



Fame e abbondanza
una traccia di storia dell'alimentazione
tra Medioevo ed Età moderna

di
Alessandra Potenti

 *microstoria*

- settembre 2006 -



Fame e abbondanza *una traccia di storia dell'alimentazione* *tra Medioevo ed Età moderna*

Durante le epoche passate, dall'antichità alla Rivoluzione industriale, la produzione di cibo è stata una delle preoccupazioni principali dell'umanità. Non bisogna, tuttavia, immaginare un'Europa dei secoli scorsi denutrita in assoluto: il livello dell'alimentazione era fortemente legato alla condizione sociale, a fattori geografici, climatici e ad altri elementi congiunturali. Guerre, epidemie, migrazioni di popoli determinarono una diffusa sottonutrizione che si tradusse nel lungo periodo in una sostanziale stagnazione del movimento demografico, risultato di clamorose catastrofi e brevi periodi di forte crescita. All'inizio del 1700, alla

vigilia della Rivoluzione industriale, l'Europa contava circa 100 milioni di abitanti: due secoli dopo la popolazione appariva triplicata, mentre durante l'Ancien Régime per triplicarsi la società europea aveva impiegato oltre un millennio (dalla fine del mondo romano agli inizi del '700). La storia dell'alimentazione è strettamente connessa con l'andamento demografico, anzi la prima procede paradossalmente in maniera inversamente proporzionale al secondo: nei periodi di diminuzione della popolazione, infatti il cibo era disponibile in quantità maggiore ed era di migliore qualità; al contrario quando la curva demografica cominciava a risalire, le risorse alimentari si facevano più scarse e monotone, permettendo solo ad una ristretta fascia sociale di alimentarsi in modo sufficiente e vario. Dunque, la storia dell'umanità è stata caratterizzata da periodi di relativa abbondanza, cui hanno fatto seguito drammatiche crisi di sussistenza e tempi di fame. La produzione di cibo era ovviamente legata alla tipologia dei terreni e al clima, per cui ciascuna regione dell'Europa poteva produrre determinati alimenti; a ciò, giocoforza, corrispose anche un diverso gusto culinario. Fin dall'antichità i paesi dell'Europa meridionale, tutti affacciati sul Mediterraneo, preferirono una cucina basata sui vegetali: cereali, olio e vino (integrati con carne e formaggio) erano alla base dell'alimentazione. Nei paesi continentali e nordici, anche a causa del diverso clima, il cibo era più pesante: carne di maiale accompagnata da birra o sidro (il vino non era conosciuto fuori dal Mediterraneo) e condita con lardo e burro. Con il passare dei secoli queste due culture, inizialmente ben distinte e differenziate, finirono per integrarsi e fondersi: i commerci permisero il trasferimento prima di prodotti, poi di semi e conoscenze agricole, fino ad unificare l'alimentazione europea, ovviamente nei limiti delle diverse tipologie di clima e di terreno, che esistono tutt'oggi.

Il Medioevo: dall'abbondanza all'età della fame

Nel lungo periodo compreso tra il IX ed il XVII secolo, corrispondente al Medioevo e Rinascimento, l'obiettivo della popolazione fu la ricerca di uno stabile equilibrio tra popolazione e risorse: la disponibilità di cibo si traduceva nella possibilità di una crescita demografica, ma un incremento eccessivo del numero delle famiglie poteva causare uno sfruttamento eccessivo delle risorse alimentari e dunque il dilagare di carestie e drammatiche crisi di sussistenza.

Dalla metà del IX secolo circa, iniziò una lenta ma costante crescita demografica che impose la produzione di maggiori quantità di cibo: si rese dunque necessaria una colossale opera di umanizzazione del territorio. E' vero che le zone boschive costituivano delle importanti riserve di cibo poiché vi si cacciava, vi si allevavano animali e vi si raccoglievano numerosi prodotti spontanei; la cerealicoltura, però, poteva sfamare un maggior numero di persone e inoltre i cereali si conservavano molto più a lungo della carne. La messa a coltura, dunque fu una "scelta coatta"; tuttavia la produttività rimaneva bassa perché non c'era abbastanza concime: i prati che

permettevano l'allevamento stabulare furono in gran parte eliminati a favore dei coltivi e ciò ridusse ancora di più la disponibilità di fertilizzante. Si instaurò quindi un circolo vizioso: la crescente richiesta di cibo imponeva la trasformazione di nuovi boschi e prati in campi; finché la pressione demografica fu contenuta, il basso prodotto dei campi era sufficiente (anche perché integrato da altri tipi di cibo), ma l'aumento della popolazione incrinò questo fragile equilibrio. Fino alla fine del X secolo l'estensione dei coltivi ai danni del bosco avvenne con cautela, ma dalla metà dell'XI secolo il fenomeno si fece più intenso e così rimase fino alla fine del Duecento. Laddove non fu possibile disboscare, le aree selvatiche furono addomesticate: si diffuse il castagneto, il cosiddetto "albero del pane", la cui farina era alla base dell'alimentazione di larghe fasce di popolazione delle aree montane e delle zone meno fertili.

I fitti boschi e i vastissimi terreni incolti che ancora coprivano gran parte del suolo europeo ed italiano furono a poco a poco trasformati e messi a coltura: è noto come questo sia avvenuto ad opera di grandi monasteri del Medioevo. La drastica riduzione delle foreste impose ai proprietari di quelle che ancora restavano di salvarle e impedirne lo sfruttamento alla gente comune: nacquero così le riserve signorili dei ricchi latifondisti, luoghi adibiti alla caccia e alla raccolta di prodotti del bosco. Fu in questa occasione che nacque e si radicò l'idea della differenziazione tra cibo dei ricchi e cibo dei poveri: mentre fino al X secolo non c'era una differenza tipologica e quello che distingueva i ceti abbienti da quelli più bassi era solo una maggiore quantità di cibo, dall'Alto Medioevo in avanti la carne ed il pane bianco divennero uno status symbol. Dal Mille, dunque, il pane assunse un ruolo decisivo nell'alimentazione dei ceti popolari: tutto il resto diventò solo una integrazione, qualcosa che "accompagnava" il pane, appunto il "companionatico" (dal latino "*cum panis*"). Le classi più basse, inoltre, non utilizzavano farina di frumento, ma impasti realizzati con cereali minori: orzo, segale, farro talvolta mischiati a frutti spontanei come ghiande, bacche, nocciole ecc. Altri tipi di farine utilizzati erano quelli realizzati con i legumi tritati: questi ultimi fornivano anche il maggior quantitativo di proteine dato che la carne era un alimento consumato assai raramente dalla gente comune.

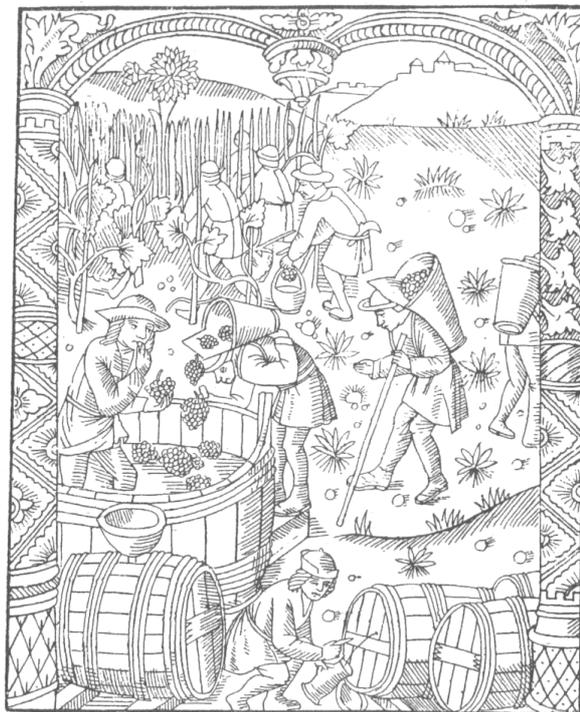
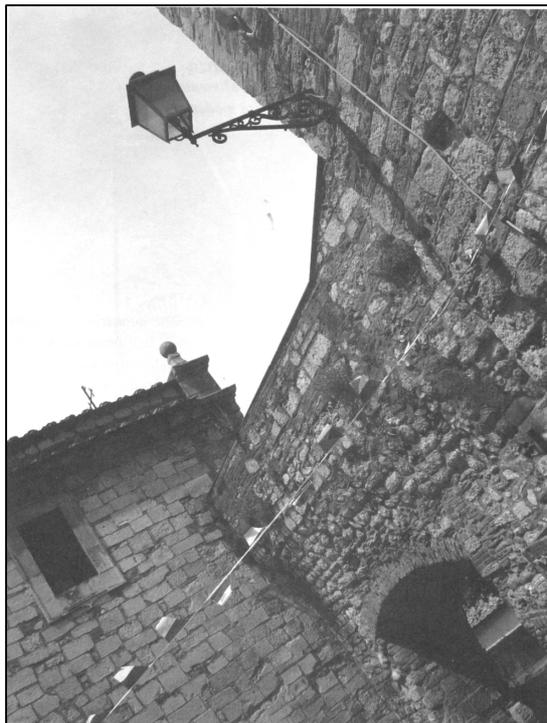
L'alimentazione delle frange medie e povere della popolazione era costituita da zuppe, farinate, focacce: alimenti a base di farina; quando essa veniva a mancare si entrava ovviamente in una fase di sottoalimentazione. Dall'XI al XIV secolo, anche in seguito ad un peggioramento delle condizioni climatiche in Europa che gli studiosi hanno definito "piccola era glaciale", si aprì per la popolazione un drammatico periodo di crisi produttive e di sotto-nutrizione che viene indicato come "età della fame". Questa raggiunse il suo apice intorno alla fine del XIII secolo quando l'espansione agraria e la messa a coltura di nuovi terreni rallentarono sostanzialmente. Lo sfruttamento della terra aveva ormai raggiunto il limite massimo e non si poteva ampliare ulteriormente la percentuale di terreni coltivati perché essi non avrebbero prodotto abbastanza: i campi erano troppo sfruttati per sostenere una popolazione che, invece, continuava a crescere.

Il fragile equilibrio tra popolazione e risorse si spezzò: agli inizi del Trecento si ebbe una serie di durissime carestie, ora limitate ad una zona dell'Europa, ora generalizzate; in Italia le più drammatiche furono quelle del 1328 e del 1347.

Lo sviluppo demografico è determinato dalla integrazione di due opposte "forze": quelle della scelta e quelle della costrizione; le prime afferiscono a particolari comportamenti dell'uomo come il processo riproduttivo, le modalità di formazione della famiglia, le tipologie di insediamento e di colonizzazione del territorio. Le seconde, invece, sono forze legate all'ambiente esterno all'uomo: aree naturali impossibili da controllare, mutazioni del clima, interventi di agenti patogeni da cui la popolazione non riesce a difendersi. Nel passato questo tipo di forze di costrizione sono state viste come modalità di difesa che la natura può mettere in atto per ristabilire un equilibrio tra peso demografico e risorse naturali. Secondo lo studioso Malthus, la natura come una sorta di matrigna crudele, genera periodicamente carestie ed epidemie per "alleggerirsi" dell'eccessivo peso della popolazione e interrompere la crescita demografica.

Anche se questa teoria è stata ormai superata, è pur vero che dal XIV secolo si aprì una drammatica fase di epidemie e carestie che ebbero l'effetto immediato di ridurre la richiesta di cibo in seguito al

brusco crollo della popolazione. Nel lungo periodo questo si tradusse in una forte diminuzione delle aree messe a coltura che tornarono a ricoprirsi di pascoli e boschi.



Il pane e la carne: l'Europa dopo la crisi del Trecento

Essendosi allentata la pressione demografica, dopo la metà del '300 la situazione alimentare in Europa migliorò: l'arretramento della produzione agricola, soprattutto per quanto riguardava i cereali, determinò anche un ritorno al consumo della carne. Secondo alcuni studi, la popolazione nel Rinascimento tornò a consumare circa 100 Kg di carne a testa all'anno e tenendo conto dei numerosi divieti religiosi che ne impedivano il consumo in determinate occasioni, ciò equivale ad una razione quotidiana di 450/500 grammi di carne per i 200 giorni permessi. Occorre però sottolineare una differenza nella tipologia di cibi consumati: la carne di maiale era tipica delle campagne ed era destinata alla tavola dei ceti più poveri; quella di bovino era diffusa soprattutto nelle città: manzo e vitello erano le carni più care in assoluto ed erano riservate ai ricchi. Molto diffusa e consumata era anche la carne di pecora: la crisi demografica aveva determinato la diffusione dei pascoli e il settore tessile (era in piena espansione soprattutto la produzione laniera fiorentina) richiedeva l'allevamento di ovini, dei quali di conseguenza venivano molto utilizzati anche il latte e la carne.

Le prescrizioni religiose imponevano l'astensione dalle carni per 140-160 giorni all'anno: questo comportava la diffusione di prodotti sostitutivi come uova, formaggio e pesce. Il problema del consumo ittico era però legato alla difficoltà di trasporto per la rapida deperibilità del prodotto: per questo si diffuse maggiormente il consumo di pesce d'acqua dolce; quello di mare, fresco, era effettivamente raro, mentre quello essiccato o salato compariva spesso nelle tavole delle famiglie cittadine. L'assenza di prodotti ittici nell'alimentazione dei ceti rurali non è legata tanto alla condizione sociale (molte famiglie nobili risiedevano infatti più o meno stabilmente in campagna), ma alla minore disponibilità del pesce nei mercati locali. Molto diffuso era anche il consumo di spezie, che servivano a camuffare il sapore delle carni mal conservate o avariate, ma anche come simbolo di ricchezza dato che si trattava di un prodotto assai costoso. Insieme alle spezie, il prodotto più utilizzato per i condimenti era l'olio d'oliva; il consumo di questo alimento, tuttavia, era limitato ai paesi del Mediterraneo; l'Europa continentale non lo conosceva e non lo utilizzava. L'unico surrogato che arrivava in Inghilterra ed in Germania grazie alle importazioni era un

prodotto scadente, scuro e denso che veniva realizzato con le sanse e che si inacidiva facilmente. In luogo dell'olio di oliva, fuori dal bacino del Mediterraneo, in cucina si utilizzavano grassi animali: il burro e lo strutto principalmente.

Coltivazione e alimentazione a Rosignano nel Rinascimento

L'Italia fin dall'antichità è sempre stata un grande paese produttore di grano, olio e vino: i tre principali prodotti dell'alimentazione mediterranea. Le fonti storiche del tardo Medioevo e del Rinascimento che illustrano il paesaggio agrario della Toscana mostrano come dopo molti secoli queste fossero ancora le colture più diffuse. Il territorio di Rosignano nei secoli XII-XVI corrispondeva alla Podesteria omonima, secondo la ripartizione amministrativa data dalla Repubblica di Pisa e confermata, pur con qualche aggiustamento, da quella di Firenze. Tale circoscrizione era assai più ampia dell'attuale Comune di Rosignano poiché comprendeva anche la Val di Tora (Nugola, Parrana, Castell'Anselmo) e i rilievi collinari di Orciano, S. Luce, Castellina e Riparbella.

All'interno di quest'area le colture più diffuse erano ovviamente i campi coltivati a cereali, i vigneti e gli oliveti; il principale scopo delle coltivazioni era l'autoconsumo delle famiglie lavoratrici che raramente erano proprietarie dei campi, ma godevano di contratti agrari tali da assicurare loro la disponibilità di una parte del prodotto. La tipologia contrattuale più diffusa era pertanto una colonia parziaria e non la mezzadria: la differenza consisteva sia nella mancanza di alcune importanti clausole del contratto mezzadrile, ma soprattutto nella diversa quota di raccolto versata al proprietario; essa rappresentava normalmente 1/3 o 1/4 del prodotto anziché la metà imposta dalla mezzadria.

I proprietari dei terreni della Podesteria di Rosignano in epoca tardo-medievale e rinascimentale erano principalmente cittadini pisani, tra i quali spiccava l'Arcivescovo di Pisa che possedeva i terreni più vasti in assoluto: la quasi totalità della proprietà fondiaria di Rosignano, Riparbella, S. Luce apparteneva al presule, e ampi fondi arcivescovili erano concentrati nelle restanti località della Podesteria. Accanto all'arcivescovo, numerosi erano anche i ricchi proprietari laici e gli enti ecclesiastici ed assistenziali; tra questi ultimi principalmente la Pia Casa di Misericordia, i cui beni erano ubicati soprattutto a Castelnuovo.

Ciascuna famiglia di coltivatori cui erano affidati terreni in conduzione produceva innanzitutto cereali (principalmente grano, ma anche segale, spelta ecc.), olio e vino. La disponibilità di questi prodotti da parte delle famiglie comuni è testimoniata anche dalla presenza in molte delle abitazioni di cantine e di fosse per la conservazione del grano, realizzate in prossimità dei centri abitati.

A Rosignano, ad esempio, nelle immediate vicinanze delle carbonaie cioè dei fossati pieni d'acqua che circondavano le mura castellane, si aprivano numerose "tane" scavate nel terreno ed in genere rivestite di mattoni nelle quali si tenevano le granaglie da consumare durante l'anno. Nelle cantine sottostanti le abitazioni, dentro e fuori le mura, si tenevano invece olio e vino: è opportuno precisare che i prodotti migliori venivano consegnati al padrone dei terreni mentre la famiglia tratteneva per sé quelli di minore qualità. Le fonti documentarie mettono in luce come raramente i terreni di Rosignano e dintorni fossero omogenei: ciò significa che non vi sorgeva un'unica coltivazione.

Questo riguarda soprattutto le vigne e gli oliveti: i terreni "puri" cioè unicamente adibiti a questa coltivazione erano piuttosto rari e piccoli, molto più frequente era la presenza di alberi o di filari di viti all'interno di campi coltivati a cereali.

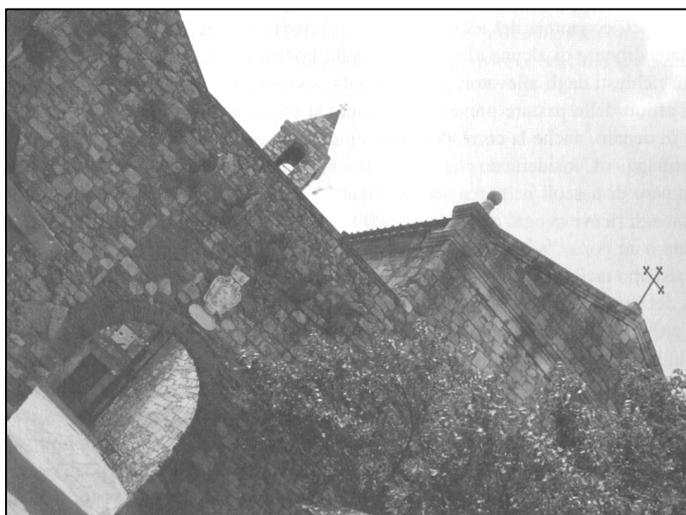
Per quanto concerne gli oliveti, tuttavia, i documenti dei primi del XV secolo mostrano come tale coltura fosse in espansione in quel periodo nel territorio di Rosignano: appaiono assai diffuse le chiudende, cioè aree ben delimitate e recintate in cui gli alberi godevano di particolari cure.

Numerose sono anche le attestazioni dei "pedali d'ulivo", cioè alberi giovani recentemente piantumati. Complessivamente nel territorio compreso tra Rosignano, Castelnuovo, Gabbro e nella zona della Val di Fine (Castellina, S. Luce) risultano essere ben 173 le piante di ulivo adulte e 49 gli alberi recentemente piantati.

In questo calcolo non sono comprese ovviamente le piante che sorgevano sui vigneti o sui campi a cereali, poiché queste facevano parte delle cosiddette “colture miste” alle quali ho accennato sopra; non rientrano nel computo neppure le chiudende: una di queste si trovava proprio sul poggio del castello di Rosignano ed era detta la “Chiostra del Sellaio”.

I terreni con piantagioni di ulivi erano concentrati soprattutto intorno alle mura del borgo, tanto che spesso i fondi con gli alberi di ulivo venivano descritti nei documenti unitamente alle abitazioni addossate alla cinta muraria del castello. In molte occasioni piante di ulivo sorgevano all'interno degli orti, segno evidente che esse erano considerate tra le colture più pregiate e come tali poste nei luoghi che i coltivatori potevano meglio e più facilmente curare.

Una zona dove erano particolarmente numerosi gli ulivi era la località detta “la Fossa” che si suppone fosse ubicata nei pressi del fossato che anticamente circondava il castello di Rosignano e che sorgeva più o meno all'altezza dell'attuale vicolo delle Carbonaie.



Numerosi erano anche i vigneti che circondavano il poggio del castello di Rosignano, benché si trattasse in genere di piccoli appezzamenti, mediamente non superiori al mezzo ettaro. E' significativo soprattutto sottolineare che anche nel caso della viticoltura c'erano, all'inizio del XV secolo, delle aree di espansione testimoniate dal frequente toponimo “Vigne Gioveni” e da alcune indicazioni riguardanti terreni scavati con fosse “*da pore vignia*”. Nei dintorni del castello le località coltivate a vigneti erano “Ortaglia”, la “Pescaiola” (probabilmente ai piedi del colle, dove attualmente si trova la piazzetta omonima), “Trenta Cannelle” e la località “Donica” o “Donicata”, un interessante antico toponimo che si riferisce a aree coltivabili anticamente facenti parte di una corte signorile (“*curtis dominicata*”).

L'insediamento castellano di Rosignano in epoca rinascimentale era assai diverso da come si presenta attualmente: all'interno della cinta di mura infatti sorgevano numerosi spazi verdi costituiti principalmente da orti e frutteti che fornivano quanto la famiglia consumava abitualmente: verdure per zuppe e pasticci presenti quotidianamente sulle tavole. Negli orti o comunque nei dintorni delle abitazioni numerosi erano gli alberi da frutto, soprattutto noci, noccioli e fichi i cui frutti potevano essere lungamente conservati e costituivano una importante fonte energetica per l'inverno, nonché base per la produzione di farinate e focacce dolci, il cui impasto era mescolato con il miele.

Quest'ultimo prodotto, solo raramente veniva prodotto volontariamente, più spesso si raccoglieva nei boschi non distanti dal castello.

Allevamento e caccia: carne e formaggio sulla tavola dei signori

La zona costiera meridionale della Toscana per tutto il Medioevo e gran parte dell'Età moderna ha conosciuto gravi problemi idro-geologici: la grande diffusione di aree palustri, stagni e zone umide in lunghi periodi dell'anno ha determinato un profondo spopolamento della Maremma protrattosi dalla caduta dell'Impero romano alla fine del 1700. Il comprensorio di Rosignano storicamente faceva parte della Maremma, anzi di tale zona costituiva l'appendice settentrionale: l'insediamento castellano rosignanino, dunque, occupava una posizione strategica di grande importanza, posto com'era a controllo della Strada Maremmana e sede di una importante stazione doganale attraverso la quale dovevano per legge transitare tutte le carovane di uomini e merci dirette dalla Maremma a Pisa o viceversa. La rarefatta densità demografica ha a lungo permesso nella zona sud-occidentale della Toscana la sopravvivenza di numerose aree non umanizzate in cui i boschi, i pascoli e gli incolti erano ancora largamente diffusi in pieno Rinascimento quando in altre zone della Toscana le coltivazioni erano così fitte da non lasciar spazio per ulteriori ampliamenti dei coltivi. Un simile paesaggio naturale, ovviamente, ha permesso una ampia diffusione dell'allevamento e della caccia; tuttavia, mentre la seconda era un'attività sostanzialmente riservata ai nobili che erano spesso anche i proprietari delle riserve forestali, il primo costituiva un'attività di grande peso nell'economia del tempo. I pascoli arcivescovili di Maccetti, Sondraglia, Malandrone e di alcune altre località della Podesteria di Rosignano erano tra i più richiesti dagli allevatori privati o dalle società per l'allevamento. Il canone di affitto delle pasture prevedeva, accanto al pagamento di una somma annuale di denaro, anche la corresponsione di alcuni prodotti, principalmente carne e formaggio. Considerando che l'Arcivescovo di Pisa era proprietario del maggior numero di pascoli nell'area sud-occidentale della Toscana e che per ognuno di essi egli riceveva ogni anno almeno 200 libbre (circa 7 Kg) di formaggio stagionato o un porco "*pinguum*" (in relazione al tipo di animali condotti sui pascoli), possiamo facilmente immaginare quale abbondanza di prodotti finisse sulla mensa del presule!

L'attività allevatoria comportava il continuo spostamento di carovane di uomini e animali tra la Maremma, luogo privilegiato per il pascolo, e le principali città della Toscana rinascimentale dove si trovavano i macelli ed i mercati per la vendita dei prodotti. Lo spostamento delle mandrie doveva avvenire lungo percorsi ben precisi: proprio nel corso del XV secolo le magistrature fiorentine definirono con precisione le "vie commerciali" ed i varchi doganali dove ogni tipo di merce doveva essere controllata e sottoposta al pagamento del dazio previsto. Uno di questi percorsi toccava appunto Rosignano dove sorgeva anche una omonima dogana: è facile immaginare la quantità di prodotti di ogni tipo che vi transitavano e quanto fosse facile per le famiglie del posto procurarsi anche generi alimentari prodotti altrove. La documentazione relativa ai transiti attraverso la Dogana di Rosignano, limitatamente a quello che concerne gli animali, mostra come passassero frequentemente vacche e vitelle, porci, bufale e pecore, bestiame generalmente trasportato da garzoni al servizio delle principali società per l'allevamento sorte in Toscana nel Rinascimento. La Toscana sud-occidentale ed in particolare la Podesteria di Rosignano conservava ancora in pieno Rinascimento ampie aree macchiose, riservate però allo sfruttamento quasi esclusivo dei signori. A parte alcuni boschi che i proprietari affittavano per l'allevamento di porci o per il taglio della legna, le foreste sfuggite ai disboscamenti medievali andavano a costituire le tenute di caccia dei nobili e dei ricchi cittadini. Le più famose sono quelle medicee, una delle quali sorgeva non distante da Rosignano, immediatamente al di là del fiume Cecina. Nella seconda metà del XV secolo è attestata numerose volte la presenza di Lorenzo de' Medici nelle riserve di caccia maremmane e parimenti i suoi successori, circa un secolo dopo; fatale fu un soggiorno di caccia per la famiglia del duca Cosimo de' Medici nel 1562: nel volgere di pochi giorni persero la vita a causa della malaria due figli di Cosimo, Garcia ed il giovane cardinale Giovanni che morì proprio a Rosignano, e la duchessa Eleonora.

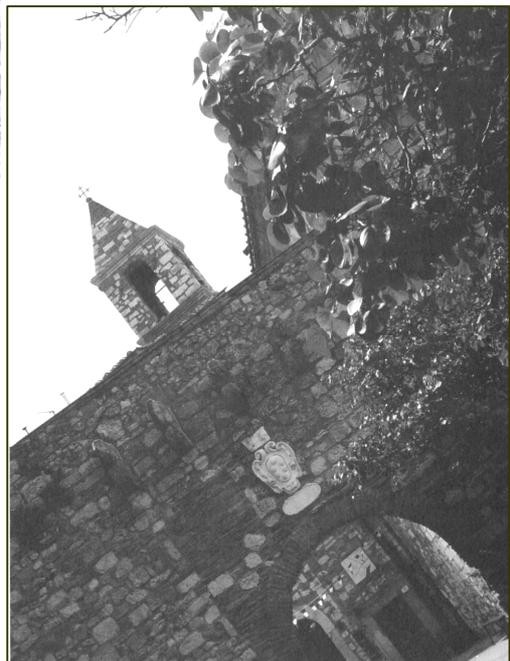
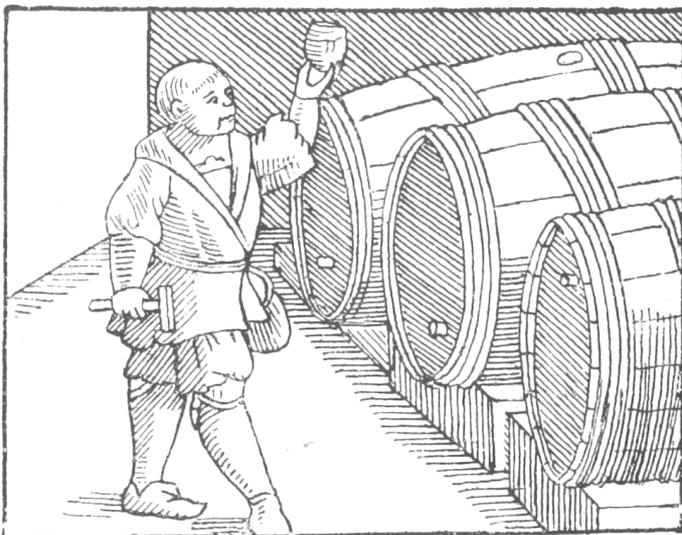
I prodotti della caccia, in ogni caso, finivano esclusivamente sulle tavole dei signori poiché chi avesse cacciato nelle tenute e nelle riserve poteva incorrere in pesantissime multe.

Alla mensa del contadino e del signore: i banchetti rinascimentali

Alla luce di quanto detto fin qui è facile comprendere come fossero diverse le mense dei ceti bassi e dei vertici della società toscana rinascimentale. L'alimentazione della gente comune era più semplice e monotona; si basava principalmente su zuppe di pane e verdure, torte e pasticci nei quali i vegetali erano mescolati a piccoli quantitativi di carne o formaggio e uova. Farinate e focacce rappresentavano, poi, una variante ancora più povera dell'alimentazione quotidiana dei contadini. Il principale apporto di carne derivava dagli animali da cortile (importanti anche per la produzione di uova) o dai suini, allevati in proprio o acquistati già macellati presso i mercati cittadini. Inoltre, quasi tutte le famiglie tenevano in fida animali come buoi, vacche o bufali: si trattava di un particolare accordo stipulato con un proprietario o un allevatore secondo il quale per un anno la famiglia utilizzava certi animali (in genere una coppia) ed in cambio corrispondeva una quantità di grano, vino o denaro proporzionata al valore del bestiame ricevuto. La fida permetteva dunque di avere anche a disposizione latte con cui fare anche piccole quantità di formaggio e burro da utilizzare nell'alimentazione quotidiana: è questo il motivo per cui quasi tutte le famiglie ricorrevano a questa particolare forma contrattuale. La mensa dei ricchi e dei nobili traboccava di prodotti che affluivano dai poderi dati in coltivazione ai contadini: con questi i cuochi potevano realizzare sontuosi pranzi. Presso le corti nobili rinascimentali, non a caso, l'arte della tavola raggiunse il suo punto più alto: i banchetti erano dei veri e propri spettacoli e gli addetti al servizio della tavola erano dei professionisti che per gli allestimenti dei pranzi si avvalevano della collaborazione di artisti e artigiani tra i più noti dell'epoca. La cucina rinascimentale, come emerge dai ricettari, fu senz'altro una cucina dalle pratiche rinnovate, dai piatti nuovi, benché conservasse molto del retaggio medievale: essa era soggetta alle stesse prescrizioni religiose del periodo precedente e perciò obbligata all'alternanza dei giorni di magro e di grasso. Tuttavia, presso le mense dei ricchi, la cucina "magra" venne sviluppata ed elaborata fino a divenire una sezione importantissima della cucina cinquecentesca, molto più di quanto non lo fosse in epoca medievale. Del passato era ancora presente l'abbondante uso delle spezie che, per quanto fosse stato sensibilmente attenuato, restava un tratto caratterizzante. L'eredità medievale includeva ancora tutti gli arrostiti, precedentemente sbollentati in acqua per ammorbidirli, le paste ripiene, le torte e i pasticci in crosta, nei quali si trovavano carni disossate. Nei banchetti, inoltre, le carni venivano presentate come se gli animali fossero ancora vivi, cioè ricomposti e rivestiti del loro piumaggio o del loro pelo, decorati con frutta, fiori e spesso anche con guarnizioni non commestibili dorate e colorate.

La cucina medievale si era caratterizzata per lo scarso utilizzo del latte e dei suoi derivati, eccettuato il formaggio stagionato e grattugiato; la cucina rinascimentale invece fece un ampio utilizzo di latticini: il burro acquistò una importanza pari allo strutto e furono introdotti in cucina formaggi di ogni tipo, freschi e stagionati; nei banchetti e nella preparazione dei piatti, infine, comparve e fu molto apprezzata la panna (detta "capi di latte"). La carne, nei giorni consentiti, era comunque l'elemento basilare dei banchetti rinascimentali: uno dei modi più diffusi per portare in tavola la carne, principalmente la selvaggina, era accompagnandola con una salsa definita "civiero". Il più famoso e utilizzato era il civiero di lepre fatto con le interiora dell'animale pestate a crudo nel mortaio, insieme a del vino, e poi cotte con lardo, cipolla e molte spezie. Questa salsa poteva essere utilizzata o per ricoprire il resto della lepre cotta a pezzi o per accompagnare qualsiasi altro tipo di selvaggina o carne bovina. I pasticci e torte ripiene di carne e formaggio erano la pietanza forse più conosciuta e consumata da tutti gli strati sociali della popolazione. I termini per indicare la vivanda erano molti (*pastello, pasticcio, crosta, torta, crostata ecc.*), ma i metodi di preparazione erano molto simili. La diffusione delle torte era dovuta a diversi fattori, tra i quali l'ampia gamma di soluzioni offerte nella confezione del ripieno con tutto ciò che era disponibile in casa o reperibile sul mercato, la possibilità della vivanda di essere consumata in giorni di grasso e di magro e la diffusione di forni, locande e altre botteghe di generi alimentari dove era possibile acquistare direttamente l'intera torta o la semplice pasta. Per quelle a base di carne e formaggio il procedimento era assai semplice: la carne ridotta a pezzetti veniva cotta in padella con il lardo e poi

mescolata con un composto di formaggio ed erbe aromatiche pestate. Il tutto doveva essere amalgamato con le uova e posto all'interno di un recipiente di terracotta precedentemente foderato di pasta. Nei giorni di magro, o semplicemente come variante a quelle a base di carne, si potevano consumare pasticci di verdure. Anche di queste "torte" esisteva una vasta gamma; molto apprezzata e diffusa anche tra i ceti più bassi era la cosiddetta "*herbolata*", la cui base era costituita da un impasto di uova, farina e latte ed il ripieno era formato da erbe diverse, principalmente bietola, menta e maggiorana. Il tutto "*metterai sopra le brascie lontano da la fiamma del focho*", cioè doveva essere cotto a fuoco lento in recipiente di terracotta, finché l'impasto di copertura non avesse raggiunto un bel colore dorato. Questa pietanza era molto apprezzata anche nella sua variante dolce sia la pasta che il ripieno erano arricchiti con miele (o zucchero: quest'ultima variante solo per i ceti più ricchi che potevano permettersi questo prezioso quanto raro ingrediente). In genere quanto più il ripieno aveva un bel colore verde (era conosciuta infatti anche con la definizione "torta verde") tanto più la pietanza era considerata ben riuscita. Nei banchetti le torte potevano essere servite sia alle prime portate (come una sorta di antipasto), sia dopo gli arrostiti: così avvenne, ad esempio, in un banchetto in onore dei Medici nel 1513. Tra le frange più basse della popolazione, tuttavia, tali cibi erano in genere utilizzati come piatto unico. Frequente era anche il consumo di frutta fresca, poco diffuso invece tra i ceti più bassi: i prodotti degli alberi da frutto considerati assai pregiati erano infatti quasi interamente consegnati ai proprietari dei terreni. Sulla mensa dei ricchi comparivano spesso anche ricette dolci a base di miele, formaggio e spesso con l'aggiunta di prodotti oggi impensabili, come le frittelle in cui all'impasto venivano aggiunti fiori di sambuco e acqua di petali di rosa. Le frittelle (definite in passato "*frittolaie*") ricevono il loro nome dallo sfrigolio dello strutto o del burro nel quale venivano fritte: esistono numerose varianti di questa ricetta che sostanzialmente era a base di farina bianca, formaggio fresco o latte, uova e miele per addolcire. Occorre infine tenere conto che numerosi prodotti erano sconosciuti in Europa e furono introdotti dopo la scoperta dell'America: tra essi abbiamo in primo luogo i pomodori, il mais, le patate, il cacao. Tuttavia passò parecchio tempo prima che la loro coltivazione si diffondesse anche nei paesi del vecchio continente e divenisse basilare per l'alimentazione della gente comune (cosa che avvenne, ad esempio, per il mais e le patate). Per un cinquantennio circa, dalla fine del '400 alla metà del secolo successivo, tali prodotti arrivavano direttamente dall'America ed erano ovviamente una merce rara e molto costosa, una sorta di merce esotica riservata alle tavole delle corti principesche dell'Europa.



Fonti documentarie e bibliografia

- Archivio Arcivescovile di Pisa (AAP), *Contratti della Mensa* nn° 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 27 e 28.
AAP, *Registri dei livellari* n° 20 - 34
AAP, *Libri di Possessi* n° 3, 6
Archivio di Stato di Pisa (ASP), *Fiumi e Fossi* n° 1545 (Catasto della Podesteria di Rosignano e del Capitanato di Campiglia)
ASP, *Fiumi e Fossi* n° 1556 (Portate dei contadini di Rosignano)
ASP, *Pia Casa di Misericordia* n° 667 (Bollette di Dogana)
Archivio di Stato di Firenze (ASF), *Catasto* n° 183 (Portate dei Vescovadi di Fiesole, Volterra e Pisa)
ASF, *Catasto* n° 186 (Portate dell'Arcivescovado di Pisa)
ASF, *Catasto* n° 187 (Portate dell'Arcivescovado di Pisa)
ASF, *Catasto* n° 188 (Portate dei religiosi di Pisa)
Benporat, Claudio *Storia della gastronomia italiana*, Milano 1990
Della Torre, Renato *I Medici: vita e vicende familiari*, Firenze 1980
"Et coquatur ponendo". *Cultura della cucina e della tavola in Europa tra medioevo ed età moderna*, Prato, Istituto Internazionale di Studi Economici "Francesco Datini", 1996
Il libro della cucina del sec. XIV Testo di lingua non mai fin qui stampato a cura di Francesco Zambrini, Bologna 1863
Livi Bacci, Massimo *Popolazione e alimentazione. Saggio sulla storia demografica europea*, Bologna 1987
Luzzati, Michele *Toscana senza mezzadria in Contadini e proprietari. Atti del Convegno di studi in onore di G. Giorgetti*, vol. I° *Dal Medioevo all'età moderna*, Firenze 1979.
Malanima, Paolo *L'economia italiana nell'Età moderna*, Roma 1982
Malthus, Thomas R. *Saggio sul principio di popolazione* (1798), Torino 1977.
Montanari Massimo *La fame e l'abbondanza: storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari 1997



Comune di Rosignano Marittimo
Assessorato allo Sviluppo Economico
Servizio Attività Economiche

Pro Loco - Rosignano Marittimo

