

## Cibo e classi sociali: l'alimentazione nel Medioevo

Il forte incremento della popolazione europea dal X al XIII secolo aveva determinato un altrettanto forte ampliamento degli spazi coltivati, destinati soprattutto alla **produzione dei cereali**. In questo settore si registra la prorompente avanzata del frumento su tutti gli altri cereali (in primo luogo la segale, la spelta e l'orzo) che durante l'alto Medioevo gli avevano conteso il predominio nell'ordinamento delle colture. Le **popolazioni cittadine** dell'Italia si orientarono decisamente verso l'utilizzo del grano e abbandonarono progressivamente quello dei cereali minori. Questa preferenza comportava il consumo di **pane bianco**, più gradevole e delicato dei pani di miglio o di segale; un tempo l'uso di questo tipo di pane era stato un privilegio delle classi ricche, ora esso appariva diffuso anche tra i ceti popolari. **Diversa era la situazione delle campagne, dove il consumo di frumento era ancora minoritario**. L'uso alimentare dei cereali non si limitava alla panificazione: molto diffuso, soprattutto nelle campagne, era il consumo di **minestre**, zuppe, focacce e polente, che venivano variamente condite (solitamente con verdure).

I **legumi**, cucinati nei modi più diversi, erano consumati soprattutto come pietanza a sé stante. Il

### Il lavoro negli orti

[fine XV secolo, da Pietro de' Crescenzi, *Ruralia commoda*; British Library, Londra]  
La miniatura testimonia dell'uso di coltivare ortaggi per il consumo familiare in piccoli appezzamenti di terreno accostati alle case. Sulla destra: una pergola, cesti intrecciati, la falciatura di un prato; sulla sinistra: la zappatura di un'aiuola.



più diffuso era la **fava**, di basso costo e quindi insostituibile per i ceti popolari, ma nell'alimentazione dell'epoca avevano un ruolo non trascurabile anche i piselli, i ceci, i fagioli, le lenticchie. Anche gli **ortaggi** avevano un'enorme importanza. Nel Medioevo non c'era casa che non avesse il suo **orto**, destinato all'autoconsumo familiare; gli orti erano presenti in gran numero anche nelle città, ovunque vi fosse uno spazio di terreno lasciato libero dalle abitazioni. Come companatico (cioè come accompagnamento del pane) si consumavano abbondantemente cipolle, porri, cavoli, rape e, nell'area mediterranea, le olive.

Nell'alimentazione del tardo Medioevo, la **frutta aveva un ruolo molto più ristretto rispetto a oggi**. Si riteneva infatti che essa non fosse indispensabile a una dieta equilibrata. Primeggiava in Italia il consumo degli **agrumi** (cedri, limoni, arance), ma aveva una notevole incidenza economica anche la produzione delle **nocciole**, tipica delle regioni meridionali della penisola. Nel tardo Medioevo si registra anche una grande diffusione della coltivazione dell'**olivo**, soprattutto **nelle regioni mediterranee**. Usato principalmente come condimento, l'olio rappresentava un'alternativa ai grassi animali, la cui importanza nella dieta invece aumentava progressivamente nell'Europa centrale e settentrionale, man mano che ci si allontanava dall'area mediterranea. All'**Europa dell'olio** si contrapponeva dunque l'**Europa del burro e del lardo**.

Un notevole apporto calorico era fornito dal **vino**, il cui consumo era molto elevato. I dati riguardanti le città dell'Italia tardomedievale indicano che il consumo medio annuo pro capite poteva arrivare a 270 litri. Questa bevanda non era considerata affatto un piacere superfluo ma un **nutrimento fondamentale**, di cui non si poteva fare a meno. Il vino era tuttavia un prodotto altamente differenziato nella qualità: i ceti popolari bevevano vino leggero e di basso costo, spesso annacquato, mentre ai ceti privilegiati era riservato il vino di migliore qualità e di più alta gradazione alcolica. Anche in questo caso, i regimi alimentari dell'Europa centrale e settentrionale si contrapponevano a quelli dell'area mediterranea: in quelle regioni il vino subiva la concorrenza della **birra** (ricavata dall'orzo e dall'avena, aromatizzata con il luppolo), del sidro (ricavato dalla fermentazione dei succhi di mele e pere) e dell'idromele (ricavato dalla fermentazione del miele nell'acqua).

Se i ceti più poveri mangiavano soprattutto cereali e verdure, i più ricchi consumavano invece molta **carne**. Nei mercati urbani, peraltro, si vendevano carni di migliore qualità e di vario genere: di vitello, di capretto, di agnello, di maiale, oltre che volatili di ogni tipo. I ceti più alti si procuravano la carne anche con la pastorizia e cacciando nei boschi di cui avevano l'uso pressoché esclusivo. Di contro, a causa dell'arretramento delle foreste dai centri abitati (e quindi della selvaggina) e delle crescenti limitazioni al diritto di caccia imposte dai signori, il consumo di carne delle popolazioni contadine, soprattutto negli ultimi secoli del Medioevo, si andò progressivamente riducendo.