



L'alimentazione nel Medioevo

Serra A. (2013)

A partire dall'anno 476, caduto l'Impero romano, inizio per le popolazioni italiche un lungo periodo di crisi dovuto a vari fattori: alle carestie, all'epidemie, al crollo dei traffici commerciali, al calo demografico e, soprattutto, alle invasioni di nuove genti, provenienti dal centro-nord Europa; erano i Goti, Vandali, Alemanni, Franchi, come li definirono, i Barbari, che si affacciarono in Italia spesso con intenzioni belliche, attaccando e invadendo le città.

Tutto ciò determinò la fuga dalle città, a rischio di saccheggio e di malattie infettive per le disastrose condizioni igieniche; gli uomini preferiscono rifugiarsi nei castelli e nei borghi fortificati in cima alle alture; vacilla la coesione sociale, dovuta all'enorme squilibrio nella distribuzione della ricchezza: lusso eccessivo per pochissimi privilegiati e ristrettezze per la grande massa dei contadini e del proletariato urbano.

Per gli italici, la caduta dell'impero romano coincide con un lungo periodo caratterizzato da povertà, carestie, conflitti, pestilenze; la crisi incominciò nel III sec, si inasprì nel IV e V e toccò il suo apice nel VI sec.

Le città erano messe a ferro e fuoco e per i cittadini, che abbandonano le città e le campagne, l'unica possibilità di sopravvivenza era la foresta; il medioevo è, infatti, caratterizzato dall'abbandono delle coltivazioni, degli orti e l'incolto, cioè lo spazio non coltivato, guadagna terreno sui coltivi; ovunque giunge a costituire la forma prevalente di paesaggio.

La vita non era semplice; i boschi e i querceti offrivano pochi alimenti (bacche, castagne, funghi), erbe e radici inusitate, le ghiande per i maiali e permettevano di cacciare selvaggina.

I fiumi e il mare il pesce per le popolazioni locali; i prati conigli selvatici e lepri.

I pochi campi coltivati offrivano

- verdure: porri, aglio, cipolle, cavoli, rape, erbe selvatiche
- cereali: frumento, farro, segale, miglio
- legumi: fave, piselli, fagioli
- frutta: soprattutto secca, fichi, castagne

Per quanto riguarda le verdure, la terminologia medievale divideva gli ortaggi (olera) in due categorie: erbe (herbes) e radici (radices) a seconda che la loro parte commestibile si sviluppasse al di sopra o al di sotto del suolo.

Questa distinzione va tenuta presente anche per sdrammatizzare le notizie di gente ridotta a nutrirsi di "erbe e radici" in tempo di carestia.



A questi cibi si aggiungono: latte e latticini di pecora, fichi secchi, castagne e, in epoca di carestia, erbe selvatiche e prodotti del sottobosco. L'unico dolcificante del tempo era il miele.

Le abitudini alimentari degli invasori erano diverse dai romani; questi erano mangiatori di carne, il cibo dei guerrieri, che rendeva forti e dava energia; erano i bevitori di un liquido composto d'orzo e frumento che chiamavano "cervogia" e che, più tardi, con l'introduzione del luppolo, si affermò come la birra.

Quindi, anche l'alimentazione vede lo "scontro" tra la cultura mediterranea

– pane, olio, vino –

e quella germanica

– carne, burro, birra.

Chi mangiava gli alimenti pane e olio veniva considerato "uomo civile", in opposizione ai "barbari", ovvero i popoli dell'Europa centrale, che consumano soprattutto carne e latte

Sicuramente carni e selvaggina apparivano di rado sulla tavola contadina. Il maiale con il suo lardo e la sua carne costituiva una fonte di alimentazione dell'uomo medioevale. Questi animali venivano lasciati liberi nel bosco e non venivano abbattuti entro l'anno, ma dopo due o tre anni affinché se ne potesse sfruttare a pieno le carni. ¹

Le bevande erano acqua fresca o acidulata con i residui della lavorazione del vino, poiché quest'ultimo era destinato alla vendita.

Bibliografia

Iannelli M.T. – *Soprintendenza archeologica della Calabria*
Flandrin J.L., Montanari M. – *Storia dell'alimentazione - Ed. Laterza*

¹ Da alcuni documenti relativi ai guardiani di porci (*porcaii*) apprendiamo che l'opera del "magister porcarius" doveva essere retribuita in monete d'oro, infatti, era una mansione molto importante visto il valore economico che i suini rivestivano a quell'epoca.