

LABORATORIO DI STORIA - ALIMENTAZIONE NEL MEDIOEVO

Si comincia da alcune letture sul problema della fame e delle carestie nel Medioevo e si prosegue con l'approfondimento degli alimenti presenti nelle tavole dei contadini, dei nobili e dei monaci medievali.

Si fa notare ai ragazzi come molti cibi per noi consueti non sono ancora comparsi in Europa, come le patate o il pomodoro.

Si parla poi di modalità di conservazione delle provviste alimentari e di quali cibi siano, all'epoca, ritenuti particolarmente preziosi e raffinati.

I ragazzi ricercano dei modi di dire, dei proverbi o dei gesti scaramantici legati alle parole "pane" e "sale" (con relativa spiegazione dei significati) e le espressioni che vanno per la maggiore sono davvero numerose! Alcuni esempi?

Non è pane per i tuoi denti

Non hai sale nella zucca

Se manca il pane e il sale ogni cibo poco vale

Se non è zuppa è pan bagnato

Olio ferro e sale mercanzia reale

Buttare il sale dietro la schiena (gesto scaramantico scaramanzia)

Il pane rovesciato porta sfortuna

Pane di villano rustico ma sano

La carne che non vuole sale di sicuro va a male

Dire pane al pane vino al vino

Chi non ha il pane ha il coltello

Chi ha i denti non ha il pane e chi ha il pane non ha i denti

Render pan per focaccia

Il dolore sa di sale

Il pane fatto in casa è sempre più saporito

Non si vive di solo pane

Mettere il sale sulla coda

Chi non butta il pane duro camperà lungo e sicuro

Pollo pizza e pane si mangiano con le mani

Essere come pane e cacio

Buono come il pane

Pane e vino fa bel bambino

I ragazzi intervistano i familiari e chiedono informazioni sulla dieta tipica della loro infanzia e sulle modalità di conservazione degli alimenti.

Un alunno coglie l'occasione per mostrare in classe delle cartoline di interni ed esterni di abitazioni di inizio Novecento: botti, damigiane, madie e dispense sembrano quasi tornare di attualità.



Si ricercano anche informazioni sul gioco denominato “albero della cuccagna”.

Un ragazzo rivela di averlo sperimentato in una festa di paese e, dopo aver affrontato non poche difficoltà dovute al palo cosparso di olio, di essere pure riuscito a vincere qualche prelibatezza.

Vengono poi assaggiati delle tipiche pietanze medievali (le ricette sono state reperite nel testo “Vita nel Medioevo” della Mondadori Educational) e commentate anche le eventuali sperimentazioni fatte a casa. I piatti testati sono i seguenti:

zuppaccia verde con uova e formaggio
rustici del giorno di magro
latte di mandorla.

Questi sono i commenti raccolti tra i ragazzi:

“Ho cucinato i rustici ed avevano un sapore molto buono, sono piaciuti anche al mio babbo e alla mia mamma”

“Il mio latte di mandorla è venuto troppo acido e non si sentiva il sapore dolce delle mandorle e del miele. Ho riprovato varie volte ma alla fine ho finito gli ingredienti”

“Ho provato a fare il latte di mandorla, ma non mi è piaciuto per niente e non lo riberrei per nessun motivo”

Questa sono alcune foto delle pietanze portate in aula



Si osservano infine su You Tube dei filmati sul galateo da tenersi a tavola durante i banchetti e i momenti conviviali più rappresentativi.

Importante postilla: a proposito di regime alimentare... si coglie l'occasione per far riflettere i ragazzi sulla loro dieta quotidiana che, spesso, si rivela poco funzionale al loro fabbisogno calorico e molto disequilibrata.

Insomma... tutto sommato studiare il Medioevo non è poi così male!