

Periodi storici

Prodotti
Attraverso la storia

Lavorare per temi

Cibo e antropologia
Cucina e tradizioni

Scrittura del cibo
Ricettari, fiabe,
proverbi

Cibo e arte

Conoscere i cibi
Tradizioni e laboratorio

Storia dell'alimentazione e analisi delle ricette

LINGUA ANTICA

PRODOTTI DI OGGI E DI IERI

IL TESTO REGOLATIVO

IL LABORATORIO DI CUCINA

















PRODOTTI

...che particolarmente si prestano ad
un'analisi di storia dell'alimentazione

Storie che attraversano la storia

OPERA DI
BARTOLOMEO
SCAPPI

MASTRO DELL'ARTE DEL CUCINARE,
con la quale si può apprendere d'ogni voglia Cocco,
Scalco, Trinciere, o Maestro di Casa.

DIVISA IN SEI LIBRI.

Il primo è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.
Il secondo è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.
Il terzo è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.
Il quarto è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.
Il quinto è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.
Il sesto è inteso di ragionare di che si fa l'arte, e di che cosa sia necessaria
l'arte, e di che cosa si fa l'arte, e di che cosa si fa l'arte.

Con le Figure che fanno disegno nella Cucina.

Apprendesi nuovamente il Trinciere, & il Maestro di Casa.

DEDICATE AL MAG. M. MATTEO BARBINI
Cocco, & Scalco celebratissimo della Città di Venezia.



STUDIO DELLE CIVILTÀ
ATTRAVERSO
LE LORO ABITUDINI
ALIMENTARI

Alcuni esempi

I ROMANI

Storie che attraversano la storia
I cereali e IL PANE

TIPI DI CEREALI USATI DAI ROMANI

La civiltà romana si sviluppò da un piccolo villaggio di agricoltori. All'inizio alla base dell'alimentazione erano soprattutto polente a base di cereali, primi tra tutti l'orzo, il miglio, e poi il farro. Il sale era usato pochissimo perchè bene assai prezioso e costoso e a volte il cereale veniva fatto bollire nell'acqua di mare.



orzo



miglio



farro

“Pulte antem, non pane vixisse longo tempore Romanos manifestum”. (Plinio)

(“pulte” sorta di polenta (orzo, miglio e probabilmente farro dicocco).

I Romani scoprono il pane lievitato tardi, all'epoca delle guerre macedoni.

I “pistores” (fornai romani) stimatissimi, divennero presto bravissimi nel preparare numerosi tipi di pane.

Il pane per la casa imperiale (panis palatinus), per il popolo (autopyros), per i contadini (panis testuarius), per gli atleti (panis athletarum), per gli spettatori dei giochi circensi (panis gradilis), per gli schiavi (panis sordidus, di crusca). Per i gourmet, era disponibile il panis ostrearius che si accompagnava con le ostriche.

SPUNTI PER IL LABORATORIO DI CUCINA:

- Panificazione con e senza lievito
- Pani di farine diverse (quindi studio o coltivazione farro, segale, kamut)



Storie che attraversano la storia
I DOLCIFICANTI

IL MIELE

Il miele nella storia

L'Ape compare sulla Terra cinquanta milioni di anni fa

L'uomo del Mesolitico a "caccia" di miele

La Cueva della Arana vicino a Valencia la prima pittura rupestre del "Cacciatore di miele" (7000 a.C. circa)

Per millenni e millenni il miele è stata l'unica risorsa di zuccheri conosciuta dall'uomo.

Le prime "arnie" nel neolitico, 7.000 anni fa

Tronchi cavi, spezzati da un fulmine.



La raccolta del miele in una pittura rupestre



Il miele nella storia



GLI ANTICHI EGIZI, apicoltori provetti

Molte pitture murali nei templi della valle del Nilo raffigurano uomini al lavoro con le api.

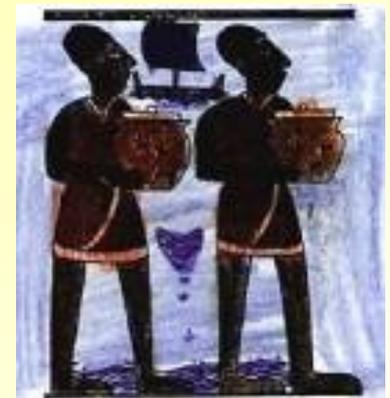
Nasce l'apicoltura nomade

Alveari artificiali in argilla viaggiavano lungo il Nilo su grandi chiatte

Miele = "Cibo degli Dei"



Sono state rinvenute ciotole di miele nelle tombe dei grandi faraoni



Il miele nella storia

POPOLI MESOPOTAMICI

Agli Ittiti si deve il termine **melit**

Nasce l'apicoltura nomade

La Bibbia documenta l'alta considerazione del miele

Nel Codice di Hammurabi si punisce chi ruba il miele dall'ARNIA



Il miele nella storia



I Greci allevavano le api in alveari fatti di vimini, terracotta, sughero e bronzo.

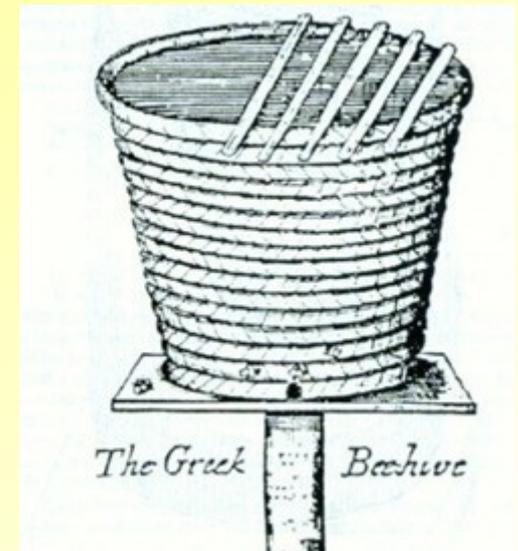
Inventano il favo mobile

Per Aristotele il miele era generato dal cielo poi le api lo raccoglievano

Per Plinio, il miele era "il sudore delle stelle"

Per Virgilio il miele era "il dono celeste della rugiada"

Senofonte era sicuro che gli sciami fossero guidati da una regina e non da un re come si è creduto fino ad anni moderni



Il miele nella storia



Donna che accudisce le arnie
in una miniatura francese (sec. XVI)

Carlo Magno obbligò ogni contadino del suo impero ad allevare api.

"bugni villici" come tronchi cavi, ripari di corteccia di sughero, cilindri intrecciati di giunchi, otri di terracotta, autentiche casette in legno.

Nel 1500 lo zucchero decretò il primo tramonto del miele dopo la scoperta dell'America.

Luis Mendel de Torres, nel 1586, descrisse per primo il ruolo dell'ape regina.

Il miele nella storia



Linneo, nel 1761, regalò all'ape domestica il nome scientifico di *Apis mellifica*

François Huber, un naturalista svizzero cieco: fu capace di dimostrare, nel 1792, il sesso delle api operaie

Karl von Frish osserva la danza delle api per mostrare alle loro "colleghe" i fiori ricchi di nettare. Von Frish aveva scoperto il metodo di comunicazione fra gli insetti.

Nel 1851 un apicoltore americano, Langstroth, costruiva una strana cassetta per api dai telai estraibili: era la prima, vera "arnia razionale".

SPUNTI PER RICERCA E LABORATORIO :

- DEGUSTAZIONI MIELE
- I DOLCIFICANTI DI OGGI

A ROMA ... dolce dappertutto

Conoscevano già il **saccharon**, sostanza dolcissima che "trasuda da una **canna**" dell'India, ma loro preferiscono il miele.

Il sapore del miele era piuttosto affumicato.

Molto ricercato era il miele aromatico (bottinatura del serpillo, timo, origano, rosmarino, santoreggia).

Non amavano i mieli forti di oggi (castagno, corbezzolo).

Il miele *ordinario* era soggetto a cotture o sofisticazioni (sciroppo d'uva, fichi, vincotto, passito...)

I prezzi erano più alti di oggi (mezzo chilo a 40 denari come l'olio vergine)

Il miglior miele si consumava a colazione, con una fresca cagliata, pane scuro e frutta. Su una tavola pretenziosa era offerto in tazza cosparso di aromatici semi di papavero.

Il miele

- trasformava in pasticceria le paste lievitate o no
- serviva per marmellate costose
- crespelle alle uova
- dolci di farina con o senza formaggio
- con la placenta
- creme al cucchiaio
- torte
- budini
- creme gelate
- Si usava anche per bevande come l'idromele e l'acqua mulsa, il mulsum, l'oximeli.



MIELE perché?

Attutiva i sapori troppo marcati o disgustosi.

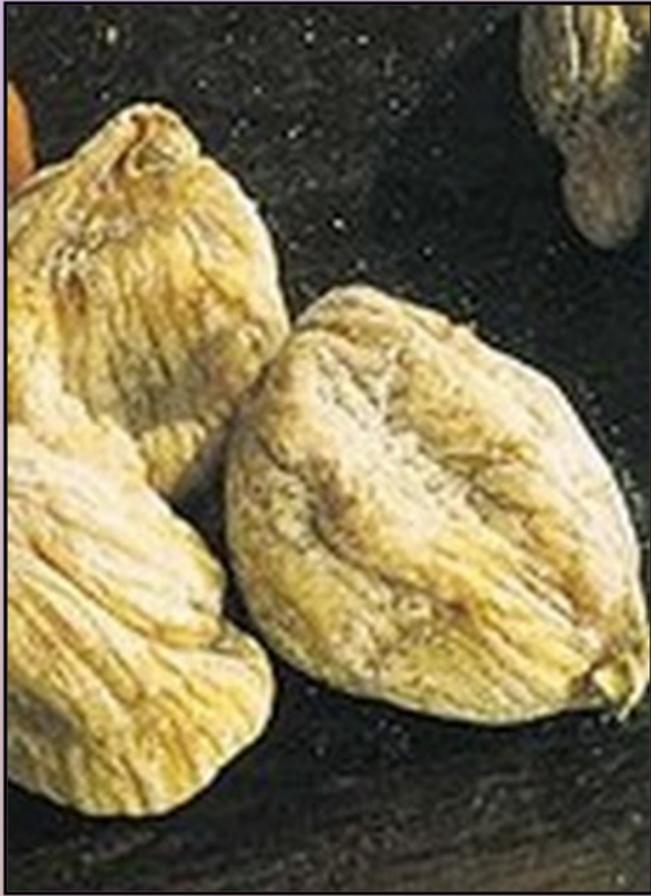
Apicio: "un prosciutto salato viene cotto con miele e anche molte salse per selvaggina". Lui lo aggiunge alla zucca, alla cicoria amara.

Il popolo impara a dolcificare a poco prezzo con il vincotto, l'uva passa, fichi secchi, prugne secche, vino passito, datteri o miele fenicio che costava 5 volte meno.

Si faceva già il pane all'uva, e da questo nascono il pane con i fichi, il panpepato, i mostaccioli (col mosto).

Insomma la pasticceria era un pane con qualcosa di dolce, qualcosa che lo rendesse morbido, come uova e grassi, ricotta e formaggi.



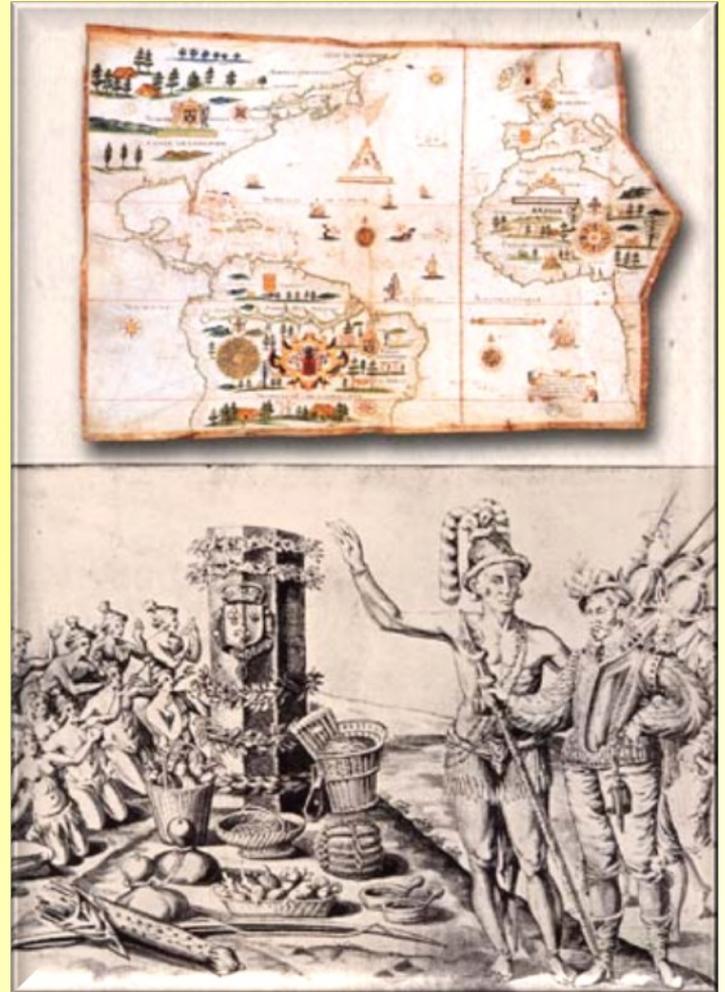
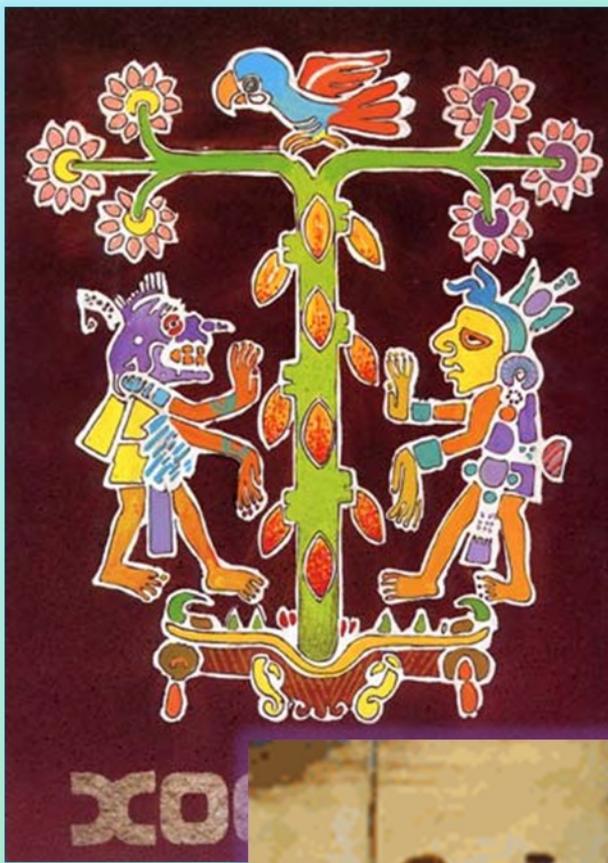


SPUNTI PER IL LABORATORIO DI CUCINA:

- Pani dolcificati con fichi secchi,
uvetta, datteri, miele



il cioccolato





LA FRUTTA

Storie che attraversano la storia

GIOCHIAMO

Quali frutti erano usati dai Romani?

PANE E FICHI

Sulla tavola erano presenti grandi quantità di frutta, consumata da sola, o nelle preparazioni, col salato e col piccante.

Il frutto più antico e amato è il fico, pianta che non richiede cure. Se ne contavano 44 varietà, si mangiavano con la buccia e col pane. Hanno un tal potere zuccherino che Catone ne consigliava in abbondanza a chi svolgeva lavori pesanti.

Pare che la cesta con Romolo e Remo fosse stata trovata sotto un fico.

La pianta del caprifico (fico selvatico per innesti) era il simbolo della fertilità femminile (forma di mammella - latte).



BOTTEGA DEL POMARIUS:

si potevano trovare 32 varietà di mele, 44 di pere, 12 di prugne.

La cotogna si naturalizza verso il III secolo a. C. (dall'Armenia e Caucaso). Si mangiava la purea di cotogna cotta. Ce n'era una varietà che si mangiava anche cruda.

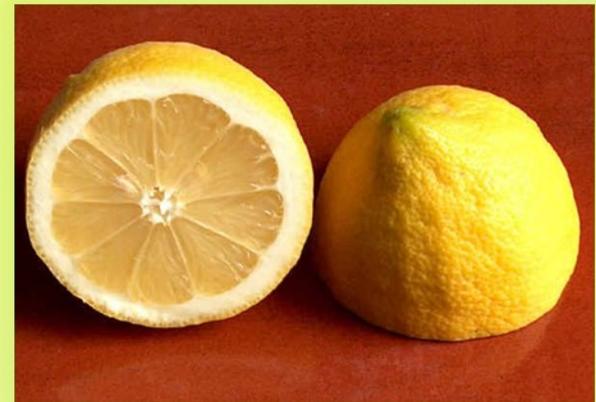


Dalla Persia si importò anche la mora da gelso (I sec. A. C.).



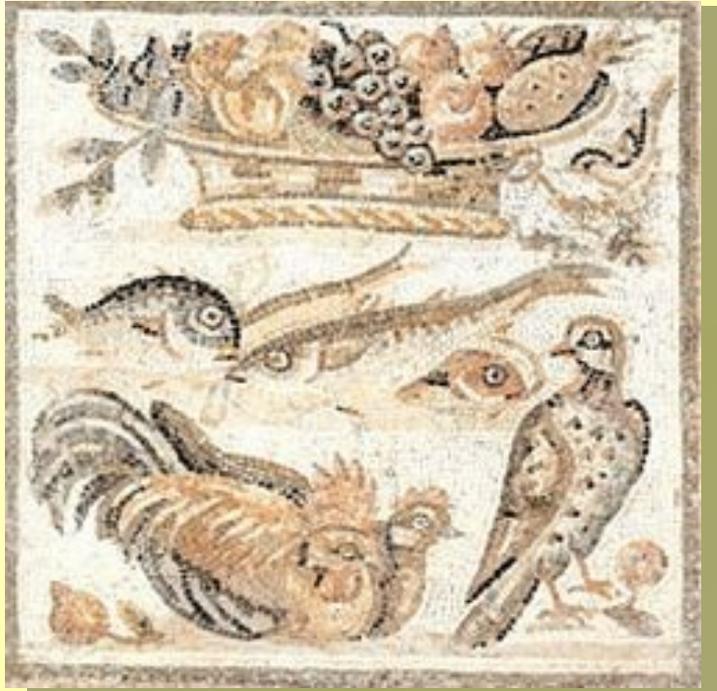


Molto usate le sorbe
stramature

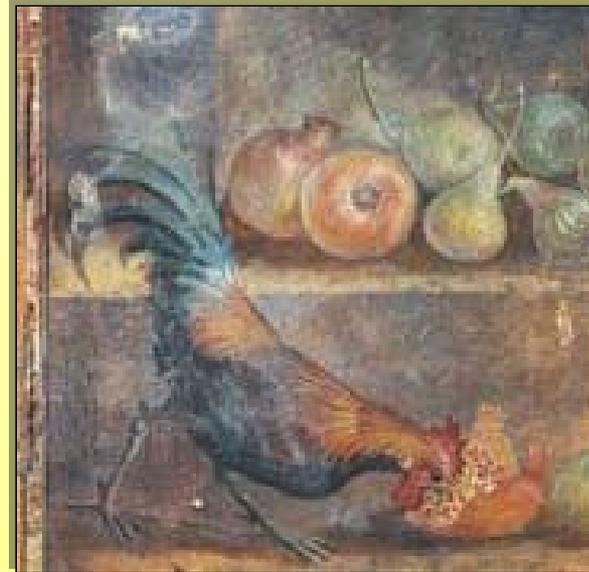


Come agrume è presente solo il
cedro, di cui usavano foglie e
scorza per aromatizzare piatti
e bevande, la polpa amara in
medicina.

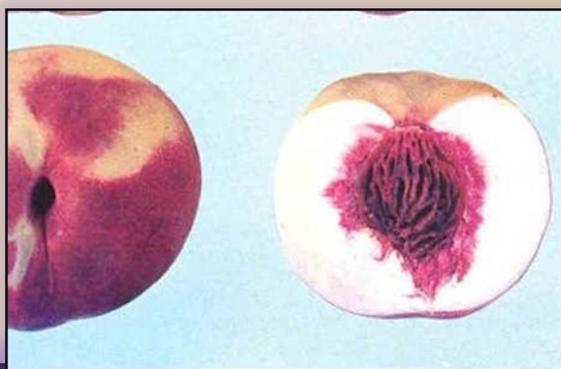
Negli affreschi vediamo splendide immagini di frutta rigogliosa, prodotta senza pesticidi e concimi chimici.



Si mangiava anche l'uva.
Il ciliegio cresceva spontaneo, ma le ciliegie che conosciamo vennero importate nel 73 a.C. per ordine di Lucullo dal Ponto Eusino.
Si incrociarono con successo pruno e melo, pruno e mandorlo, ciliegio e alloro.



La **pesca** fu introdotta I sec d. C. dalla Cina e dall'Asia Min., le **albicocche** giunsero dall' Asia Min, le **giuggiole** dalla Siria, l'**azzeruolo** da Creta, il **nespolo** dall'Oriente, l'**anguria** dalla Grecia (lì dall'Egitto), così come il **melone** allora grande come una cotogna (Plinio).



Al sud era ben acclimatata la carruba dalla polpa zuccherina e sapore a metà tra cioccolato e fichi secchi. I datteri si consumavano secchi, come dolci popolari durante le feste o usati come caramelle.



IL BOSCO

Donne, anziani e bambini raccoglievano frutti selvatici che hanno salvato vite umane. Le piante venivano curate e piantati polloni. Il corniolo permise di salvare pastori.



I **corbezzoli** d'inverno, i grappoli di **sambuco** (per marmellate e vino), le more di rovo, le **fragoline di bosco** (le grandi arriveranno dall'America), il **mirtillo** dei monti, le **bacche di mirto** (per conserve di olive e carni) e **ginepro** (per salse e marinate), le piccole e dure **pere selvatiche**, i **prugnoli** astringenti (buoni stramaturi in inverno o in marmellata), le piccole bacche di **lentisco** e **terebinto** conservate in giare con le olive.

PER L'INVERNO

I frutti venivano **essiccati** all'aria e al sole (ficus duplices, uva, prugne, cornioli, carrube. Altri frutti si conservavano **sulla paglia** in ambienti freschi ed areati (mele, pere, mele granate, nespole)

Talvolta **cosparsi di cera**, olio, argilla, gesso o conservati in salamoia, in vasi cosparsi di pece chiusi e interrati.

L'uva passa era molto richiesta e usata anche come dolcificante al posto del miele. A volte l'uva era conservata nella lisciva o nella vinaccia (antisettico)



Più importanti che ai giorni nostri erano **noci**, **mandorle** e **nocciole**. Con le noci giocavano i bambini e chi si sposava le lanciava sulla folla (finita giovinezza). Venivano vendute anche sgusciate e tostate.



Il pistacchio giunto dalla
Siria e poi coltivato in
Sicilia, ancora più costoso.



Richiestissimi i pinoli di
mare e montagna, molto
cari.

La castagna già diffusa al tempo degli Etruschi (dalla Grecia e Asia Min.) non è molto considerata all'inizio. Ne parla per primo Varrone (I sec a. C.) Plinio ne conta già 7 varietà compresi i marroni. È molto importante nell'alimentazione popolare (simile al pane).

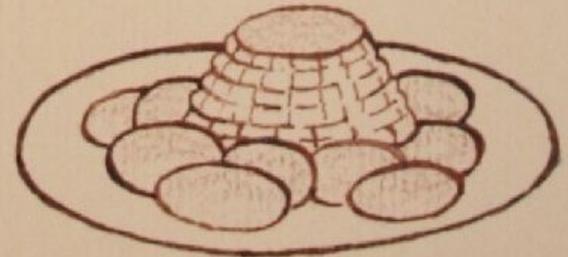
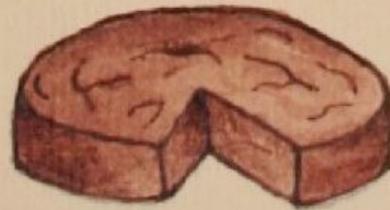
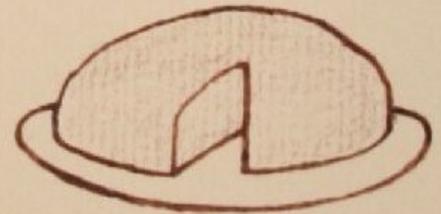
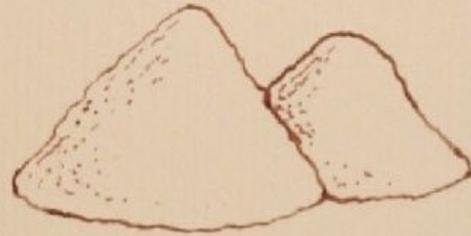
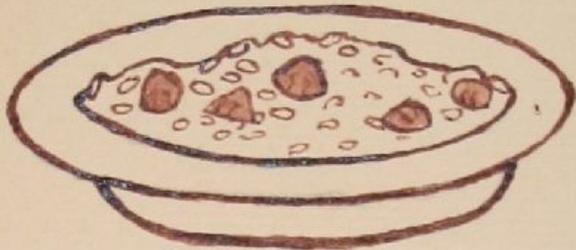
L'ottima ghianda del *Quercus ilex* (var *ballota*) viene utilizzata dai montanari per una purea di castagne o zuppa. Si mangiano anche arrostate, bollite con semi di finocchio, foglie di alloro o mirto e vendute negli angoli della città.



Apicio dà una ricetta di crema di marroni cotti, passati al setaccio e conditi con olio, erbe odorose, salamoia, aceto e miele.

Ricerca :

castagna e sue trasformazioni



Riso latte e
castagne



biancomangiare

Ballotte,
caldarroste

Pane di castagne

castagnaccio

Ricerca la presenza della castagna
sul mercato



Storie che attraversano la storia

I SEMI



SEMI

i semi del lino macinati e uniti alla polenta d'orzo (3:20) , oppure in piatti dolci. Nelle minestre anche il seme della canapa (Dioscoride e Columella e nell'Editto di Diocleziano).

Il sesamo insaporisce dolci e pane (coltivato solo dopo Catone).
Tostato e appena macinato entra in un piatto d'erbe.

Il seme di papavero dai tempi arcaici (Livio: cresce già nell'orto di Tarquinio il Sup.). Si sparge sul pane e sui dolci; tostato e impastato col miele si gusta sotto forma di dolcetti a fine pasto, si produceva anche il cocetum, bevanda sedativa mielata per le giovani spose prima di coricarsi.



Scatoline semi:
annusare toccare
assaggiare





FIABE, PROVERBI E CIBO

Per conoscere l'uomo nella
storia

Acqua passata non macina più

Con questa frase si vuole indicare l'inutilità di rimpiangere ciò che è stato e non può ritornare.

Andare in brodo di giuggiole

In riferimento al contenuto zuccherino delle giuggiole, frutto commestibile, il proverbio viene usato per indicare chi prova, per merito proprio o di altri, la dolcezza di una forte gioia.

A piccione ingordo scoppia il gozzo

E' un monito rivolto a chi, incapace di frenare il desiderio di soddisfare i propri piaceri, in particolare quelli della gola, finisce per nuocere a se stesso.

E' meglio un uovo oggi che una gallina domani

Proverbio che esprime sfiducia nel realizzare maggiori vantaggi in avvenire, per cui è più conveniente contentarsi del poco certo dell'oggi senza correre rischi.

Fare le nozze coi fichi secchi

Così suol dirsi in riferimento a chi si rende ridicolo volendo realizzare qualcosa con eccessiva economia, oppure senza avere i mezzi necessari. I fichi secchi sono, dalle nostre parti, un cibo povero e molto comune, specie a Natale, quindi non sono sufficienti a celebrare una festa importante come le nozze.

La fame leva il lupo dal bosco

Il detto vuole indicare che le urgenti necessità, come quella della sopravvivenza, inducono spesso anche l'uomo, per superarle, ad agire in modo illecito e pericoloso.

Nelle botti piccine ci sta il vino buono

Proverbio usato per lodare o consolare le persone di piccola statura che provano un senso d'inferiorità nei confronti di chi è più dotato fisicamente.

O mangiar questa minestra o saltar questa finestra

Proverbio simile all'altro "o bere o affogare" che viene riferito a chi deve compiere qualcosa contro la sua volontà, non avendo altre vie di scelta.

Zuppa e pan bagnato

Il detto "se non è zuppa è pan bagnato" viene riferito a qualcosa che, quantunque presentata in modo diverso, sostanzialmente è la stessa.

FIABE, PROVERBI E CIBO

Ricerca fiabe che parlano di cibo

Analizzare i cibi di cui si parla

Analizzare gli insegnamenti morali, i simboli della società che ha espresso quella fiaba

Fame ed eccessi gastronomici?
Povertà e ricchezza

La sventura che dà origine al racconto è legata alla mancanza di cibo

La tavola nelle fiabe è anche luogo di punizione e di incidenti.

Storia dell'alimentazione nelle immagini dell'arte

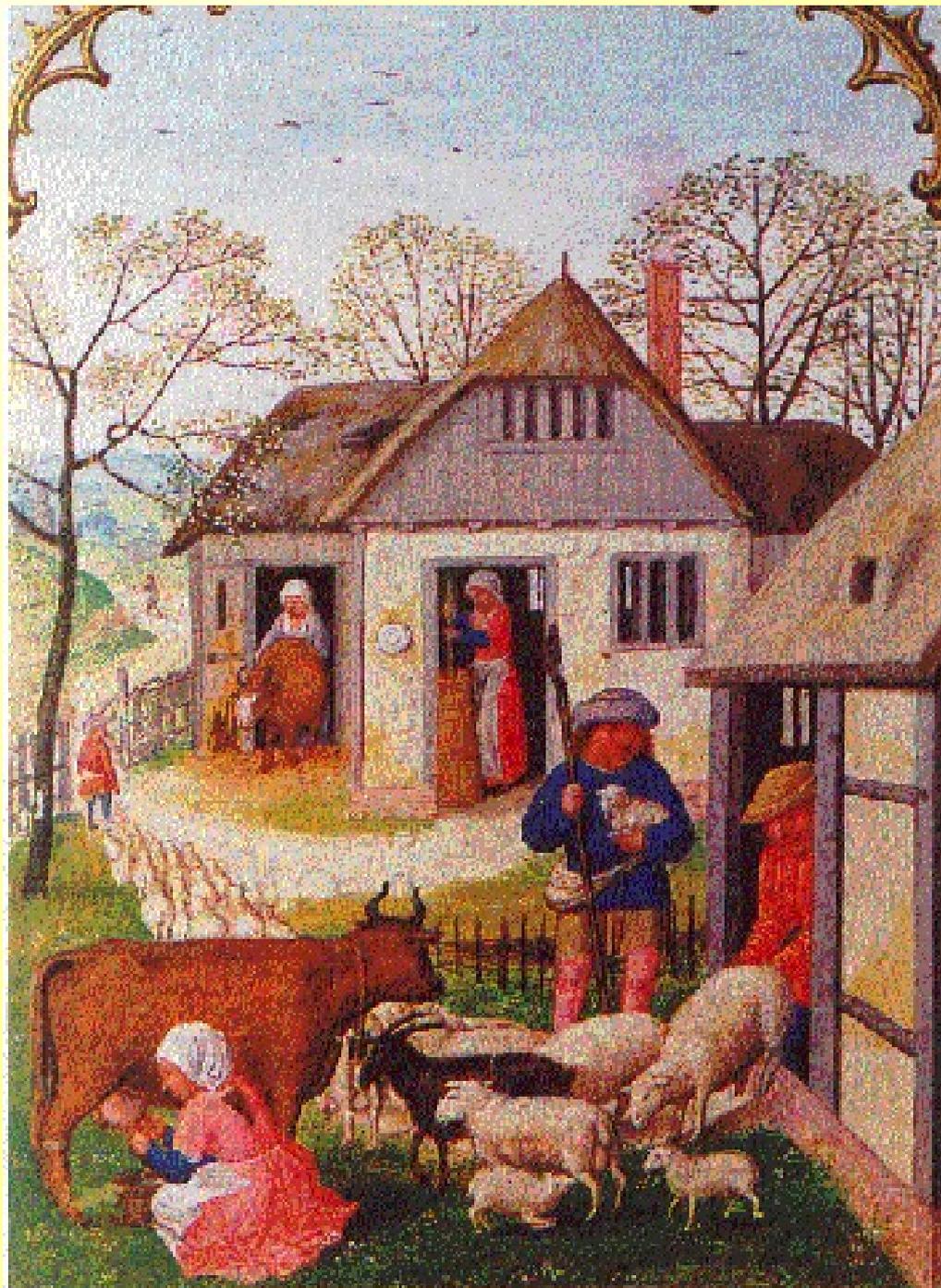
Leggere le immagini

Affresco di
epoca romana



Medioevo

Questa
immagine
risale agli
inizi del XVI
secolo



Lavori nel bosco ed
allevamento del maiale

Nell'Alto Medioevo
largo consumo della
carne di maiale.

Veniva tenuto nei
boschi di querce
(nella terminologia
del tempo si usava
parlare di "selva per
ingrassare porci"),
allo stato brado, nei
periodi più caldi;
d'inverno il porcaro
lo nutriva nella
stalla.







Interno di una salumeria di fine Quattrocento. Vi si vendono prodotti stagionati, conservati mediante salatura.

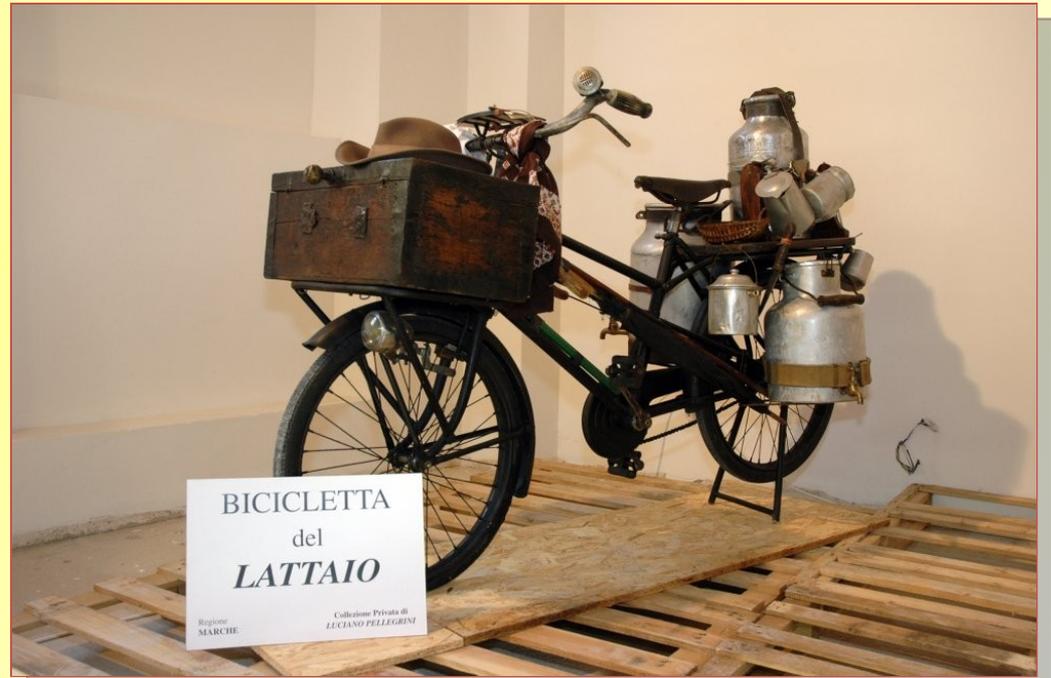
Come arrivava il latte nelle case?

Chi lo comprava?





La bicicletta
è un mezzo di trasporto
che ha permesso
di collegare le città
e di raggiungere
le zone remote
della montagna.



BICICLETTA
del
LATTAIO
Regione
MARCHE
Collezione Privata di
LUCIANO PELLEGRINI

A partire dal XII secolo il notevole aumento di animali allevati porta una maggiore quantità di latte con cui si produce il formaggio da destinare al cibo quotidiano anche dei più poveri.





Nel Medioevo il consumo di pesce era talmente alto che ogni centro abitato aveva almeno un punto di vendita adibito al commercio di questo alimento. Le leggi erano molto severe: il pesce era soggetto al controllo della freschezza per poter essere venduto.

Sepur alerit meoigne van
Ou pates fut motes vrot
 atoneze til laigne et
 A ouinez fut asis tut co



Asesunt amangiez li petit el
Pues tenent d'atable quant
Au d'ounez fut asis tut co

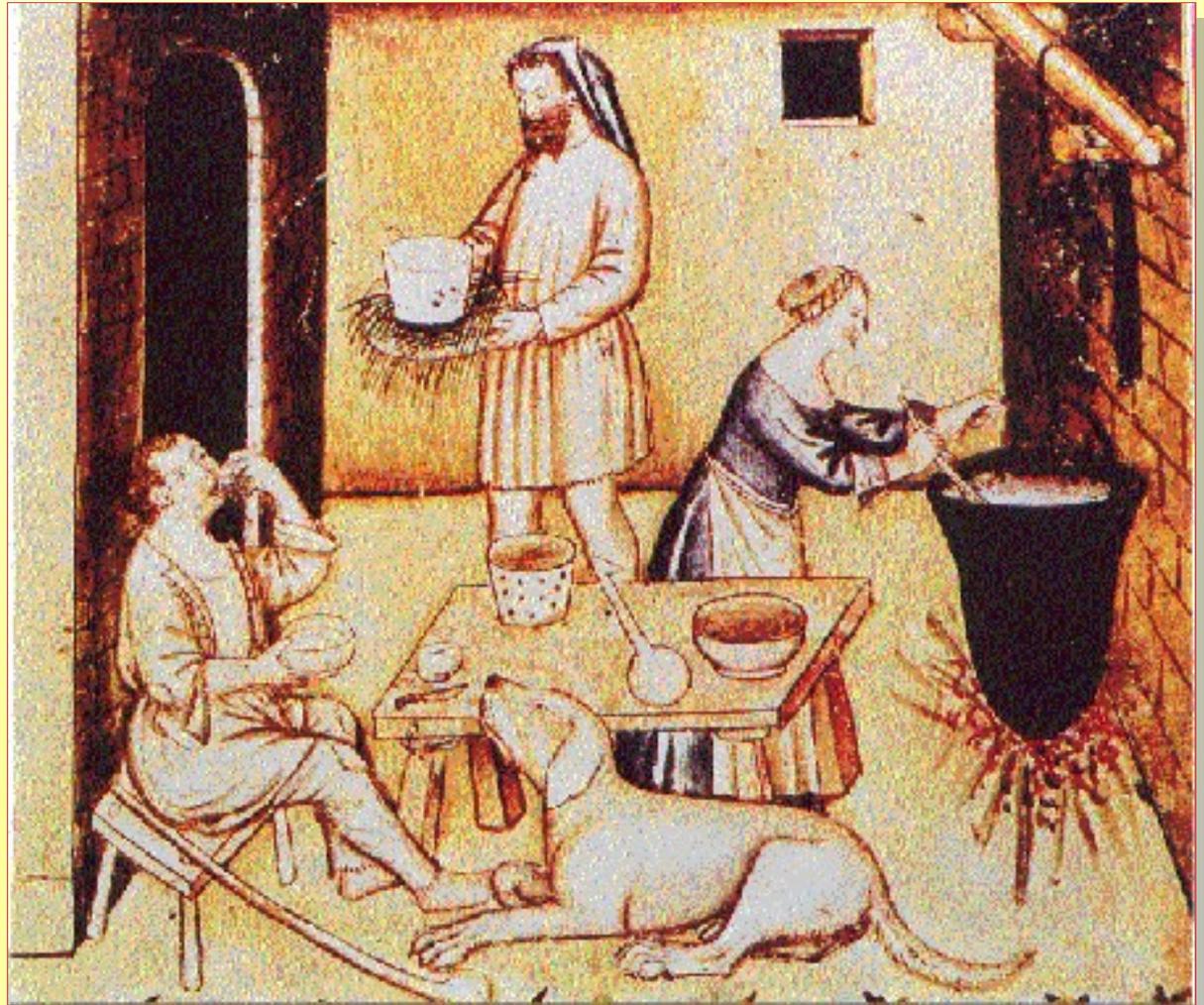




XIV secolo: cucina di una casa contadina.

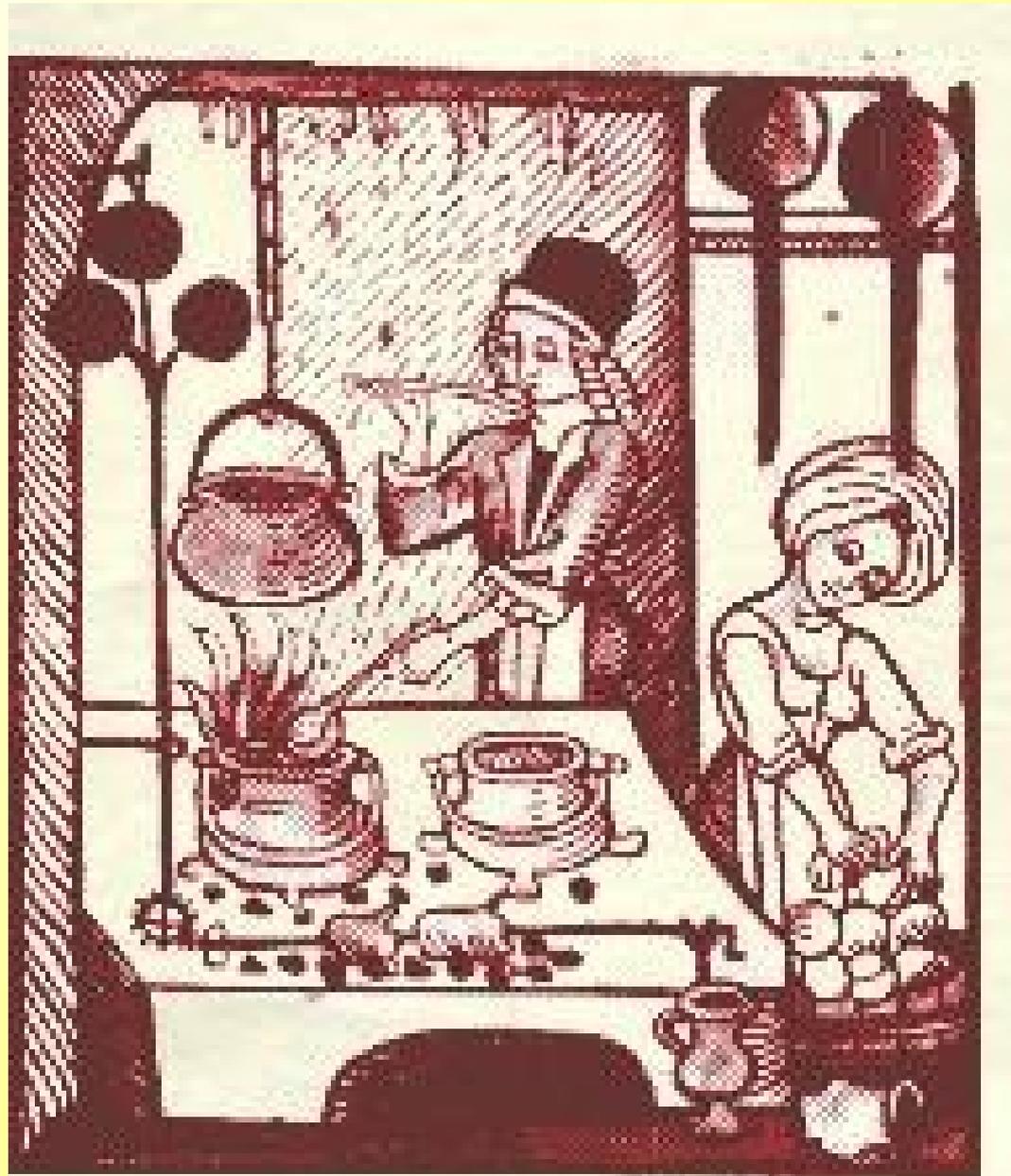
Alimenti più consumati le zuppe a base di legumi e ortaggi. Di tanto in tanto, un po' di selvaggina cacciata nei boschi e il pesce costituivano un'alternativa al povero pasto quotidiano.

Su queste tavole mancava il pane bianco, riservato ai signori perché il grano coltivato era scarso.





Il cuoco è
un uomo



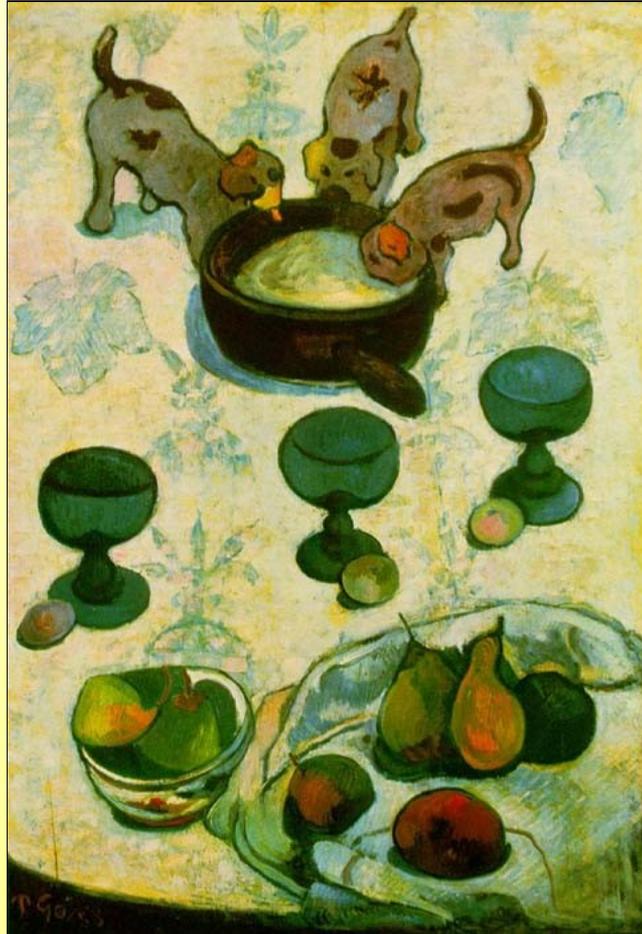
Arte



ARCIMBOLDO
(XVI sec)

Grottesche
"teste
composte"









Storia dell'alimentazione nelle immagini della pubblicità



Formato *GRANDE*
Formato *NORMALE*

“Non c'è niente come una Coca-Cola”

Per qualità e convenienza

ACQUISTATE ENTRAMBI I FORMATI
... lo stesso sapore inimitabile, la stessa qualità superiore, la stessa inimitabilità.

CONSTATATE... In grande convenienza di avere in casa la Coca-Cola in due formati per far fronte ad ogni occasione: il *NORMALE* per una sete normale ed il *GRANDE* per una grande sete.

GUSTATE... il suo fragoroso sapore - così brillante, così caratteristico.

PROVATE... il piacevole senso di freschezza che la Coca-Cola vi procura - il sano ristoro che vi procura in pochi istanti.

Quasi tutti apprezzano "il meglio"

50 ANNI DI STORIA
Coca-Cola
IN ITALIA
1923-1957

GRANDE NORMALE

IMBOTTIGLIATA IN ITALIA SU AUTORIZZAZIONE DEL PROPRIETARIO DEL MARCHIO REGISTRATO "COCA-COLA"

DRINK CARBONATED
Coca-Cola
IN BOTTLES 5¢

50 ANNI DI STORIA
Coca-Cola
IN ITALIA
1923-1957

Storia dell'alimentazione con l'analisi degli strumenti

