



Leccornie **DUCALI** alla **TAVOLA SFORZESCA**

di Grazia Rossanigo

Questione di gusto medievale

Riprendiamo le fila del nostro discorso sulla cucina medievale ritornando ad occuparci di verdure, per poi spaziare sulle caratteristiche del cibo di questa epoca.

Le verdure nella storia sociale dell'alimentazione dell'epoca medievale rappresentano la tavola dei poveri. I contadini vivevano di pane nero, di acqua e di radici. I cereali erano la base di questa alimentazione povera, mentre la carne era il simbolo della ricchezza e del lusso. La verdura, contrariamente al cereale, non dava senso di sazietà ed era considerata poco nutriente; era la parente povera della gastronomia. Il suo ruolo era di contorno perché accompagnava la carne, la selvaggina, il pesce. La sua funzione era di "entremet", cioè stava tra due portate. Inoltre, frutta e verdura erano impiegate spesso come mezzo per pulirsi la bocca e rinfrescarsi.

Vediamo di fare chiarezza sul significato di verdura, su quello di ortaggio e di vegetale. Verdura è il nome collettivo di alimenti vegetali, erbe e ortaggi coltivati, costituiti da piante intere o dalle loro parti come foglie, radici o frutti. Ortaggio definisce tutti i vegetali dell'orto che vengono coltivati e poi raccolti. Legume è il nome generico dei semi delle leguminose alimentari (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie) che si consumano freschi o secchi.

Lasciamo adesso le verdure per ricordare i capisaldi delle preferenze del gusto medievale. La cucina medievale evidenziava la sua inclinazione ad essere un vero e proprio allestimento artistico in tre modi: con

gli ingredienti, con la preparazione e con la decorazione. Gli ingredienti base erano rappresentati da animali esotici, pesci ed uccelli che erano a loro volta abbinati a spezie rare importate e a erbe la cui sola presenza rappresentava un vero e proprio miracolo logistico ed economico.

La scienza medica di allora riteneva che il calore delle spezie aiutasse il lavoro dello stomaco, favorendo il processo digestivo. Perciò si utilizzavano in abbondanza non solo nelle vivande, ma si distribuivano, confettate, a fine pasto, servite con vini anch'essi speziati. Comunque, crediamo di non sbagliare nell'affermare che il loro massiccio impiego era soprattutto una questione di gusto. Elenchiamo le spezie più diffuse: lo zafferano, la noce moscata, la cannella, lo zenzero, i chiodi di garofano, i semi di senape, il cardamomo, il pepe, il ginepro. Ottime pure con le verdure e la frutta, che si mescolavano alle bevande calde, alle carni, ai pesci e ai crostacei. Citiamo poi anche le erbe e le loro tante virtù, insieme alle loro proprietà che si ritenevano medicamentose. Il prezzemolo curava i calcoli, l'aneto era digestivo, sedativo e stimolava l'appetito. La borraggine svolgeva una funzione depurativa del sangue (la si associava al coraggio e all'allegria). Il finocchio aveva queste proprietà: si opponeva al dolore, resisteva ai veleni e alla stregoneria. La menta era digestiva, il rosmarino calmava i nervi e rafforzava il cuore. Infine la salvia era astringente e depurativa del sangue.

Altre importanti caratteristiche erano le

tecniche di cottura; piaceva molto il contrasto tra dolce e amaro: in particolare conosciamo la predilezione per il sapore aspro, ottenuto con il succo di uva acerba. In una parola, la sensibilità del gusto era diversa dalla nostra, poiché la distinzione dei sapori tra dolce, salato, amaro e acido nel Medioevo era percepita in modo meno netto. Per ottenere una decorazione del cibo scenografica, lo si colorava sia artificialmente sia con colori naturali. Per il verde si impiegava il prezzemolo, per il rosso il legno di sandalo, con il tuorlo d'uovo e lo zafferano si otteneva un bel colore dorato. Il bianco era apprezzatissimo e lo si otteneva con le mandorle che erano molto amate per il colore e il sapore.

Il Medioevo aveva una gerarchia rigidissima sul cibo: l'animale era superiore al vegetale, il frutto dominava sulle foglie che, a loro volta, erano superiori alle radici. Le verdure erano perciò cibo rozzo adatto a nutrire contadini e uccelli.

Possiamo concludere con una massima che concentra l'essenza di ciò che abbiamo fino ad ora testimoniato: "Sono quello che mangio e mangio quello che sono". Sono nobile e mi nutro di cacciagione, di grandi mammiferi marini e di grandi uccelli squartati e poi ricomposti artisticamente con le loro piume.

Per ricordare una delle caratteristiche più scenografiche della cucina medievale vi propongo due ricette facili e di effetto che hanno nel colore la loro importanza.

**La rubrica tornerà
giovedì 6 settembre 2018**



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.

Pollastro arrosto bianco

INGREDIENTI

1 pollo o 4 filetti di pollo, 80 gr. di strutto, sale, pepe bianco, 2 gambi di prezzemolo, 1 cl. di succo di limone, 4 albumi, 1 cl. di farina, 1 pizzico di sale.

Il pollo può essere lasciato intero, quindi potete cuocerlo direttamente in forno, preriscaldato a 220 gradi. Pulite e lavate il pollo, asciugatelo e tamponatelo con un telo. Salatelo e preparatelo all'interno e all'esterno. Legatelo con uno spago da cucina e guarnitelo con i gambi del prezzemolo. Mettetelo in una teglia, cospargetelo di strutto fuso e cuocetelo in forno a 220 gradi per 50 minuti. Durante la cottura irroratelo con il succo del limone e ripetutamente con il suo stesso sugo. Infine, montate a neve ferma gli albumi e condite con abbondante sale e pepe bianco. Cospargetevi la farina e mescolate delicatamente. Versate gli albumi sulla carne di pollo e infornate a 170 gradi per 20 minuti.

Pollastro arrosto rosso

INGREDIENTI

1 pollo o 4 filetti di pollo, 80 gr. di strutto, sale, pepe bianco, 2 gambi di prezzemolo, 1 cl. di succo di limone, 4 albumi, 2 tuorli, 1 cl. di farina, 2 pizzichi di zenzero, 1 bustina di zafferano.

Preparate il pollo come descritto nella ricetta precedente. Irrorate la carne con il succo del limone e disponetela, dopo la cottura, nuovamente in forno a 170 gradi. Montate a neve gli albumi e condite generosamente con sale e pepe, zenzero e zafferano. Lavorate energicamente i tuorli in una terrina, incorporatevi gli albumi montati a neve e mescolate delicatamente. Aggiungete la farina e continuate a mescolare. Versate gli albumi sulla carne di pollo e cuocete per altri 20 minuti. Deve risultare di un bel colore dorato.

