

## CIBI E ABITUDINI ALIMENTARI NEL MEDIOEVO

*Uno degli aspetti interessanti della cultura e della civiltà di un popolo e di un periodo storico è quello relativo alle abitudini alimentari. Dal punto di vista alimentare, considerando non solo la quantità e la qualità del cibo, ma anche i sistemi di preparazione, messa in tavola e consumo, moltissime cose sono cambiate dal Medioevo ad oggi: l'introduzione delle posate, la varietà dei cibi, i controlli igienici...*

### Divisioni geografiche e sociali

Per tutti l'**alimentazione** variava moltissimo, certamente in relazione al tenore di vita, ma soprattutto all'ambiente geografico in cui si viveva, alle condizioni climatiche e alla congiuntura del periodo storico.

Così nell'**Europa continentale** si usavano parecchio i grassi animali come il burro, il lardo e lo strutto, mentre nelle **regioni mediterranee** si impiegavano quelli vegetali, estratti dalle olive, dalla colza, dal papavero e dal lino.

La documentazione conservatasi presenta situazioni molto variabili e, di solito, si riferisce a gruppi privilegiati.

I **monaci**, ad esempio, pare che consumassero più di un chilo e mezzo di pane al giorno, un litro e mezzo di vino o birra, un etto di formaggio e due etti di legumi.

I **laici benestanti** avevano più o meno la stessa dieta, con la differenza dell'aggiunta della carne, generalmente proibita ai monaci.

**Contadini** e **pastori** si alimentavano per lo più di polente e di pani, ottenuti macinando qualunque tipo di cereale (avena, orzo, miglio, farro, grano, segale). Essi mangiavano, in pratica, tutto ciò che capitava loro sottomano, compresa la carne: a far difetto era soprattutto la regolarità delle assunzioni di cibo.

Netta era invece la distinzione circa i condimenti che si usavano sulle tavole, per dare gusto ai cibi. I **ricchi** potevano impiegare le costose spezie che venivano dall'Oriente (pepe, zenzero, cannella, zafferano), efficaci anche per togliere gusti e odori sgradevoli ai cibi, in genere conservati con difficoltà; i **poveri**, invece, usavano solo il sale (importantissimo per la conservazione dei cibi), l'aglio e la mostarda.

Del resto, le carestie e il rischio della fame furono continuamente presenti nella vita dei popoli europei fino al secolo scorso.

Due erano i pasti quotidiani: mezzogiorno e sera. Il cibo si assumeva praticamente con le mani e col solo aiuto del coltello. I cucchiai erano rari, le forchette sconosciute. Non si usavano piatti individuali, nemmeno per i cibi liquidi: bastavano i piatti di portata e i grossi recipienti collettivi.

L'**acqua** era, ovviamente, la bevanda principale, ma a volte, soprattutto nelle città, non era di facile reperimento.

Il **vino** era considerato una bevanda dalle proprietà medicamentose. Oltre a nutrire, veniva impiegato per curare gli ammalati, aiutare la digestione, curare la "depressione".

Tra i poveri era molto conosciuto il **sidro**, bevanda alcolica ottenuta dalla fermentazione delle mele. La **birra**, che s'incominciò ad aromatizzare col luppolo, era molto consumata nelle regioni del Nord.

Monaco intento alla preparazione della birra.



## Civiltà del vino e civiltà della birra

In particolare per i primi secoli del Medioevo si registra la divisione storico-geografica tra un Sud e un Nord dell'Europa, segnata dal consumo di vino o di birra come bevande. Prima del XII secolo, infatti, l'Europa era più fredda e, pertanto, le differenze tra il **clima mediterraneo** e quello **continentale** erano assai marcate. Se, perciò, nel Sud del continente la vite cresceva e maturava facilmente, nei paesi nordici questo avveniva difficilmente, o, più spesso, non avveniva affatto. Per questa ragione, nel Nord la produzione di bevande alcoliche da pasto dovette rivolgersi altrove.

La coltivazione agricola più comune era quella **cerealicola**; essa, infatti, non necessitava di grandi attenzioni, né di climi particolarmente favorevoli, e se è vero che la resa dei raccolti era bassissima, è altrettanto vero che frumento, orzo, segala e farro venivano coltivati ovunque vi fosse uno spiazzo disboscato in quell'unica enorme foresta che era l'Europa centro-settentrionale nell'Alto Medioevo.

Oltre che alla produzione di **pani** e **focacce**, che erano, insieme alla carne di **maiale**, l'alimento base della popolazione, questi cereali venivano fatti fermentare per ricavarne una bevanda alcolica, già nota ai Sumeri e agli Egizi: la **birra**.



Mentre l'**Europa mediterranea** continuava la tradizione legata alla coltivazione della vite e dell'ulivo, al **Nord** si affermava la "civiltà" della birra.

Solo negli ultimi secoli del Medioevo lo sviluppo del **commercio internazionale** e il miglioramento delle vie di comunicazione consentirono il trasporto delle botti di vino in aree lontane dai luoghi di produzione: il consumo di birra piuttosto che di vino cessò così di rappresentare una sorta di confine geografico tra i due volti dell'Europa.

Il consumo di vino o di birra, al Nord, continuò tuttavia a marcare la distinzione tra le **classi sociali**, allo stesso modo che l'uso di vini qualunque o di vini pregiati in un contesto mediterraneo.

*Scarico, spillatura e contrattazione delle botti di vino nel porto di Danzica.*



Produzione e consumo del latte



Trasformazione del latte in burro e formaggi



Macellazione del maiale



Mescita e degustazione del vino

**Cibi e alimentazione nel Tacuinum Sanitatis**  
 Alcune immagini tratte dal codice miniato del *Tacuinum Sanitatis*, conservato nella *Biblioteca Casanatense* a Roma, illustrano momenti di vita quotidiana nel Medioevo legati alla produzione e al consumo di cibi e bevande.



Mietitura dei cereali



Trasporto dell'olio



Compagnia di bevitori



Vendemmia e pigiatura dell'uva