

A tavola nel MedioEvo

di Anna Fabbri *

Prima parte

Un'importante premessa: nessun piatto cucinato al giorno d'oggi, pur che ci si sforzi di seguire alla lettera la ricetta medioevale, potrà avere lo stesso sapore del piatto cucinato seicento anni fa!!!

Perchè?

I motivi sono molteplici e vanno ricercati nei gradualmente cambiamenti che, a distanza di secoli, hanno avuto l'agricoltura e tutte le attività connesse.

Di conseguenza i prodotti che oggi abbiamo a disposizione sono completamente diversi da quelli medioevali, per sapore, dimensioni, varietà coltivate, razze allevate e tecnologie produttive.

Un esempio lampante sono l'uva, i cui vitigni sono oramai incrociati con vitigni americani per renderli resistenti agli attacchi delle malattie, oppure le mele che sono di varietà derivanti da selezioni recenti e incroci



Cottura del pane (dal Tacuinum Sanitatis).

* Anna Fabbri è nata il 29/07/1968.

Impiegata presso uno studio di commercialisti ma da sempre appassionata di cucina, studia cucina medioevale da circa cinque anni. Commissario sezione cucina storica del C.E.R.S. Responsabile della cucina del gruppo storico "La Comitissa".20

La carne arrostita, cibo di natura calda e secca, consigliata per combattere gli effetti del freddo e dell'umidità

(dal Tacuinum Sanitatis; manoscritto di Vienna del XIV sec.).

con prodotti sempre di origine americana. In linea di massima, per quanto riguarda gli ingredienti di origine vegetale, i sapori di oggi sono influenzati "negativamente" dalle tecniche culturali moderne basate su trattamenti chimici che portano a dimensioni prodigiose a discapito del gusto. L'agricoltura medioevale contava su scarsi mezzi di lotta ai parassiti e alle malattie delle piante e minori rese colturali ma con comunque una maggiore ricchezza di sapore.

Anche per le carni, per quanto riguarda le razze e le tecniche di allevamento e di macellazione, la situazione è analoga: gli animali da cortile, insieme ai bovini e ai suini degli allevamenti, appartengono a razze selezionate in epoche molto recenti, caratterizzate da dimensioni molto più grandi di quelle medioevali, da una massa muscolare maggiore rispetto alla parte scheletrica e da una quantità di grasso minore in confronto ai tessuti muscolari.

Anticamente gli animali venivano macellati in età molto più avanzata di quanto non avvenga ora, sia perché l'alimentazione del bestiame era povera, influenzata dall'andamento stagionale, consentendo quindi un accrescimento molto più lento, sia perché gli animali venivano destinati alla tavola al termine della loro carriera lavorativa.

Per quanto concerne la loro alimentazione, i mangimi usati negli allevamenti sono a base di mais, soia e grano (a parte le farine di carne e pesce e grassi animali). Mais e soia erano sconosciuti nell'Europa medioevale e il grano era un cereale pregiato destinato soprattutto alla panificazione di lusso o comunque all'alimentazione umana.



Fatta questa premessa si evince che nonostante gli sforzi e la ricerca filologica si potrà solo avvicinarsi con un'approssimazione tollerabile alla vera essenza dei piatti medioevali.

Basi teoriche della cucina medioevale

Una diversità molto importante tra la cucina medioevale e quella moderna deriva anche dalle differenze fondamentali nel campo delle teorie sull'alimentazione.

Il cuoco medioevale prendeva decisioni e operava scelte relative a ingredienti, preparazioni, metodi di cottura, combinazioni di piatti e così via che richiedevano spesso considerazioni che andavano al di là della mutevole e soggettiva nozione di "arte culinaria".

Egli doveva valutare a livello conscio e inconscio un'altra serie di elementi. Questi avevano a che fare con le teorie sulla natura fondamentale degli ingredienti che il cuoco usava e in particolare sulle quattro qualità base di ogni cibo. Il cuoco doveva sapere cosa era buono o cattivo da mangiare e come doveva



Lavorazione del maiale (dal Tacuinum Sanitatis).

fare per rendere più sicuri i cibi pericolosi. Fin dall'epoca del medico greco Galeno esisteva una concezione della natura della realtà universale concreta basata sulla teoria secondo la quale tutte le cose esistenti erano composte da una combinazione di due coppie di elementi: caldo e freddo da un lato; secco e umido dall'altro. Questi quattro elementi, combinati tra loro e presenti in quantità infinitamente variabili, determinavano il "temperamento" di ogni singola specie esistente al mondo. Questa teoria viene chiamata "La teoria dei quattro umori".

Gli agenti umorali – sangue, flemma, bile gialla e bile nera – collegati ai quattro elementi (aria, acqua, fuoco e terra) determinavano il temperamento degli esseri umani, che poteva essere sanguigno, bilioso, flemmatico o melanconico.

Il temperamento sanguigno combina calore e umidità e ha l'essenza dell'aria; il temperamento bilioso o collerico deriva da un miscuglio di calore e secchezza ed è realizzato nel fuoco; le persone flemmatiche sono insieme fredde e umide, come l'acqua e il temperamento melanconico mescola freddezza e secchezza, le qualità della terra.

I sistemi scientifici medioevali, che ereditarono dall'antichità questa teoria, miravano a rendere conto della totalità dell'esistenza degli elementi base della vita e dell'influenza relativa che avevano ognuno dei quattro elementi: terra, aria, acqua e fuoco.

I primi tre fornivano la fonte degli alimenti dell'uomo e determinavano le sue qualità essenziali; l'ultimo elemento, il fuoco, era il fattore determinante per modificare il temperamento dei cibi attraverso la cottura.

La teoria degli elementi e dei temperamenti umorali fu ulteriormente elaborata durante il medioevo, in particolare quando i medici videro in essa un mezzo razionale per definire il temperamento e la salute umana e ogni modificazione che potesse venire prodotta a questi stati.

Se tutte le cose hanno il loro temperamento particolare, anche i cibi devono avere il loro e l'influenza della natura di tutto ciò che circonda una persona e di ogni cosa che questa persona mangi o beva, è destinata logicamente a influenzarne il temperamento.

Di conseguenza, ogni cosa diventa una questione di composti, di miscugli, di come la combinazione di sostanze diverse, dotate di temperamenti diversi, produca un cambiamento nelle cose o nelle persone.

Per quanto riguarda gli esseri umani questo cambiamento può essere innocuo o benefico.

Per un medico medioevale la teoria degli umori e le possibili modificazioni dei temperamenti erano fondamentali per identificare le malattie e per curarle.



*Maiale selvatico
(dal Tacuinum Sanitatis).*

ra in forno riscalda moderatamente, ma secca anche solo moderatamente.

Perciò quando il cuoco medioevale sceglieva un metodo di cottura, doveva essere consapevole delle conseguenze della sua scelta non solo in senso gastronomico, ma anche in senso fisico. La scelta di un determinato metodo di cottura era quindi causata principalmente dalla necessità di "correggere" il più possibile gli umori naturali di un cibo che potenzialmente poteva essere dannoso per la persona che lo consumava.

La carne di bue, ad esempio, ritenuta un tipo di carne particolarmente secco, doveva essere sempre bollita (mai arrostita); come conseguenza pratica molto utile, il brodo di manzo era sempre presente nella cucina medioevale per essere usato per dare umidità agli ingredienti e come base per le salse.

Il maiale, tanto umido quanto il manzo è secco, dovrebbe essere sempre arrostito; il pesce, che è in qualche modo freddo e umido (come è del resto anche il temperamento dell'elemento in cui vive), viene in genere fritto, almeno nel primo stadio della sua preparazione.

Alcuni cibi possiedono qualità i cui gradi eccessivi di freddezza o secchezza, o di altro genere, li rendono di base pericolosi per il consumo da parte degli uomini, a meno che essi vengano sottoposti a contromisure estreme.

La lampreda è il caso più curioso, forse perché, come ogni tipo di anguilla, essa era particolarmente apprezzata dai buongustai dell'epoca.

Le difficoltà sorgevano dal fatto che la lampreda era definita dai medici fredda e umida in secondo grado.

Si riteneva pertanto che la strategia necessaria per combattere il temperamento marcatamente flemmatico della lampreda do-

vesse cominciare nel momento stesso in cui la lampreda veniva uccisa: si stabilì quindi l'uso di uccidere le lamprede tenendole immerse nel vino, in modo che questo liquido caldo e secco (di secondo grado) potesse penetrare in tutte le parti della lampreda e dare inizio immediatamente al processo necessario per temperare le sue qualità indesiderabili. Il trattamento successivo della lampreda morta comporta una cottura arrostita calda e secca e l'aggiunta di erbe o spezie calde e secche.

Il "guscio" di pasta di una crostata proteggeva l'umidità dei cibi dotati di un temperamento solo moderatamente umido (carni quali il vitello, il pollame e alcuni uccelli selvatici) dall'essiccazione dovuta a una lunga esposizione al calore disseccante di un forno. La naturale umidità di un cibo si poteva



*Cottura delle zampe di maiale
(dal Tacuinum Sanitatis).*



*Vendita di carne salata
(dal Tacuinum Sanitatis).*

salvaguardare anche aggiungendo nella crostata del lardo, come in genere si faceva per compensare tali carni.

La maggior parte delle verdure, sia che si trattasse di foglie che di radici, veniva fatta a pezzi, tritata e cotta tramite bollitura. La logica di questo tipo di cottura era dovuta alla tendenza dei vegetali a essere secchi di natura, in quanto prodotti dalla terra. La bollitura apportava alle verdure l'umidità che esse non avevano nella loro natura. I vari bulbi appartenenti alla famiglia delle cipolle, invece, essendo umidi nel terzo e anche quarto grado, ossia il grado più pericoloso (che poteva essere addirittura mortale!), venivano in genere fritti, per togliere loro una parte dell'umidità superflua.

Poiché il contenuto umido di frutti quali mele, albicocche, ciliege, datteri, uva, meloni, pesche, pere, prugne e zucche era considerato del secondo (alto) o terzo (estremo) grado, essi venivano mangiati in genere solo dopo essere stati arrostiti o cotti in forno, oppure combinati con ingredienti la cui natura secca potesse contrastare in parte l'eccessiva umidità dei frutti stessi.

Perché un ingrediente potesse modificare efficacemente la natura di un altro i due dovevano entrare in contatto intimo. Essi dovevano essere mescolati in modo da diventare, se possibile un unico miscuglio. Il modo migliore per assicurare questo stretto contatto era quello di ridurre ogni ingrediente in minute particelle. Perciò la cucina medioevale aveva la sua grattugia, il suo mortaio, il suo colabrodo, il suo setaccio e metri e metri di stoffa per colare e filtrare.

Quando gli ingredienti venivano ridotti in minuscole particelle e quando non lo erano? Il principio che sembra esser stato seguito era quello della necessità di limitare ogni qualità umorale dannosa presente nel cibo principale di un piatto. Quanto più forti erano le qualità indesiderabili di quell'elemento primario, tanto più strettamente gli ingredienti correttivi dovevano essere legati, mescolati ad esso. Il composto "correttivo" poteva essere "applicato" sotto forma di un brodo di cottura speziato, di una salsa o di un sugo di accompagnamento, oppure il cibo stesso poteva essere ridotto in particelle minutissime e gli elementi moderatori mescolati direttamente con esso. La necessità di andare alla ricerca dell'ingrediente che, in un miscuglio, avrebbe cancellato gli effetti pericolosi di un altro, ha avuto un'altra conseguenza: la combinazione di amaro e dolce in uno stesso piatto.



Raccolta dei meloni.
(dal Tacuinum Sanitatis).



Raccolta delle zucche.
(dal Tacuinum Sanitatis).

Una spiegazione razionale può essere trovata nelle valutazioni che i medici medioevali attribuivano a quei prodotti che più comunemente si usavano per dare sapore.

L'aceto era stato a lungo un prodotto base in cucina, apprezzato per il gusto forte che poteva dare anche alla preparazione più insipida. L'aceto che si doveva usare per cucinare doveva essere forte. Aldobrandino da Siena spiega come fare per misurare la bontà dell'aceto: "fate cadere una goccia sul pavimento, se ribolle e schiuma è buono, altrimenti non lo è (il pavimento probabilmente doveva essere di materiale alcalino).

Questo aceto fortemente acido era molto apprezzato nel medioevo.

Però l'aceto si pensava che avesse una natura fredda di primo grado e secca nel terzo, caratteristica che lo rendeva inadatto al consumo umano allo stato naturale. Una soluzione consisteva nell'aggiunta di un dolcificante: con questa "correzione" era nato il sapore agrodolce della cucina medioevale europea.

Il dolcificante preferito nel primo medioevo era stato il miele. Nelle cucine e sulle tavole degli stati tedeschi e dell'Inghilterra il suo



Mietitura (dal Tacuinum Sanitatis).

uso sembra essere stato radicato e il suo gusto non fu mai del tutto abbandonato malgrado la crescente disponibilità dello zucchero.

Nell'Europa del sud, invece, giunse, verso la fine del medioevo, un dolcificante alternativo: lo zucchero. Questa sostanza relativamente esotica divenne sempre più comune sui mercati del XIV secolo soprattutto grazie all'attività dei mercanti attivi nel mediterraneo. Veniva prodotto dapprima nei campi di canna dell'Asia e poi, a partire dall'XI secolo, nelle isole del Mediterraneo.

Lo sciroppo di zucchero veniva estratto dalla canna spezzata, schiarito, solidificato e trasportato dai mercanti arabi ai porti europei del Mediterraneo. Durante il XV secolo gli europei sembrano essere diventati in un certo qual modo, "dipendenti" dal sapore che lo zucchero dava ai loro cibi. Le raccolte di ricette dell'epoca attestano la crescente dipendenza dello zucchero per piatti che venivano preparati per le persone sane. Alcune raccolte italiane richiedono una certa quantità di zucchero nella metà circa delle loro ricette.

Il cuoco o il medico medioevale infatti pensavano che la natura dallo zucchero, che è caldo in primo grado e umido in secondo grado, lo rendesse uno dei cibi più sicuri e più adatti all'essere umano. Le stesse qualità che avevano assicurato allo zucchero, da tempo immemorabile, un posto eminente sullo scaffale del farmacista: praticamente tutte le medicine, le pozioni terapeutiche, gli sciroppi e gli antidoti prescrivevano una base di zucchero.

Dopo tutto il "Tacuinum Sanitatis" attestava le sue proprietà quasi universalmente benefiche: "chiedi al droghiere lo zucchero raffinato che è duro, bianco come il sale e lucente. Esso ha un effetto purificatore sul corpo e benefico per il petto, i reni e la vescica. E' buono per il sangue e perciò è adatto a ogni temperamento, età, stagione e luogo. Sbiancato artificialmente esso è molto efficace per la difficoltà di respiro e quando la lingua è insolitamente secca."

Nello zucchero si trovava il perfetto antidoto gastronomico e umorale dell'aceto. La combinazione di una sostanza calda in primo grado e umida nel secondo con un'altra che era fredda nel primo grado e secca nel terzo, era quasi perfetta. Nel XV secolo si trova un gran numero di ricette nelle quali lo scrittore indica esplicitamente che un piatto deve avere un gusto agrodolce.

Conservazione dei cibi



Vendita di pesce fresco e conservato (dal Tacuinum Sanitatis).

La società medioevale doveva fare molta attenzione ai cibi avariati, in particolare per quanto riguarda la carne.

Benché diverse carni, pollame e pesce avessero le proprie rispettive “stagioni” nell’Europa medioevale, molte di esse potevano ugualmente essere acquistate senza troppa difficoltà tutto l’anno. Quando non era stagione, queste carni si potevano trovare “conservate”, ossia affumicate, conservate in salamoia, o, più comunemente, salate e seccate.

I mercanti erano molto attenti a rispondere alla domanda di simili cibi “fuori stagione” e offrivano questi prodotti nei loro negozi; in alternativa il privato poteva mettere in conserva interi quarti di animale o pezzi di carne, usando uno dei metodi di conservazione standard.

Che il consumo di carni e pesci conservati fosse comune lo si evince dai manuali dell’epoca. Infatti all’inizio di tali manuali si trovano spesso istruzioni sulle varie tecniche per dissalare un pezzo di carne o un pesce, istruzioni intitolate in genere “come togliere il sale dalla vostra carne o pesce”. Analogamente una ricetta che prevede l’uso di carne o pesce salati inizia sempre con l’indicazione per il cuoco di lasciare a bagno o far bollire a lungo la carne o il pesce conservati, per far sciogliere il sale contenuto in essi.

Il successo di questo metodo di conservazione dei cibi faceva sì che non vi fosse stagione dell’anno, né luogo in Europa, per quanto distante dal mare, nel quale i cuochi non potessero preparare piatti di carne o pesce quando i loro padroni lo desideravano.

Un altro prodotto di base dell’alimentazione, il latte animale, era destinato a vita breve, ma la vita dei suoi derivati, burro e formaggio, poteva essere prolungata con l’aggiunta di sale. È vero che il latte di mandorle sostituiva in gran parte il latte di mucca, di capra e di pecora nella cucina medioevale a causa della sua conservabilità e disponibilità illi-

mitata nelle dispense, e il burro di mandorle, prodotto dal latte di mandorle, non era sconosciuto nelle ricette medioevali.

Ma il burro molto salato poteva venire conservato per un tempo relativamente lungo; ricette del tipo che il “*Ménagier de Paris*” riporta per dissalare il burro prima di usarlo provano che la cucina dipendeva in parte dal burro animale. La ricetta dice: “*per togliere il sale dal burro*”: ponetelo in un recipiente sul fuoco a sciogliersi e il sale precipiterà fuori da esso sul fondo del recipiente (questo sale è buono in una minestra) e il resto del burro rimarrà dolce. Altrimenti ponete il vostro burro salato in acqua dolce fresca e impastatelo e strofinatelo con le mani e il sale resterà nell’acqua. Inoltre notate che le mosche non si poseranno mai su un cavallo che è stato spalmato di burro o lardo salato.

Il cuoco medioevale conosceva perfettamente il meccanismo del processo per seccare e conservare. Ciò che il cuoco apprezzava e ricercava era l’azione di una sostanza su un’altra. La natura del sale era quella di essere molto caldo (in secondo grado) ed estremamente secco (in terzo grado): di conseguenza esso tendeva a riscaldare e soprattutto a seccare ogni altro cibo con cui venisse combinato. La natura stessa della corruzione (del procedimento del marcire e putrefarsi) derivava infatti da un eccesso di umidità e forse anche di calore dovuto al contenuto eccessivo di umidità di un cibo. Il metodo più sicuro per conservare tale cibo era quindi quello che eliminava questo eccesso di liquido o quanto meno ne rimuoveva la maggior parte possibile. Il sale era solo uno tra i molti altri possibili, per effettuare questa essiccazione.

Uno dei metodi per conservare la carne e il pesce era perciò immergerlo nel sale. L’operazione deve essere stata largamente pra-



Venditore ambulante di verdure. (dal Tacuinum Sanitatis)

ticata nelle case, probabilmente verso il tardo autunno o comunque quando una carne era particolarmente abbondante ed economica sui mercati. Il procedimento assicurava che questi cibi potessero essere usati per un tempo relativamente lungo.

Anche la gelatina forniva un servizio simile, però a breve termine, poiché la natura della gelatina era secca. Il fatto che la gelatina fosse anche leggermente fredda per natura significava che era sempre conveniente prepararla per conservare alcuni cibi particolarmente caldi.

Si sapeva che una gelatina naturale si poteva ricavare da alcune fonti specifiche (ad esempio piedino di pecora) e poteva essere aggiunta ai cibi stufati, specialmente maiale e pollo per prolungarne la conservabilità. Oltre che dagli animali, i cuochi sapevano di poterla ricavare da pesci quali luccio, pesce persico, tinca, carpa, anguilla e lampreda, la cui pelle conteneva una mucosa di rivestimento, ricca di proteine. Il pesce veniva bollito a lungo con la sua pelle e poi filtrato, se dei pezzi o dei filetti di altri pesci cotti venivano immersi nel liquido gelatinoso ottenuto e il miscuglio veniva lasciato raffreddare e depositare, la gelatina avrebbe ritardato la corruzione per un discreto tempo.

Per le carni fresche e i pesci il cui alto contenuto in olio li rendeva particolarmente soggetti a “corruzione”, si conosceva come metodo efficace quello di saturarli con fumo di legna. I pesci grassi come le acciughe e le aringhe venivano consumati per tutto l’anno alle tavole del medioevo dopo essere state affumicate con un trattamento intenso che penetrava in tutta la loro carne.

Frutta e noci venivano regolarmente conservati nel medioevo in zucchero o miele, proprio come lo sono oggi. Come conservante lo zucchero aveva due vantaggi: era palesemente durevole e non corrompeva gli altri cibi, né si corrompeva esso stesso col tempo: e se liquefatto, la palese finezza delle particelle di cui era composto gli permettevano di mescolarsi agli altri cibi e di legarsi strettamente a loro.

Per lo stesso motivo i cuochi suggeriscono di usare un vino dolce che sia stato bollito fino a che la maggior parte del suo liquido sia evaporato. Lo sciroppo risultante rivestiva e permeava i cibi, scaldando e seccando la loro natura. Il miele era il conservante preferito per un simile procedimento, poiché gli si attribuiva una natura calda e secca.

Qualunque cosa si scegliesse di usare, comunque miele, zucchero o sciroppo di vino, era provato che questo sistema conservava il frutto o la noce o altro cibo; se poi lo sciroppo veniva ulteriormente cotto, fino ad arrivare a uno strato duro e secco, il cibo immerso in esso veniva candito. [continua]