

ALIMENTAZIONE - Capitolo III

a cura del Prof. Rocco Gianni

Impaginazione e grafica Prof. A.L. Chiaro

L'Oriente in tavola

La cucina delle taverne bizantine, *Kapeleion*, tratta dal libro dell'Eparca, amministratore assimilabile all'odierno sindaco, si basava sul consumo di legumi cotti, carne di agnello e maiale, ma non dei buoi in quanto usati come animali da lavoro, pesce fritto, condimenti di aglio, cipolle e porri, oltre che al *garòs*, focacce fritte e spalmate con il miele accompagnate da vino allungato con acqua o mosto aromatizzato ai petali di rosa o ai semi di finocchio. Il vino, comunque, non veniva mai bevuto puro, bensì allungato con acqua tiepida e alterato nel sapore coll'aggiunta di resina, che serviva a garantirne la durata. L'assumere vino puro era considerato un eccesso tipico degli Occidentali, ai quali veniva rimproverato di farne un certo abuso. Infatti, i soldati latini, secondo l'imperatore Niceforo II, dovevano il loro coraggio all'ebbrezza alcolica, mentre quando erano sobri non erano altro che vigliacchi patentati. Certo che il disprezzo era ricambiato se nel X secolo il vescovo di Cremona Liutprando, in visita alla corte di Costantinopoli in qualità di ambasciatore di Ottone I di Sassonia, uscì disgustato da una cena con il *Basileus* e la sua corte, che definì "turpis et obscena". Due furono gli elementi che più impressionarono negativamente l'alto prelado: l'uso smodato di olio, al punto che le vivande ne sarebbero state intrise "come ubriachi", e il *garum*. Presso la Roma d'Oriente il pane era di miglio o crusca, le verdure più ricercate il sedano, porri e broccolo, gli agrumi col miele erano il dessert più in voga. Spesso la gente cenava presso queste antiche trattorie, dirette discendenti della *Popina* romana, perché in città vi era penuria di legna da ardere, peraltro costosissima. La dieta delle campagne era a base di pane di frumento o d'orzo, meno frequentemente di miglio, quasi mai di segale e avena in quanto ritenuti inadatti all'alimentazione, olive, frutta e formaggio.

La cucina islamica del X secolo come esempio di sincretismo di culture e popoli: infatti è una sorta di cucina etnica ante litteram in cui vi sono chiare influenze beduini, arabe, egiziane, siriane, marocchine, persiane, curde, turche, cinesi, cristiane (non vi è traccia nei testi culinari arabi della carne di maiale, ma Ibn Sayyar detto Al-warraq, ossia il libraio, nel suo *Kitab al tabikh* - il libro di cucina - dedica un intero capitolo alle ricette di piatti di finta carne della Quaresima, preparati con verdure ma dall'aspetto di polpette di carne), ebraiche (*charoset* di *Pessah*, la Pasqua ebraica). L'uso di pietanze esotiche come la melanzana, di aromi e spezie come cannella, zenzero, zucchero e zafferano, ricorsi a salse come lo scomparso *Murri*, diretto discendente del romano *garum* e del bizantino *garòs* e come questi ottenuto dalla fermentazione di



Palermo, Cappella Palatina (XII secolo), re Ruggero beve del vino

piccoli pesci salati o da cereali, del riso persiano, come delle tovaglie di cuoio fine tanto in Andalusia quanto a Bagdad sono prove di tale tolleranza, persino verso l'abborrito vino, la cui condanna islamica di consumo di questa bevanda non fu poi così rigida, purché abbinata a raffinatezza e moderazione.

La cucina siciliana, come quella catalana e francese, conserva una serie di piatti a base di aceto come lo *sciabechi* di melanzane, da *sciabek* aceto + *ba* carne.

Nella dispensa araba, di solito, se si escludono la carne del maiale, il vino e le altre bevande alcoliche, nonché il sangue e gli animali morti prima di esser stati macellati, tutti gli altri alimenti erano, e sono, consentiti. L'alimento principale era la carne, specie quella d'agnello o di montone, mentre quella bovina era tenuta in scarsa considerazione. La macellazione, ora come allora, doveva avvenire unicamente per sgozzamento e doveva riguardare esclusivamente gli animali sani e non destinati al lavoro o alla riproduzione. A che la macellazione avvenisse secondo i principi islamici e fossero rispettate le ferree norme igieniche sovrintendeva il *muthasib*, un ispettore che nei mercati vigilava anche su eventuali truffe ai danni degli acquirenti, i quali a volte rischiavano di vedersi rifilare della carne di capra al posto della più pregiata carne di montone. Diffuso era anche il consumo dei cereali, specie di grano e orzo, e grande importanza aveva il pane, che ogni famiglia preparava da sé. Erano noti il *bughir*, ovvero il grano speziato, alla base tutt'oggi di numerose pietanze, e il *cous cous*, sebbene si trattasse di una versione meno raffinata di quella odierna. Si faceva ampio ricorso alle verdure, da sole o in abbinamento a proteine di origine animale, come pure di legumi, soprattutto di lenticchie. Diffuso era anche il consumo di frutta, fresca o secca, spesso ingrediente di elaborati piatti. Buon successo riscuoteva il pesce, anche quello d'acqua dolce, sebbene si ritenesse che fosse di minor pregio di quello marino. Largamente impiegate erano le spezie che, dato il loro prezzo spesso esorbitante, comparivano più frequentemente sulle tavole dei ricchi. Ai meno abbienti restava il conforto di aglio, menta e aneto, usate per aromatizzare le vivande. I prodotti caseari, apprezzati nei primi secoli del Medioevo, specie presso le popolazioni nomadi, dedite da sempre all'allevamento, con il tempo lo furono molto meno, anche se il latticello e il formaggio bianco erano ingredienti usuali di parecchi piatti. Si condiva in genere con olio d'oliva o di sesamo, ma per cuocere si ricorreva al grasso estratto dalla coda del montone. Famosi sono i dolci, davvero ipercalorici, a base di miele e frutta secca.

Tutta l'attività di preparazione e cottura dei cibi avveniva nella cucina, costituita da una o più ambienti - a seconda della disponibilità economica dei proprietari - che si affacciavano sul cortile interno della casa, luogo dove spesso venivano stipate le provviste e ricoverati gli animali. La dotazione tipo della cucina comprendeva tutta una serie di casseruole e pentole di varie dimensioni e materiali (pietra, terracotta, rame) oltre a pentole in ferro e utensili per gli usi più svariati: dai coltelli ai mestoli di legno o metallo, agli spiedi usati per preparare il *Kebab*, le tipiche polpettone di carne speziata. In ogni cucina degna di questo nome non potevano mancare un grande focolare e il *Tannur*, ovvero il tipico forno cilindrico destinato alla cottura del pane, del quale però non disponevano le famiglie più modeste, le quali per la cottura del pane e di altri cibi erano costrette a ricorrere ai forni comuni, secondo una pratica peraltro ancora diffusa.

Concludiamo la nostra incursione nella cultura alimentare araba con un breve richiamo al *Ramadan*, ovvero osservanza del digiuno che da sempre è uno dei cinque pilastri dell'Islam. È previsto, infatti, che nel nono mese lunare del calendario islamico, il *Ramadan*, in cui si commemora la rivelazione del Corano a Maometto, la seconda *sura* (capitolo) faccia obbligo a tutti gli adulti di astenersi dall'assunzione di cibi e bevande dall'alba al tramonto. In questo periodo, oltre a dover tenere una condotta pacifica, il credente si astiene anche dai rapporti sessuali e dal fumo. Sono esentati dal digiuno i malati, le donne in gravidanza e quanti sono in viaggio, ai quali però viene fatto obbligo di digiunare in seguito. A sera il digiuno viene interrotto, secondo la tradizione, con un bicchiere di latte e qualche dattero, a cui segue un pasto abbondante, alla cui preparazione le donne si

dedicarono fin dal primo pomeriggio. Si comincia con una zuppa, che ha la funzione di reintegrare i liquidi persi durante il giorno, si prosegue con un piatto a base di carne e verdure, accompagnato da insalate e da legumi conditi, terminando con tutta una serie di dolci tipici. Al mattino, invece, si consuma il *suhur*, un pasto leggero, generalmente basato su dolci.

Il Melograno

Frutto originario probabilmente dell'Asia Occidentale, nella fattispecie dell'Afghanistan e della Persia, si è diffuso nel resto del Medio Oriente e nell'Europa del sud. Adattandosi ai climi siccitosi e resistendo alla calura estiva, ha trovato un habitat perfetto anche in Spagna, tanto da aver dato il nome all'andalusa Granada (questa la denominazione spagnola del frutto, da cui deriverebbe il siciliano *ranata*). A tal proposito, lo storico e geografo andaluso Ibn Said Al Maghribi, noto anche con Al Andalusi, nel XIII secolo scrisse che al tempo del califfo Abd Al Rahman (VIII secolo d. C.) furono introdotti in terra di Spagna, per la precisione presso il giardino dell'Alcazar della Ruzofa, nei pressi di Granada, tutta una serie di esotiche piante da frutta. Tra queste spiccava una tipologia di melograno introdotta dalla Siria dall'ambasciatore Safr e perciò nota con il nome di "Safari". Il frutto prodotto da queste piante si dimostrò superiore a tutti le altre varianti per dolcezza del gusto, soavità al tatto e bellezza della forma. Per l'elevato numero di semi - variabile, ma in genere calcolato in circa seicento - è universalmente riconosciuta come simbolo di fecondità, mentre per il vivido colore che richiama il sangue, nell'iconografia cristiana è immagine anticipatrice della Passione. Tra i suoi tanti usi in cucina, la melagrana è impiegata nella preparazione dello sciroppo di granatina che, diluito nell'acqua, un tempo era utilizzato per bevande dissetanti. Oggi, il colore vivido lo ha fatto tornare di moda per la preparazione di cocktail; di uso pediatrico sono anche decotti zuccherati di semi di melograno dati a cucchiaini come anticatarrali dei bronchi.

La Ciliegia

Il termine latino *cerasum* - radice della siciliana *cirasa* - deriva da Cerasunte, oggi Giresun, città turca sul mar Nero, da dove Lucullo le avrebbe importate a Roma nel 71 a.C. In seguito, le ciliegie hanno conosciuto una rapida diffusione in tutta Europa. Frutti della primavera, tra Medioevo



"Madonna del Melograno", particolare, Sandro Botticelli, 1487, Galleria degli Uffizzi di Firenze



Ragazzo sorpreso a raccogliere fraudolentemente ciliegie, dal Salterio Luttrell o Luttrell (sec. XIV),



"Donna al caffè", Antonio Donghi, 1931, Venezia, Galleria Internazionale d'Arte Moderna

e Rinascimento erano ritenute cibo per le classi elevate in base alla convinzione che nascono sui rami, fossero nobili, essendo cresciute lontane dal suolo. L'esatto opposto dei bulbi che si sviluppano sotto terra (porri, cipolle e aglio) tra i vegetali più disprezzati dai ricchi. Il colore rosso delle ciliegie ne ha determinato la presenza nelle raffigurazioni dell'Ultima cena, per richiamare il sangue dell'imminente Passione di Cristo, ma anche perché - frutto non di stagione a Pasqua, in un mondo in cui i consumi erano legati ai periodi di produzione - alludevano alle gioie del paradiso. Celeberrimo è il distillato tratto dalle ciliegie della rara varietà Marasca, tipica della zona di Zara, in Dalmazia. La produzione del maraschino, iniziata nel 1759, si era diffusa ancor più dal 1821 grazie all'attività della famiglia Luxardo, che giunse a distribuirlo anche oltreoceano. Dopo la seconda guerra mondiale, in seguito ai bombardamenti che avevano ridotto in macerie Zara e i suoi stabilimenti produttivi, alla cessione della città alla Jugoslavia e ai drammatici fatti che segnarono

le vicende di quei territori, la coltivazione di quei particolari ciliegi si spostò in Italia, grazie ai polloni donati all'Orto Botanico di Firenze e che furono reimpiantati in Veneto. La produzione, in seguito, riprese anche in Croazia dove continua tutt'oggi nella fabbrica di Maraska, che rappresenta il più diffuso marchio di maraschino croato. Durante il periodo fascista, il liquore ascese a emblema dell'italianità di quelle terre da poco irredente e ricongiunte alla madre patria, ma era anche base ineliminabile per la pasticceria e per una delle preparazioni che hanno segnato la gastronomia di un lungo periodo, poiché il suo uso si è protratto nelle trattorie e nei ristoranti di tutta Italia: la Macedonia al maraschino.



Tiziano Vecelio, Madonna delle ciliegie, 1516-1518, Vienna Kunsthistorisches Museum

La Patata

Tra i prodotti introdotti in Europa a seguito della scoperta dell'America, insieme a pomodori, al granturco, ad alcune varietà di fagioli e al tacchino, non ne venne compreso subito il valore alimentare tanto che inizialmente venne impegnato solo per nutrire il bestiame o, addirittura, come pianta ornamentale. Dopo alcune intossicazioni alimentari causate dal fatto che si ritenevano commestibili le sole foglie della pianta, si deve ai tedeschi, che cercavano di porre rimedio alla carestia seguita alla guerra dei Trent'anni, la sua introduzione nella dieta alimentare umana, ma venne valorizzata gastronomicamente solo nel Settecento inoltrato, per opera del farmacista e



V. van Gogh "Mangiatori di patate" 1885 Amsterdam, Museo van Gogh

agronomo francese Antoine Augustin Parmentier che, mentre era prigioniero dei prussiani durante la guerra dei Sette Anni, imparò ad apprezzarne il gusto e il valore cosicché, tornato in Francia, incoraggiò a farne uso i cuochi di Luigi XVI e sperimentò egli stesso raffinate preparazioni che da lui prendono il nome. Una diffusione più ampia si ebbe a partire dal XIX secolo, quando si estese ai poveri di tutta Europa; l'immagine della patata è stata a lungo collegata a quella di miseria, poiché piatto base, soprattutto nei

paese nordici, delle classi sociali più indigenti: sazia, si mantiene per circa otto mesi, ha produttività elevata e si adatta a moltissime preparazioni, a cominciare dalla più economica che la vede semplicemente bollita o cotta sotto la cenere. Era divenuta parte talmente integrante della dieta quotidiana che la distruzione del raccolto nel 1846 e 1848 a causa di un fungo, la peronospora, provocò in Irlanda la terribile *grande carestia*, che portò alla decimazione della popolazione e a una consistente ondata migratoria verso gli Stati Uniti. A. Dumas celebra il tubero nel suo *Grande dizionario della cucina* come alimento sano, nutriente e poco dispendioso e pertanto ottimo per le classi lavoratrici. Van Gogh si appassionò talmente a questo alimento da farne oggetto di diverse sue opere, anzi egli ebbe a scrivere, in una lettera al fratello Theo, "di tutti i miei lavori, ritengo il quadro dei contadini che mangiano patate, che ho dipinto a Nuenen, decisamente il migliore ch'io abbia fatto."

Il tubero, insomma, viene eletto a protagonista della scena in quanto sudato premio dell'onesta fatica contadina, umile ma non per questo meno nobile.

La Polenta

Cibo antichissimo poiché - come composto di acqua e farina di cereali cotti a lungo - è presente già nella cultura egiziana: in Italia era utilizzata quella di grano, orzo o la polenta *taragna*, di grano saraceno, che aveva un aspetto bigio. Ma la grande novità della preparazione, la diffusione e la sua fortuna si deve a quella di mais che oggi è per tutti la "polenta" per antonomasia. La pianta di mais viene riportata da Colombo già nel 1493 dall'America e messa a coltura rapidamente prima nella penisola iberica, poi in Francia e nell'Italia del Nord, dove giunge negli anni trenta del Cinquecento. I



Pietro Longhi "La polenta" 1735-1741 - Venezia Museo del Settecento Veneziano - Cà Rezzonico

contadini la chiamano con nomi che riportano alla mente paesi lontani: grano di Rodi, grano d'India, grano turco, grano arabo, grano d'Egitto, e viene da subito utilizzata soprattutto per l'alimentazione animale. Sarà una epidemia pestilenziale, con conseguente carestia, a spingere le autorità a stimolare l'introduzione della polenta di farina gialla nella dieta della Venezia del Seicento, ma a lungo le classi dominanti rifiutarono di ammetterla nelle loro tavole. È un cibo la cui preparazione richiede forti braccia: la farina di mais macinata a pietra (*bramata*), lavorata a lungo durante la cottura con un legno dritto, talora di orniello, che termina con un incrocio di quattro rami, utili per impedire la formazione di grumi. Una volta pronta la polenta poteva essere versata nel piatto, su una tovaglia - inumidita per impedire che si attaccasse - e si tagliava con un filo da cucito partendo dal basso. Poteva anche essere versata sul tagliere al centro del tavolo e ciascuno mangiava avidamente e rapidamente a cucchiaiate lo spicchio davanti al proprio posto, per cercare di arrivare alla salsiccia che, nei giorni di festa, troneggiava al centro della fumante portata. Quando era possibile, si condivideva il tutto con pomodoro o ragù, oppure ciascun commensale strofinava il proprio boccone abbrustolito su di un'aringa attaccata al lume che pendeva al centro del tavolo. Gli avanzi si mangiavano i giorni successivi, fritti in padella, qualche volta addolciti con dello zucchero, oppure cotti sulla graticola, usandoli come pane. Nelle città marinare la si accompagnava a zuppe di pesce o alle seppie. Ma rimaneva, e rimase per lungo tempo un piatto popolare, un pasto povero, muta testimonianza di secoli in cui la miseria rese spesso questo alimento l'unico rimedio ai morsi della fame.

Cetriolo e Pomodoro

Il **cetriolo** è un ortaggio europeo già noto ai romani, mentre il **pomodoro** era un alimento del Nuovo Mondo (Perù e Messico) portato in Spagna dai *conquistadores* nel XVI secolo. Iniziali dubbi ne rallentarono l'introduzione della pianta - si preferiva esibirla come esotica attrazione - nella cucina mediterranea dove arrivò solo nel XVIII secolo. In quest'epoca il letterato napoletano Vincenzo Corrado richiamava sul pomodoro l'attenzione del suo pubblico colto e aristocratico, annoverandolo nel trattato *Del cibo pitagorico* , una celebrazione della



Carlo Crivelli "Madonna Bachis o Madonna del cetriolo", XV secolo, Bergamo Galleria Carrara



Luis Eugenio Meléndez, Natura morta con cetrioli e pomodori, 1772

dieta vegetazione.

Approfondendo l'argomento cetriolo (*cucumis cucumer*), possiamo sottolineare che nel simbolismo cristiano è legato all'idea del peccato quando è usato come attributo della Vergine Maria e, in particolare, indica i peccati che non toccano la Vergine Immacolata. Il simbolismo nasce da Isaia (1,8): *la figlia di Sion è rimasta come una capanna in una vigna, come un tugurio in un campo di*

cetrioli, come una città assediata. Questo passaggio fu interpretato come la Vergine Maria (la *città assediata*) circondata dal peccato, ma non toccato da esso. Il cetriolo potrebbe essere stato connesso a Maria anche per un altro motivo: la parola italiana cetriolo é fatta derivare da cedro, come il cedro del Libano era un simbolo comunemente accettato della Vergine Immacolata, così anche il cetriolo può aver trovato posto nell'iconografia dell'Immacolata Concezione. Inoltre, questo ortaggio poteva addirittura simboleggiare la perdizione perché gli Ebrei nel deserto preferirono i cetrioli alla manna mandata dal cielo, come riportato da Rabano Mauro nel *De Universo*.

Zucca

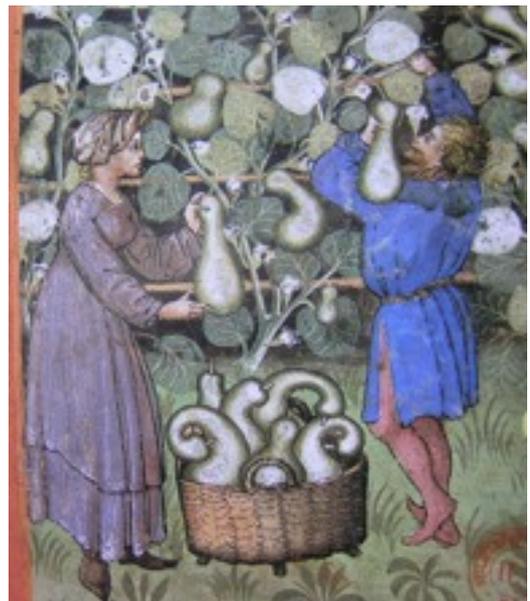
Ortaggio originario dell'India, veniva usata e apprezzata già dagli Etruschi e dai Romani, ma di piccola dimensione e spesso di forma oblunga. Marziale in un epigramma cita un anfitrione che invitava a banchetti nei quali offriva solo zucche in differenti preparazioni: "le zucche Cecilio / taglia in mille pezzettini. / Le mangi nell'antipasto / te le dà nella minestra / te le serve per pietanza / le mette in contorno." Nel Medioevo quella a forma di fiasco, la zucca *bottaccia*, vuotata dai semi ed essiccata, veniva anche adoperata da pellegrini e contadini per contenere liquidi, cereali o sale in quanto straordinariamente leggera e, al contempo, robusta.



Dittico eburneo della Spagna del XII secolo, pellegrino con una bottaccia appesa al bordone, il bastone del viandante.

Con la scoperta dell'America, giunsero nuove tipi di zucche, come la sontuosa *cucurbita maxima*, divenute ben presto consuete sulle tavole francesi, mantovane, venete e ferraresi, finendo per riservarle un ruolo importante nella cucina tradizionale e nel corso dei secoli ha rappresentato una costante dell'alimentazione popolare. Usata in torte, zuppe, risotti, tortelli (ne parla il cuoco ferrarese Cristoforo da Messimburgo, al servizio dei Gonzaga, nel

suo libro *Libro novo nel qual s'insegna a far d'ogni sorte di vivande* del 1544), gnocchi e cappellacci (ne fa menzione Giovanni Battista Rossetti, cuoco alla corte di Alfonso II d'Este, nel suo *Dello scalco* del 1584), i braccianti la mangiavano, cotta alla brace, durante la mietitura, in quanto rinfrescante e dunque perfetta nella canicola estiva. Della zucca, comunque, non se ne apprezza solo la polpa; come dimenticare i suoi semi che, abbrustoliti e salati, vengono venduti per le strade (la popolare *simenza* palermitana). Più recente, proveniente dal mondo anglosassone, è invalso un uso non alimentare della zucca, utilizzata per realizzare la *Jack-o'-lantern* di Halloween, che nella festa di fine ottobre ha lo scopo di scacciare le streghe. Nell'*Autunno* dell'Arcimboldi viene rappresentato un uomo maturo ritratto di profilo, con la testa volta a sinistra. La sommità del capo è formata da una zucca su cui passeggia una chiocciola e dal cui gambo pendono due nocciole ancora avvolte nell'involucro. La capigiatura è



*Tacuinum Sanitatis (XV sec.)
Raccoglitori di zucche*

composta da tralci di vite con pampini e uva di diverse qualità: bianca e rossa da vino, pizzutelli e altra da tavola. L'orecchio è un fungo, il pendente un fico scuro e maturo, una grossa pera bitorzoluta funge da naso, una mela da guancia. Due tralci formano sopracciglio



G. Arcimboldi "L'autunno" 1573
Parigi, Louvre



"La Zucca" di Pierre Gilou, 1973, collezione privata

e baffi, mentre barba e pizzo sono costituiti da spighe di grano, una castagna rappresenta la bocca, un melograno il mento. Tuberi, mele e pere configurano il collo, mentre il busto è formato da doghe di un tino sfasciato, tenute insieme da un ramo di salice decorato con olive e foglie di ulivo. Dal petto si protende, quasi gioiello prezioso, un rametto di uvaspina. Un trionfo, dunque, dei prodotti della stagione autunnale, sia spontanei che coltivati. Ma anche una rappresentazione metaforica ed allegorica del rapporto Uomo - Natura in cui l'uno non è separato dall'altra ma ne è parte integrante ed integrata in cui gli elementi naturali sono mischiati con le peculiarità

umane. Il quadro simboleggia una delle quattro età dell'uomo, la maturità, esprimendo il carattere più affine alla stagione, ossia il melanconico.

I dolci nel Rinascimento

Durante l'epoca in cui in Italia si manifesta il Rinascimento, l'uso dei dolci sembra essere riservato alla mensa del ricco e riferito a prodotti preparati in cucina assieme ad altre portate con le quali erano spesso servite contemporaneamente, seppure con tendenza a concentrarsi nell'ultimo servizio, almeno così affermava il famoso Bartolomeo Scappi nel suo *Opera dell'arte del cucinare* (Roma, 1570). Cuoco di papa Pio V, ebbe la «sfortuna» di vedere il pontefice della Controriforma puntare su una vita ascetica e connotata da pasti frugali. Il che, paradossalmente, si rivelò una fortuna per noi: avendo molto tempo a disposizione, Scappi ci ha lasciato un monumentale trattato che ci permette di capire cosa e come mangiassero le corti dell'epoca.

Al contrario di quanto accadeva, invece, fino agli inizi del Cinquecento, allorché il dolce compariva sovente anche all'inizio del pranzo: infatti, sempre per lo Scappi, la prima portata di *uno bello dispare* era appunto una pignocciata seguita da malvasia ad alta gradazione. Comunque, le leccornie dolciarie dell'epoca erano ancora quelle che gli Arabi confezionavano da tempo in Spagna

e Sicilia, con probabili radici greche e romane, sin dal XIII secolo: il marzapane¹, dolci di pasta di mandorle, sfogliatine intrise di miele, tagliolini fritti e mielati, il torrone tenero. A questi vanno aggiunti i canditi, prodotti di confettiere come marmellate di frutta e biscotti e canestrelli che rappresentano le paste da forno insieme con i gobbeletti, sorta di contenitori di pasta da riempire di confettura. Il dolce, si capisce, era appannaggio della bocca del facoltoso, ma anche i meno fortunati sapevano approfittare delle opportunità offerte dal mercato per realizzare dolci tutt'altro che "poveri" e altrettanto buoni, dato verificabile tutt'oggi dato che molte di queste ricette sopravvivono in numerose tradizioni gastronomiche regionali e internazionali. Per quanto possa sembrare singolare, il pasticciere del tempo altri non era che colui che preparava pasticci, i paté per intenderci, e non si occupava minimamente di dolci se non in margine al suo lavoro. Solo a partire dal citato Scappi, i cuochi cominciarono ad avvalersi dell'ausilio di addetti alle paste. Questi lavoravano in un ambiente separato della cucina e preparavano le paste per dei pasticci salati, paste per minestre e, a poco a poco, anche paste dolci, in particolare le paste di base, come la *pate genoise*. Non a caso, "paste" si



Tacuinum Sanitatis (XV secolo)



*P. Brueghel, il vecchio "Colazione in famiglia" XVI sec.
Firenze Museo Stibbert*

chiamano ancora oggi, in Italia, i dolci confezionati nelle pasticcerie. Tuttavia, i pasticciere si dividevano in due categorie: i produttori di cialde e quelli affiliati all'arte dei *confettieri*. Furono, però, quest'ultimi a inventare prodotti facilmente trasportabili e durevoli, composti soprattutto con lo zucchero, ingrediente di per sé dolcificante e allo stesso tempo conservante. Tommaso Garzoni, nella sua *Piazza universale di tutte le professioni del mondo* (1585), cita cialdonai e produttori di paste da forno tra i fornai ma, soprattutto, diede l'avvio ad una lunga sequela di cuochi scrittori che, oltre ad esser al servizio dei signori, aprivano proprie attività ristoratrici e scrivevano ricette e procedimenti vari, anche di manicaretti dolci. Ciò, oltre a fornirvi una vera

messe di informazioni utili a ricostruire la temperie culturale e pratica del tempo, fece sì che l'arte di fare i dolci, e del cucinare in genere, si aprisse anche al mondo popolare, rendendo, attraverso le

taverne e le botteghe, largamente diffusi prodotti altrimenti destinati solo ai palati più fini e raffinati. Tra coloro che si diedero alla pasticceria, i genovesi avevano avuto una frequentazione secolare con gli arabi, specie quelli di Spagna, con i quali erano addirittura imparentati; infatti, una figlia del Grimaldi, ricchissimo banchiere ligure residente a Siviglia, sposò il fratello di Bobadil, ultimo sovrano moro di Granada. Quindi la frutta secca, il marzapane di Cipro e poi il torrone di Valencia erano importati in grandi quantità. Inoltre, alla tradizione genovese spetta anche il primato assoluto della produzione dello zucchero, anche se tale posizione fu insidiata - nel XV secolo - dalla produzione siciliana. Durante la quaresima si producevano dolci simili ai *sapa* (dall'omonimo termine latino con il quale si indicava il mosto cotto e concentrato che gli antichi romani usavano come dolcificante) e *cugnà* ligure-piemontese e i mostaccioli napoletani, ripieni di mosto cotto insieme a frutta secca, poco zucchero e spezie.²

Durante il Natale, la Pasqua, il battesimo, la festa del Santo Patrono e anche il Carnevale era lecito *insanire* con piccoli, grandi peccati di gola, così veniali da coinvolgere nella preparazione persino le monache: zeppole, biscotti, taralli, susameli, bocconetti *seu* bocca di dama, cotognate e cedronate, pizze di rose e tanti altri dolciumi uscivano in queste occasioni, come in altre momenti dell'anno, dalle cucine dei ricchi e dei monasteri ma erano noti anche ai meno facoltosi, così come erano apprezzati i ravioli pieni di ricotta, fritti e coperti di miele, di palese ispirazione greco-bizantina. Ma confetti, assieme a semi di finocchio, fiori e frasche, venivano utilizzati anche in chiave ornamentale per addobbare le tavole imbandite. Quegli stessi confetti che oggi troviamo in occasione dei matrimoni, solo che allora erano confezionati a mano, non lisci. Quanto ai dolci da forno erano relativamente facili da preparare in casa: la cottura, infatti, avveniva nel forno pubblico che, fin dal Medioevo, era tenuto a cuocere, dietro relativo compenso, tutto ciò che portavano i clienti. Bastavano poco burro e poco zucchero uniti alla farina e a qualche mandorla per fare degli ottimi amaretti. Tutti ingredienti poco costosi considerando che lo zucchero poteva venir sostituito facilmente dal miele, elemento che chiunque era perfettamente in grado di reperire in natura o produrre da sé, sfruttando gli alberi o i prati, a quei tempi abbondantissimi ovunque. Per la realtà siciliana, segnaliamo l'uso in pasticceria dei frutti del **Pistacchio**. Importato nell'isola dagli arabi, come evidenzia il termine dialettale *festuca* che deriva dall'arabo *fustuq*, i suoi semi sono serviti e servono tuttora ad aromatizzare torroni, cassate, torte, gelati e pasticcini. La medicina popolare annovera l'uso della resina ricavata dalla pianta e applicata in loco come balsamo, scaldata e strofinata in caso di reumatismi, distorsioni o lombaggini.

¹ di sicura origine araba, questo dolce già verso la fine del Quattrocento era diventato una preparazione identificativa delle comunità ebraiche, tanto che parecchi dei suoi membri più illustri usavano rane dono alle personalità cui tenevano. Particolarmente ricercato per la sua straordinaria bontà era quello prodotto a Siena, come testimonia anche Ortensio Landò nel suo "Commentario delle più notabili et mostruose cose d'Italia et altri luoghi" (Venezia, 1548). Per la sua estrema malleabilità, il marzapane veniva lavorato in modo tale da ottenere dolcetti di forme diverse, che venivano in genere serviti a fine pasto, quando non all'inizio, come nel caso di banchetti particolarmente importanti.

² ne esiste una variante umbra, nota come "mostaccioli di San Francesco" a sottolineare la predilezione che il poverello di Assisi nutriva nei loro confronti. A base di mandorle pelate e macinate, farina, miele, albumi, pepe e cannella, dolcificati nel mosto cotto - da qui la radice della loro denominazione, simile al termine mostarda - assomigliavano ai "dulcis domestica" dei Romani. Bonaventura da Bagnoregio, teologo, santo, dottore della chiesa, nonché primo biografo di San Francesco, nella sua "Legenda Sancti Francisci, major et minor" (1261) raccontando gli ultimi giorni di Francesco alla Porziuncola, specifica che uno degli ultimi desideri del santo fu proprio quello di assaggiare per l'ultima volta alcuni di questi biscotti.

La Quaresima

Lungo periodo primaverile di penitenza e di astinenze alimentare fissato dalla Chiesa nei quaranta giorni precedenti la festa di Pasqua di Resurrezione, quest'obbligo religioso, dettato da principi morali con finalità spirituali, dai cultori dell'arte medica era stato valutato, comunque, anche sotto il profilo sanitario, dando materia di dibattito sui pro e i contro dei digiuni e di una dieta



“Carnevale contro Quaresima”, P. Brueghel il vecchio, 1559
Kunsthistorisches Museum di Vienna

rigorosa che privava, per un considerevole lasso di tempo, di quegli indispensabili apporti nutritivi attribuiti alla carne, ritenuti da un punto di vista energetico fondamentali e irrinunciabili per l'ottima conservazione della salute del corpo, oltreché di quella dell'anima. La prima regola da seguire durante la quaresima era quella di esser parchi nel mangiare, orientandosi verso generi commestibili di "poca

sostanza", ma anche limitando in genere i consumi e effettuando, nello spazio delle 24 ore, un unico pasto, a mezzogiorno. Il digiuno era prescritto per i soli individui adulti e di sana costituzione, mentre potevano considerarsi sollevati dal precetto, oltre ai malati e i convalescenti, gli ultrasessantenni e i giovani sotto i vent'anni, in quanto si riteneva che sotto questa soglia temporale il corpo tardasse a recuperare il vigore altrimenti perduto. Per potere costruire una dieta personalizzata che potesse risultare salutare, era importante conoscere la qualità dei singoli alimenti e per questo era necessario saper valutare vizi e virtù dei cibi più comuni in modo da poter scegliere così da bilanciare l'ingestione di cibi meno nutrienti con quelli "più lodevoli". La ricerca del cibo, in quei frangenti, non era certo agevole, per cui ci si industriava a scovare e sperimentare ogni genere commestibile che non figurasse nell'elenco degli alimenti proibiti. Alessandro Petronio, nel trattato *Del vivere delli Romani et di conservare la sanità* (Roma 1592) scrive che *nel tempo della primavera e massime di quaresima si mangiano molte herbe e legumi e in particolare li poveri van salumi e li ricchi mangiano buoni e molti pesci e simili altre cose* a dimostrare che, sebbene l'obbligo di osservare il precetto fosse esteso in egual maniera a tutti. Tuttavia, il regime dietetico adottato risultava poi sostanzialmente molto diverso a seconda del grado sociale di appartenenza: pesce fresco di qualità superiore per i ricchi e per i poveri solo *gran salumi* o, al massimo, sardine che, come precisava lo stesso Petronio, è *cibo conosciuto da tutti perciò non vale la pena parlarne*, alici, *le quali sono molto frequenti per uso delle famiglie*, o aringhe, che *poi condite con il sale e con il fumo s'antepongono alle sarde e alle alici salate quando non hanno in sé alcun fetore*. Quindi, i più ricorrevano al pesce salato, per lo più proveniente dalle Fiandre, di bassa qualità e riservato alla plebaglia e non sorprende che si finisca per fare dei *salumi*, la pietanza più in

voga presso i poveri, e non solo nei periodi di digiuni. Il medico bolognese Leonardo Fioravanti, nei *Capricci medicinali* (Venezia 1565), riferisce che in Sicilia il cibo ordinario di gran parte della popolazione era costituito per tutto l'anno da *cavoli selvatici, tonnina salata, sardelle salate, cascio salato e vino*, una pessima dieta che, se seguita con continuità, avrebbe comportato gravi scompensi fisici e la conseguente insorgenza di patologie gravi. Dello stesso avviso si mostra anche Giovan Filippo Ingrassia, nella *Informazione del pestifero et contagioso morbo* (Palermo 1576) che pur riconoscendo ai salumi - cui annovera *anchiovi, sorra, uova di tonno, caviale, buttarghe* - proprietà nutritive, invita a non abusarne. Al di là delle teorie delle autorità teologica e medica, nell'ambito del rispetto delle libertà di ognuno, della tolleranza e del comune buon senso, non mancavano voci di dissenso e di denuncia di quanto, in usi e abusi, il cosiddetto precetto quaresimale produceva. Secondo alcuni, il digiuno era nocivo agli animi, perché gli individui sani da *allegri, cortesi, piacevoli e pietosi*, ammalandosi per l'inadeguato vitto, si mutavano in *malinconici, ritrosi, noiosi, iracondi, sospettosi, a se stessi spiacenti*. Erasmo da Rotterdam protestava contro certe esagerazioni che pretendevano fosse trascinato al supplizio come un parricida colui che, invece, si era macchiato della colpa, se di colpa si poteva effettivamente parlare, di aver addentato della carne nei giorni di aringa. Rabelais, sagace abate benedettino di professione medico, trovava persino modo di ironizzare sui generi quaresimali che, a ben vedere, tanto per riportarci ai motivi dell'istituzione del precetto, lungi *dal macerare la carne, mortificare gli appetiti sessuali e regolare le furie veneree*, in buona parte fungevano da afrodisiaci e, a tal proposito, citava come *pruriginosi le ostriche, le fave, i fagioli e i piselli*. A ciò si aggiungevano altri cibi afrodisiaci come anice, salmone, garofani, ceci rossi, pepe, perfino tartufi e carciofi, che i medici Castore Durante e Pietro Andrea Matthioli, indicano come generatori dell'eros rispettivamente per i ricchi e i meno facoltosi. Insomma, paradossalmente, il ricorso a simili pietanze con l'intento di limitare i piaceri della tavola assieme a quelli dell'alcova, finiva per essere in pratica vanificato, tant'è che statisticamente si poteva appurare che in ottobre e novembre nascevano più bambini che nei restanti dieci mesi dell'anno, bambini, secondo un calcolo retrogrado, tutti concepiti e generati proprio in quaresima.

Se ci si vuol far un'idea di tutta quella pubblicistica di dietetica, trattati e prontuari volti a individuare la dieta migliore con la quale affrontare i rigori quaresimali evitando l'insorgenza di affezioni pericolose, si può fare riferimento al *Del vitto quaresimale* di Paolo Zacchia (Venezia 1587), piccolo trattato ricco di spunti sulla concezione medica galenica e di suggerimenti pratici per alimenti e vivande con le relative ricette. L'autore riteneva che dovesse trovarsi un giusto equilibrio tra cibi *men buoni* con quelli *più lodevoli* perché *si ammenda la loro malizia dalla copia e bontà de cibi migliori* in modo da poter scongiurare l'insorgenza di affezioni. I condimenti dovevano perciò servire non tanto a rendere le pietanze più gustose e saporite, quanto piuttosto a fare dei cibi *più amici o meno della Natura nostra contrari*. Era meglio non ingozzarsi a inizio pasto di erbe crude né finire con molta frutta, perché *essendo cibi ventosi, soprapresi ad altri cibi per lo più partecipi dello stesso vizio, possono molto danneggiare*. Sarebbe stato meglio iniziare con una minestra sostanziosa che fungesse da corroborante dello stomaco, o con alcune *paste con specie e zucchero, o miele*. Si doveva, comunque, propendere per vivande semplici, da scartare le pesanti, amate invece dai cuochi, intenti sempre a elaborare *troppe studiate conditure e le troppe affettate vivande*, arricchite di mille ingredienti che *sovvertono lo stomaco e lo affaticano*.

