

WEEK
WEEKLeccornie **DUCALI** alla **TAVOLA SFORZESCA**

LA CURIOSITÀ

Bianca Maria, moglie di Francesco Sforza (1450), spesso si occupava degli affari di Stato per le numerose assenze del marito, dovute ai suoi impegni militari. Rilasciò licenze per vendere pesce e frutta e per l'apertura di nuovi forni. Era oculata e prudente, e in una lettera, per evitare sprechi, scriveva al marito di comunicarle se e quando l'avrebbe raggiunta: "Perché non si faccia la spesa invano, dico questo perché la signoria vostra mi aveva scritto che sarebbe venuto qua oggi e poi mi ha mandato a dire che non può venire". Infine, queste erano le sue istruzioni all'istitutrice dei suoi figli: "Voglio che mangino di tutto, e che non facciano nessun reclamo o scelta nel cibo, nei confronti di una parte migliore dell'altra. Mangino pesce il venerdì, tutti i sabati e negli altri giorni di digiuno. Non vedo volentieri che essi ricevano troppo zucchero: se ne dia loro il meno possibile. Nei giorni di digiuno prescritti non devono mangiare nulla all'infuori dei pasti, eccetto un piccolo pezzo di pane. È severamente proibito che qualcuno porti qualcosa ai bambini, sia da mangiare o altre cose senza il mio permesso..."

Divieti e restrizioni per le donne nel Medioevo

Divieti e le restrizioni imposti al mondo femminile nel Medioevo erano davvero tanti e si riferivano alla gestualità e al vitto. La modestia teneva sotto controllo i gesti, la sobrietà voleva che le donne fossero moderate nei confronti del cibo e delle vivande, perché una volta introdotti nel corpo della donna, potevano eccitarla fino al punto di portarla alla lussuria. La letteratura religiosa e quella laica imponevano di evitare il vino, il cibo eccessivo, le pietanze troppo calde e troppo speziate. E non era tutto: ad esse era inibito l'esercizio delle arti, delle professioni, dei commerci e dell'imprenditoria, mentre si dava loro pieno riconoscimento per le qualità organizzative nel ruolo di "massaie". Se nel Medioevo la donna era classificata come essere inferiore, a poco a poco si rivelò abile amministratrice e infaticabile organizzatrice di tutte le attività domestiche. Oltre alla pulizia della casa, si occupava del coordinamento della servitù, della preparazione dei pasti e

dell'organizzazione per l'accoglienza dei conviti per gli ospiti. Nel tardo Medioevo, le donne contadine erano caricate di tante incombenze quali la tessitura, la raccolta stagionale dei frutti e la loro conservazione, l'allevamento del bestiame, l'approvvigionamento dell'acqua da bere e persino la preparazione della birra e del pane per il fabbisogno del nucleo familiare. Invece, per le "gentildonne massaie" abbiamo notizie particolareggiate ricavate dalla corrispondenza intrattenuta con marito, figli, amici o dalle biografie dedicate alla loro figura. Nella scheda qui a sinistra un esempio per tutti.

Vi stupirò con una ricetta di pesce, dal titolo emblematico, ma facile da realizzare. Questa ricetta era comoda da servire in una taverna perché era un piatto già pronto che si conservava per qualche giorno. Anche nell'Italia meridionale e in Spagna si servono gli scapece. Provate a prepararla, vi piacerà.



Scapece da taverna

INGREDIENTI

1 kg. di pesce (naselli, merluzzi, sgombri), 3 cipolle, 1 litro di vino bianco, 1/4 di litro di aceto di vino, 7 stigmi di zafferano, 1/2 cucchiaino di grani di cumino, 1 pizzico di pepe in polvere, sale.

Mischiate il vino e l'aceto, unite il sale e portate a ebollizione. Mettete il pesce in questa miscela e cuocete per 5 minuti, mantenendo il fuoco molto alto. Togliete il pesce dall'acqua con la schiumarola e mettetelo in una pirofila fonda. Rimettete il liquido sul fuoco, gettatevi le cipolle tagliate a rondelle e fate restringere a fuoco lento per circa mezz'ora. Togliete dal fuoco e aggiungete le spezie al liquido. Versate sul pesce e fate raffreddare. Diventerà gelatina. Servite freddo.

di Grazia Rossanigo



Torinese, storica di enogastronomia, Grazia Rossanigo da tempo svolge ricerche storiche sulla gastronomia dell'epoca rinascimentale ed è autrice di diverse pubblicazioni sull'argomento. Il suo impegno è quello di proporre informazioni e curiosità per far conoscere la storia attraverso i gusti e le tradizioni della famiglia ducale milanese. Tra i libri realizzati, ricordiamo "Amandole e Malvasia per uso di corte. Cibi e ricette per la tavola dei duchi di Milano", scritto con Pier Luigi Muggiati, e "La Tavola del Vescovo - L'alimentazione nel territorio di Vigevano a metà Cinquecento dai documenti del primo Vescovo Galeazzo Pietra", scritto con Marco Bianchi e Carlo Ramella.