

## Prefazione alla nuova edizione

A distanza di oltre vent'anni dalla prima edizione - pubblicata a puntate sul "Calendario del Popolo", edito dalla Nicola Teti di Milano – ho curato una nuova edizione di questo lavoro che ha l'obiettivo di raccontare, in modo credo chiaro e scorrevole, la storia dell'alimentazione nell'Italia degli ultimi secoli.

Rispetto alla prima edizione, ho effettuato diverse modifiche con l'obiettivo di rendere il testo ancora più piacevolmente leggibile e ho aggiunto le fonti delle citazioni, che non avevo inserito nella prima edizione in quanto essa era indirizzata a una rivista a carattere principalmente divulgativo, ma che sono importanti per attestare la corretta documentazione di quanto scritto.

*Gennaio 2021*

Mario R. Storchi

## Introduzione

La storia non è fatta solo di grandi avvenimenti e di personaggi celebri. Accanto ai pochi individui che sono stati protagonisti delle loro epoche, hanno vissuto milioni di persone alle prese con le difficoltà della vita quotidiana. Eppure, la ricerca storica ha in genere ignorato questa umanità sofferente. Come è stato già scritto, noi sappiamo ad esempio molto delle abitudini di vita dei grandi Faraoni egiziani che hanno fatto edificare le piramidi, ma quasi nulla delle migliaia di schiavi che hanno perso la vita per costruire quei monumenti.

Dalla seconda metà del Novecento, ha cominciato però a farsi strada un nuovo modo di fare storia. Una “storia” con la “s” minuscola, per distinguerla dalla “Storia” dedicata allo studio di grandi eventi e personaggi. Un nuovo tipo di storia che ha cercato di descrivere la vita quotidiana degli uomini delle epoche passate: quale era il loro lavoro, come si svolgeva la vita familiare, di cosa si cibavano, come si vestivano, di quali malattie soffrivano e come tentavano di curarle.

Gli storici hanno cominciato dunque a parlare e a interessarsi di quella che è stata da loro stessi definita la “cultura materiale”, non relegandola più nelle poche e aneddotiche pagine dei tradizionali manuali scolastici di storia dedicate alla vita privata dei tempi trascorsi.

Si tratta di un lavoro difficile, perché a fronte di tanti documenti del passato che ci parlano di imprese famose, di re e di imperatori, possediamo ben poco riguardo la vita quotidiana degli uomini comuni, poiché essa era in genere considerata anche in quei tempi priva di qualsiasi interesse.

Eppure in tutte le epoche, quando le popolazioni si sono mosse e sono diventate protagoniste della Storia con la “s” maiuscola, lo hanno fatto soprattutto per la miseria che le attanagliava, per la fame che le spingeva anche a “fare le rivoluzioni” e che veniva poi spesso utilizzata per i propri fini dal gran personaggio di turno.

## IL PANE DEI RICCHI, IL PANE DEI POVERI

Gli esempi di sommosse nate dalla fame sono innumerevoli. Per rimanere solo all'epoca contemporanea e per citare gli episodi più clamorosi possiamo ricordare i moti del 1869 provocati in Italia dall'imposizione della tassa sul macinato, i cosiddetti "moti del riso" che si verificarono in Giappone nel 1919, gli scioperi insurrezionali francesi del 1947, le sommosse popolari cilene e polacche degli anni Settanta del Novecento.

E proprio di cibi e di fame si parlerà in questo lavoro, che narra la storia dell'alimentazione degli Italiani dall'età moderna ai giorni nostri. Si tratta di una storia poco conosciuta, nella quale hanno molta importanza la povertà e la ricchezza.

Si pensi solo al fatto che, sino a Novecento inoltrato, in Italia il colore della mollica del pane era diverso a seconda della classe sociale alla quale apparteneva la persona che lo mangiava. Così, il pane dei ricchi aveva una mollica di un bel colore bianco, frutto di una accurata setacciatura del grano usato per la panificazione. Il pane dei poveri, vale a dire il pane mangiato dalla maggior parte della popolazione italiana di quegli anni, era invece perlopiù di colore grigio o scuro, perché era realizzato con farine di diverso tipo: di mais, di segale, di orzo, di legumi, di castagne, di patate, di avena, di ghiande.

Nei secoli passati alcuni medici e uomini di cultura arrivarono persino a sostenere che esistevano alimenti idonei alle classi povere e altri riservati ai ricchi. Si badi bene: essi non si riferivano a un problema di possibilità economiche, per cui alcuni cibi erano troppo costosi per le classi popolari, ma sostenevano che l'apparato digestivo dei ricchi era diverso da quello dei poveri.

Baldassarre Pisanelli, medico bolognese della fine del sedicesimo secolo, adducendo basi scientifiche alla sua teoria, sosteneva ad esempio che esistevano cibi adatti alle "persone rustiche" e cibi riservati ai "gentiluomini" e aggiungeva che se una qualsiasi persona avesse osato mangiare alimenti che non confacevano al suo stato sociale si sarebbe

prontamente ammalata, in quanto il suo organismo non era adatto all'assunzione di quel cibo. Peraltro anche in caso di malattia, come ricorda lo storico Piero Camporesi, «esistevano due farmacopee, una per i ricchi – folta di rarità costose come l' "ambagia", la "pietra bezouar", la "pietra d'unicorno", i rubini, l'oro – e una per i poveri, molto più modesta, quasi tutta vegetale»<sup>1</sup>.

Questa convinzione dell'esistenza di cibi per ricchi e di cibi per poveri la si ritrova diffusa in molti Italiani appartenenti alle più diverse classi sociali almeno sino alla fine dell'Ottocento. Per esempio, molti contadini italiani preferivano mangiare pane fatto con la farina di granturco – più pesante e indigesto del pane di grano – anche negli anni in cui il prezzo del mais non era molto più basso di quello del frumento, poiché erano convinti che il pane di granturco fosse quello più indicato per saziarli e per riempire quelli che gli studiosi di quegli anni definivano “i robusti stomaci dei contadini”.

Inoltre, l'alimentazione non variava solo in base alle classi sociali, ma anche da luogo a luogo. Due studiosi del primo Novecento, Filippo Bottazzi e Gaetano Jappelli, scrissero a questo proposito: «L'alimentazione del popolo italiano non risponde ad un tipo nazionale con le inevitabili differenze regionali, che per gli altri popoli non sono mai molto sostanziali, ma è caratterizzata da una grande varietà di regimi, che sono diversi da provincia a provincia e, non di rado, da comune a comune. Né questa particolarità riguarda soltanto l'alimentazione popolare, ma si estende anche alla maniera di alimentarsi delle classi agiate, di guisa che non v'è altro paese di Europa, nel quale ci siano tante diverse cucine, quante in Italia. La varietà dianzi notata risulta già dal fatto che in ogni parte d'Italia il popolo ha il suo alimento fondamentale caratteristico, come il riso in Lombardia, la polenta nel Veneto, i fagioli nella Toscana, le paste alimentari nel Mezzogiorno d'Italia e nella Sicilia. Dicasi altrettanto dei condimenti grassi, che sono rappresentati quasi esclusivamente dal burro

---

<sup>1</sup> P. Camporesi, *Il pane selvaggio*, Bologna, 1980.

## IL PANE DEI RICCHI, IL PANE DEI POVERI

nell'Italia settentrionale, dallo strutto di maiale e dall'olio nel Mezzogiorno d'Italia e nell'Italia insulare»<sup>2</sup>.

In questo breve viaggio nell'alimentazione degli Italiani di ieri e di oggi occorrerà dunque essere attenti a cogliere non solo gli effetti sull'alimentazione che derivavano e derivano dalle differenze di reddito e di classe sociale ma anche all'incidenza degli usi e dei costumi delle diverse aree geografiche.

---

<sup>2</sup> F. Bottazzi, G. Jappelli, *Fisiologia dell'alimentazione con speciale riguardo all'alimentazione delle classi povere*, Vallardi, Milano 1910, p. 228.

## L'alimentazione alla fine del Medioevo

**La principale fonte di calorie per la popolazione che viveva in Italia alla fine del Medioevo era fornita dai cereali:** soprattutto frumento, segale, miglio, orzo, avena, panico e farro, tutti utilizzati principalmente per fare il pane e, soprattutto nel Nord Italia, la polenta.

Erano piante conosciute e coltivate dagli Italiani da molti secoli, tutte originarie dell'Eurasia. Il frumento è, infatti, una pianta coltivata per la prima volta nel Vicino Oriente, così come l'orzo. Dall'Asia provengono anche il miglio, il panico e il farro, mentre la segale e l'avena sono piante europee.

Gli Italiani appartenenti alle classi ricche, mangiavano invece grosse quantità di **carne** e i loro alimenti erano infarciti sino all'inverosimile di spezie (in particolare il pepe) e di salse pesanti di complicata preparazione, anche perché occorreva a volte mascherare il cattivo sapore provocato dalla decomposizione di alcuni cibi, a cominciare proprio dalla carne.

Anche le classi popolari mangiavano carne e in quantità maggiore rispetto a quanto avrebbero fatto per molti secoli a venire. Una delle principali ragioni di questo fenomeno la si ritrova nella peste nera del Trecento, quella che fece delle autentiche stragi in tutta Europa e che fu ricordata dal Boccaccio nel *Decameron*. Il calo demografico del Trecento provocò, infatti, effetti favorevoli sul piano alimentare. Proprio la riduzione della popolazione portò alla riconversione di molte aree agricole che – essendo divenuta scarsa la manodopera a causa delle migliaia di morti provocate dalle peste – vennero destinate al pascolo. In tal modo aumentò la disponibilità dei prodotti di allevamento: latte, latticini e soprattutto carne.

Il consumo di carne da parte delle classi popolari aumentò perciò in Italia all'incirca alla fine del Medioevo. Si trattava di carne per così dire di seconda scelta, soprattutto di maiale e di pecora, e spesso di carne di animali morti per qualche malattia o per un incidente. Comunque, dopo di

## IL PANE DEI RICCHI, IL PANE DEI POVERI

allora e per molti secoli, il consumo della carne da parte del popolo tese a regredire, e di molto.

È questo un fenomeno che riguardò anche altri paesi dell'Occidente Europeo.