

Il pane nell'Europa moderna tra dietetica e alimentazione (secoli XVI-XVIII)

IL PANE CHE UNISCE, IL PANE CHE DIVIDE

Secondo il medico Alessandro Petronio, che scrive verso la fine del Seicento seguendo le orme di Galeno, «il pane di frumento ben levato è il più appropriato cibo che possa avere l'huomo di tutti gli altri, come quello che non gonfia lo stomaco, fa il corpo agile, empie piacevolmente, leva la fastidiosa satietà, caccia fuori dello stomaco la flegma viscosa, grossa e cruda, nutrice pian piano e piace più spesso che tutti li altri nutrimenti». Per questi motivi «non solo non dovemo aborrire il pane, ma più presto abbracciarlo e desiderarlo»¹ (figg. 1, 2). Il pane non era soltanto l'alimento base, ma una specie di «colla» che legava insieme tutti gli altri alimenti. Per il medico inglese Thomas Moffett, che scrive negli anni novanta del Cinquecento, il pane era assolutamente necessario a una buona «concozione», che sta per il cuocere degli alimenti nello stomaco, che è la visione galenica del processo digerente. Senza il pane, scrive Moffett, «tutti gli altri cibi o si putrefarebbero rapidamente nello stomaco o passerebbero da lì più in fretta del dovuto», causando «crudità, vermi intestinali e flussi», come spesso si vede nelle persone che «non mangiano il pane o [che] ne mangiano troppo poco»².

Tale era l'importanza del pane, sia nella realtà quotidiana sia nell'immaginario, che si potrebbe raccontare attraverso di esso la storia d'Europa e dei suoi popoli. Come

¹ A. PETRONIO, *Del viver delli romani et di conservar la sanità*, Roma 1592, pp. 144, 147.

² T. MOFFETT, *Health's improvement: or, rules comprizing and discovering the nature, method, and manner of preparing all sorts of food used in this nation*, Londra 1655, p. 235: «all other meats [i.e. foods] would either quickly putrifie in our stomachs, or sooner pass thorough them then they should», «crudities, belly-worms and fluxes», «eat none or too little bread».



Figg. 1, 2. London, Wellcome Library, Martin Engelbrecht, Il pane come ideale, incisioni.



l'alimento base per antonomasia, permeato di simbolismo religioso, il pane rispecchia le ideologie, le credenze e i sogni di tutta l'epoca moderna (e non solo)³. Nell'arte cristiana, e in particolar modo nell'arte cattolica, Cristo che distribuisce il pane ai suoi discepoli viene ritenuto tra i soggetti più elevati, e per i pittori la forma più alta del pane è quello lievitato, non il pane azzimo che comandò Mosé e che avrebbe mangiato Gesù durante la Pasqua ebraica.

Allo stesso momento unificante, nel senso che veniva mangiato – o almeno desiderato – da tutti, il pane divideva. Il pane più di qualsiasi altro cibo testimonia la divisione tra il ricco e il povero nell'Europa moderna. I trattati di dietetica concordavano che il pane migliore, «quello più saporito e lodato poiché esso genera il sangue più temperato», si faceva con il frumento «pesante, pieno e ben maturo», «netto dalla polvere [e] da ogni altra sorta di grani e da tignole» e con l'acqua «sottile [e] leggera», facendo «una pasta ben dimenata e agitata», lievitata bene e poi modellata in «pani in mediocre grandezza», cotti in un forno «moderatamente caldo» e lasciati raffreddare, «per essere il pan caldo cattivo e meno conforme alla natura [dell'uomo]»⁴. Tutte le altre sorti di pane erano inferiori a questo ideale e quindi facevano male al corpo umano: fatti in pani troppo grandi o troppo piccoli, senza sale, non lievitato o levitato male, con una mistura di grani o con la sola crusca.

Se questa visione medica del pane la troviamo per tutto il periodo moderno (come anche prima), quello che più colpisce è come i trattati di dietetica si dedicano sempre di più a stabilire una gerarchia articolata del pane, differenziando tanto tra i vari cereali impiegati quanto tra i livelli sociali ai quali essi corrispondono e ai quali erano compatibili a livello fisiologico.

Se nel tardo Quattrocento si può ancora parlare bene del pane d'orzo, un secolo più tardi è sempre più spesso classificato insieme ai cosiddetti cereali «inferiori», come la segale, l'avena, il miglio e la spelta. Per il medico piemontese Francesco Gallina, le cui parole sul pane abbiamo appena citato, subito dopo il pane di frumento viene quello di segale, che «nutre assai ma è dissecativo, né genera così buon nutrimento come fa il frumento e è di più difficile digestione». Poi viene il pane d'orzo, che «è buono ma poco nutre, onde è più conveniente per gli ammalati che per i sani». Nel penultimo posto viene classificato il pane di crusca, «che è cattivissimo e non nutre», seguito dal

³ P. MATVEJEVIĆ, *Pane nostro*, Milano 2010, pp. 83-128.

⁴ B. PISANELLI, *Trattato de' cibi et del bere, con molte dotte et belle annotazioni di Francesco Gallina*, Carmagnola, Marc'Antonio Bellone, 1589, p. 7.

pane di miglio, «di cattivissimo succo, e freddo e secco, onde si deve fuggire, salvo da chi non può farne a meno». Per non parlare, conclude Gallina, «delle molte altre cose» di cui si fa il pane «nel tempo della carestia»⁵. Durante il periodo moderno tutta una serie di fonti – dalla corrispondenza ai trattati di politica, alle opere di narrativa agli studi di agronomia, alla letteratura medica in generale a quella dietetica in particolare – presentano una caratteristica comune: riferendosi all'alimentazione e alle regole dietetiche hanno in mente particolari ceti, categorie e gruppi sociali. Il presupposto, ereditato dai greci e dai romani, è che ciascuno deve mangiare secondo la propria «qualità», cioè le caratteristiche fisiologiche e le abitudini culturali di ciascun individuo nella società. Il consumo alimentare di ciascuno doveva variare secondo diversi fattori personali, com'erano il temperamento, l'età, il sesso, lo stato di salute, il livello di attività fisica, e fattori ambientali, come il clima e la stagione. Era un sistema che favoriva le *élites*, naturalmente: d'altronde l'espressione «gente di qualità» si riferiva esclusivamente a loro⁶. Come mezzo per mantenere la salute e per combattere la malattia questo utilizzo della dieta era un privilegio loro, visto che richiedeva molta attenzione, tempo, istruzione, e soprattutto, denaro. E dal tardo medioevo un ulteriore fattore dell'equazione sarà costituito dalla «qualità» di una persona, nel senso della sua appartenenza sociale: la propria posizione all'interno della gerarchia sociale, la propria ricchezza e il proprio potere. Questa «qualità sociale» si determinava alla nascita e diventava parte del proprio essere, il tessuto stesso del proprio corpo, fissata e definita com'era l'ordine sociale.

La peculiarità sociale si accompagnava a quella fisiologica. I ricchi e i potenti, la nobiltà, vivevano di alimenti raffinati ed elaborati chi servivano ad identificarli come tali; ma questi cibi erano allo stesso tempo quelli più ideonei ai loro «temperamenti», cioè alla loro struttura o composizione fisiologica. I poveri rustici e cittadini, ritenuti grezzi e comuni di natura, si dovevano accontentare di alimenti altrettanto semplici e abituali.

E i consigli medici non erano soltanto in sintonia con questa ideologia della distinzione ma contribuivano attivamente alla sua articolazione. Come si riteneva che certi alimenti fossero non idonei alla salute dei contadini, così altri erano classificati come inadatti alle *élites*, e infatti tutta una serie di cibi erano banditi dalle mense elitarie. Con l'aumento dei prezzi per gli alimenti freschi, come la carne, i contadini furono costretti a mangiarla salata, se se la potevano permettere, e la carne fresca divenne un prodotto di lusso. E infatti i trattati di dietetica non discutono di altri tipi di carne, dis-

⁵ PISANELLI, *Trattato de' cibi et del bere*, p. 8.

⁶ M. MONTANARI, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari 1993, pp. 104-115.

prezzando la carne salata e le frattaglie, in parte perché ritenuti difficili da digerire e in parte perché ritenuti commestibili solo da parte dei ceti inferiori. Alimenti come le polente, le zuppe, le pappe, i fagioli, consumate in precedenza da tutti i ceti sociali, sono ora stigmatizzate nella dietetica.

Questa percezione si sviluppa anche perché l'alimentazione dei ceti poveri va peggiorando durante l'epoca moderna, e man mano che si impoverisce, si differenzia sempre di più da quella dei ceti più abbienti. I cibi che i poveri consumano diventano «segni» chiari della loro miseria e fino al punto che mangiare questi cibi è un atto più evidente di degradazione, in particolar modo per coloro che si sarebbero dovuti permettere di meglio. Tutto questo deterioramento comporta però anche un aspetto positivo, senz'altro più apprezzato dagli autori medici che dai contadini stessi. Almeno a parole i medici del Cinque-Seicento tendono a invidiare la semplicità dei contadini, che li risparmia dagli effetti deleteri dei piatti troppo ricchi e raffinati. Il lionese Jean Bruyé-*rin-Champier*, medico di due re, arriva a paragonare l'alimentazione dei contadini del suo tempo ai popoli dell'età d'oro «sana di sapore, onesta e prossima alla natura». I contadini «vivono e si contentano dei loro cereali, dei loro frutti e di quello che la terra produce», un regime che li faceva «virtuosi e onesti, come in campagna vediamo che gli uomini vivono più a lungo e in più salute più robusta»⁷.

IL PANE SOCIALE

Il pane scuro, fatto di crusca o di cereali inferiori, era sia quello che il contadino poteva permettersi, sia quello che più si addiceva alla sua rustica costituzione, come ricorda il medico-agronomo Charles Estienne (nella versione curata da suo genero, il medico Jean Liébault). Il pane che è fatto della farina di frumento intero senza essere passato al setaccio per niente è cibo idoneo ai contadini e altri lavoratori, come sono i becchini, i facchini e altre persone impegnate in fatiche costanti, perché hanno bisogno di nutrimento che abbia un succo crasso, denso e viscoso, e similmente il pane che più conviene loro è quello senza lievito, non molto cotto ma che rimanga alquanto pastoso

⁷ J. BRUYÉRIN-CHAMPIER, *De re cibaria, libri xxii. Omnium ciborum genera, omium gentium moribus et usu probata complectentes*, Lione 1560, p. 239. Online all'indirizzo: <http://reader.digitale-sammlungen.de/resolve/display/bsb10191089.html>: «pius scilicet, innocens, ac maxime naturæ conveniens» «contenti enim suis frugibus pomisque et ex pecore fructibus» «quam obrem victus ille pius atque innocens facit ut in agris longissimæ ætatis homines et firmissimæ valetudinis spectemus».

e viscoso, e che inoltre sia fatto della farina di *secourgeon* [composto di orzo], della segale mista con il frumento, di castagne, riso, fagioli e altre sorti di grossi legumi⁸.

E forse c'è anche un elemento di verità in questi consigli, visto che coloro che patiscono la fame hanno sempre preferito nutrirsi di cibi pesanti, che danno un ben desiderato senso di sazietà. Alle élites, al contrario, si consigliava il pane bianco: «il pane che è fatto del fior della farina, che è la parte più pura di essa, è buono per le persone oziose e che non faticano molto con il corpo, come sono gli studiosi, i monaci, i canonici e altre persone delicate, che hanno bisogno di nutrimento di facile digestione»⁹.

Ma la classificazione sociale del pane non sempre coincideva con la classificazione puramente medica, come nel caso del pane di segale, ritenuto idoneo ai lavoratori ma nondimeno sano per tutti. Sempre secondo Estienne e Liébault, il pane fatto con la sola segale era «adatto da mangiare ai rustici e ai villici, non ai grandi signori e alla gente ben agiata». Ma ciò che era troppo pesante da mangiare regolarmente poteva essere sano quando consumato come cura medica: «i medici lo consigliano principalmente in estate, all'inizio del pasto per ammorbidire lo stomaco, proprio come ne vediamo usare i grandi signori di corte in questa occasione»¹⁰. In ogni caso, il miglior pane di segale era quello «nobilitato» dalla mistura con la farina di frumento. Il consiglio cambiava di poco un secolo più tardi, anche se lo chiosa adottata ora era più positiva e il ragionamento medico molto diverso. Il medico iatrochémico tedesco Friedrich Hoffmann elogiava il pan di segale della sua Vestfalia, detto «pumpernickel», ritenuto il pane ideale per coloro che erano impegnati nelle fatiche fisiche¹¹.

⁸ C. ESTIENNE, J. LIÉBAULT, *L'Agriculture et maison rustique... reveuë et augmentée de beaucoup*, Rouen 1658 [1572], p. 541. «Le pain qui est fait de la farine de bled froment entiere et de laquelle l'on n'en rien separé par le tamis, est propre pour les laboureurs, fossoyeurs, crocheteurs et autres personnes qui sont en perpetuel travail, d'autant qu'ils ont besoin de nourriture qui aie un suc gros, espais et visqueux, propre aussi leur est celui qui n'as pas beaucoup de levain, qui n'est pas beaucoup cuit, qui est aucunement pasteux et visqueux, qui est fait de farine de secourgeon, de seigle meslé parmy bled froment, de chataignes, de ris, de febves et d'autres tels de legumes grossiers».

⁹ ESTIENNE, LIÉBAULT, *L'Agriculture et maison rustique*, p. 541: «le pain qui est fait de fleur de farine, qui est la partie pure d'icelle, est bon pour les personnes oisives et qui ne travaillent pas beaucoup de corps: quels sont les gens studieux, les moines, chanoines et autres delicates personnes, qui ont besoine de nourriture de facile digestion».

¹⁰ *Ibidem*, p. 541: «propre au manger des rustiques et villageois non des grands siegneurs et gens bien aisez»; «les medecins le recommandent principalement en esté au commencement du repas, pour amollir le ventre, ainsi que nous voyons en cour les grands seigneurs en user pour ceste occasion».

¹¹ F. HOFFMANN, *De pane grossiori Westphalorum, vulgo Bonpournickel*, Halle 1695, in K. BERGDOLT, *Wellbeing: a cultural history of healthy living*, trad. ingl. J. Dewhurst, Cambridge 2008, p. 227; cfr. S. MANETTI, *Delle specie diverse di frumento e di pane siccome della panizzazione*, Venezia 1766 [1765], pp. 70-77.

Anche il miglio continuava a occupare la stessa posizione. Verso la fine del Cinquecento il medico romano Castore Durante lo descrive come «cibo molto ventoso, difficile a digerire e di cattivo nutrimento, nutrice poco e nuoce allo stomaco»¹². Anche se questi effetti dannosi si potevano contrastare con l'aggiunta del latte durante la panificazione, il miglio rimaneva più adatto a coloro che «hanno lo stomaco molto gagliardo» (cioè i soliti lavoratori), e infatti veniva consumato soprattutto come il pane dei rustici, «le torte da nostri contadini» e «le pizze per mangiare, che servono al tempo della carestia». La situazione duecento anni dopo non era cambiata e, nonostante l'atteggiamento favorevole al miglio del medico fiorentino Saverio Manetti – che nota come esso produce «farina ottima per pane, ma più comunemente è adoprato per polente, minestre e simili preparazioni di cibo» –, il miglio rimane un alimento dei contadini poveri¹³.

Anche i fagioli, classificati accanto ai cereali nei trattati di dietetica, rimanevano in basso alla classifica degli ingredienti usati per fare il pane. Tra gli alimenti più diffusi, l'opinione medica rimaneva ostile nei loro confronti, considerandoli pesanti, difficili da digerire e causa di flatulenza. Soltanto i lavoratori manuali avevano gli stomaci abbastanza forti per digerire i fagioli, fino al punto che dire «mangiafagioli» diventa un'etichetta offensiva. Nel 1617, dopo un periodo di carestia, lo scrittore bolognese Giulio Cesare Croce rappresenta la distinzione tra il «pane di formento» e il «pane di fava» nella forma di un'accesa disputa letteraria tra le due categorie, mettendo in campo la città contro la campagna. «Nelle città soggiorno», si vanta Pan di Frumento contro Pan di Fava:

Alla mente de' re, d'imperatori
De' prencipi, de' duchi e de' marchesi
Compaio, e n'ho tra lor gratie e favori.

«Torna pur habitare nelle tue tane»,
dice Pan di Frumento a Pan di Fava:
«Tu sei nella presenza tanto scuro... Tristo da digerir, ruvido e duro».

E continua così Pan di Frumento:
«E chi pur d'assaggiarti s'assicura,
Tre giorni par sul petto haver' un sasso,
Tanto il tuo cibo inasprasi e indura.
E nel padir, e nel calar' a basso,

¹² C. DURANTE, *Tesoro della sanità... nel quale si dà il modo di conservar la sanità et prolungar la vita*, Venezia 1643 [1586], p. 78.

¹³ MANETTI, *Delle specie diverse*, pp. 95-97.

Chi 'l sa lo dica, se v'è da penare,
E se si resta poi debile e lasso».

Da parte sua, Pan di Fava si vanta del suo sapore migliore:
«Io son di te più dolce e saporito
Se ben paio più horrendo e contraffatto,
E fin' a qui da molti son gradito».

Può dichiararsi tranquillo di non essere diventato «compagno della vezza e del ghiottone» come il Pane di Frumento e confessa di «star meglio assai fra i contadini», e questo perché «i contadini san meglio impastarmi... Quei mi fan grande, grosso, tondo e pari... San come vado cotto e ben grammato». Pan di Fava non si pente di essere apparso in città «nella miseria grande» e di «haver soccorso i poveretti», ma deve riconoscere che in città «sono inetti/ A maneggiarmi, mi hanno acconcio in modo/ Ch'io paio nel mangiare tristo, in effetti». Alla fine le due classi di pane sono d'accordo che devono rimanere ciascuno laddove sono più apprezzati, in città Pan di Frumento e in campagna Pan di Fava¹⁴.

Piero Camporesi, che ha portato l'opera di Croce alla nostra attenzione, ha anche teorizzato che la pessima qualità del pane teneva i contadini in uno stato di stupore, una «vertigine collettiva»¹⁵. È fuor di dubbio che alcune delle piante spontanee che crescevano nei campi di grano erano leggermente allucinogene, come il loglio, e come lo erano anche altri ingredienti aggiunti alla farina per aumentarla, come i semi di papavero; ma arrivare a dire che il pane dei contadini era drogato, è ancora da dimostrare. Detto questo possiamo documentare bene una malattia terribile dovuta al consumo del pane: l'ergotismo, causato dal consumo della segale cornuta, un fungo che attacca la pianta e che produce allucinazioni, convulsioni e cancrena.

Un'ultima differenza tra il pane dei contadini e quello delle élites, di cui raramente si trova accenno nelle fonti d'epoca, era la freschezza. Mentre i più abbienti mangiavano il pane fresco ogni giorno (ma non caldo!), i contadini infornavano il loro pane una volta la settimana o ogni quindici giorni, per risparmiare sulla legna, sul loro lavoro e sulle tasse pagate al signore per l'utilizzo del forno. In alcune valli alpine si preparava il pane addirittura una o due volte l'anno, con una crosta molto spessa; nel Delfinato i pani grossi risultavano tanto asciutti e duri da richiedere l'uso dell'acchetta per spac-

¹⁴ C. CROCE, *Contrasto del pane di formento e quello di fava per la precedenza*, Bologna 1617; testo disponibile online all'indirizzo: <http://www.giulioesarecroce.it/trascrizioni.html>.

¹⁵ P. CAMPORESI, *Il pane selvaggio*, Bologna 1983, pp. 149-162.

carli prima di essere bagnati con la zuppa. In simil modo il pane biscotto dei marinai e dei viaggiatori si diffonde tra le classi meno abbienti e forse è questo il senso del consiglio di Tommaso Rangoni ai veneziani che, per mantenersi in buona salute, mangiassero il pane che «si fa da i fornari Tedeschi condotti a posta dal Senato»¹⁶. Tra i molti pani che preparavano, i «pistori» tedeschi erano incaricati della produzione della galletta, visto che i veneziani, come tutte le marinerie d'Europa, producevano in proprio il loro biscotto sotto rigide norme che ne garantivano l'indeperibilità.

Mangiare il pane duro e stantio non era facilissimo, ma aiuta a capire la presenza delle zuppe che più frequentemente servivano come companatico. Questo combinare pane e zuppa, e la presenza di pentoloni negli inventari dei contadini, può suggerire un'idea di monotonia alimentare; ma se la dieta dei contadini europea non aveva la varietà di quella delle classi più facoltose, gli ingredienti impiegati nelle zuppe potevano variare molto. Capire ciò che accompagna il pane, il companatico, è essenziale per capire il regime alimentare rurale.

LA GEOGRAFIA DEL PANE

Se il pane era un pilastro dell'alimentazione a tutti i livelli sociali, lo era ancora di più per i poveri delle campagne e della città. Essi dipendevano dal pane quotidiano per sfamarsi mentre i ceti più abbienti potevano permettersi un'alimentazione più variegata, nella quale il pane aveva un posto minore, benché di una qualità nettamente superiore, come abbiamo visto sopra. Ma un po' per tutti la qualità del pane vedeva alti e bassi; e durante il corso dell'età moderna la qualità del pane si deteriorò in molte zone d'Europa. Alla fine del Quattrocento nella regione della Linguadoca, nel sud della Francia, i braccianti mangiavano pane bianco con la carne e consumavano quantità di olio d'oliva e vino rosso. Tre generazioni dopo le razioni di carne erano diminuite nettamente, con un calo anche nel consumo di vino e di olio, e il pane bianco veniva sostituito con il pane nero, fatto perlopiù con l'orzo e con la segale¹⁷. A Ginevra, dove una volta la farina venduta al mercato era esclusivamente di frumento, ora si vendeva

¹⁶ T. RANGONI, *Come il serenissimo doge di Vinegia... e li Venetiani possano vivere sempre sani*, Venezia 1577 [1558], p. 7v. Sulla presenza dei panettieri tedeschi a Venezia, si rimanda a PH. BRAUNSTEIN, *Remarques sur la population allemande à Venise à la fin du Moyen Âge*, in *Venezia centro di mediazione tra Oriente e Occidente (secc. XV-XVI)*, a cura di H. Beck, M. Manoussacas, A. Pertusi, Firenze 1977, pp. 233-243.

¹⁷ E. LE ROY LADURIE, *The Peasants of Languedoc*, trad. ingl. J. Day, Urbana 1976, pp. 51-83.

anche farina di spelta: un indizio di come i cereali ritenuti «inferiori» stavano diventando sempre più diffusi tra i ceti medi.

Mentre le possibilità gastronomiche nobiliari si moltiplicavano, l'alimentazione popolare si faceva meno variegata, nutriente e meno abbondante. La fame tornava a presentarsi regolarmente, anche a causa dell'eccessiva dipendenza dai cereali di gran parte delle popolazioni. In queste condizioni il consumo del pane aumentava, rappresentando una porzione sempre più grande dell'alimentazione quotidiana. Certo, il consumo del pane variava da luogo a luogo (secondo il clima e la geografia), di anno in anno (secondo il prezzo), e di stagione in stagione (dato che le scorte tendevano a scarseggiare in primavera); però è stato calcolato che, complessivamente, durante il periodo che va dal Trecento al Cinquecento il consumo medio quotidiano in Europa era di 500-600 grammi a testa (nelle annate senza carestia). Ma dal Settecento questo consumo aumenta fino a circa 800 grammi, e crescerà ancora di più durante il secolo successivo¹⁸. Tutte le fonti che abbiamo, necessariamente frammentarie, danno l'impressione del ruolo predominante del pane nell'alimentazione dei contadini europei, per i quali rappresenta qualcosa come l'80% del consumo calorico quotidiano.

Questa dipendenza dai cereali spiega gli effetti catastrofici delle carestie, particolarmente durante il Sei e Settecento. Mentre in città i governi facevano di tutto per importare grano da fuori durante le carestie per prevenire il rischio di rivolte popolari, in campagna mancava questa specie di approvvigionamento, obbligando i rustici affamati a riversarsi in città alla ricerca del cibo, che veniva distribuito dalla autorità secolari e dalle opere pie. Le città si potevano trovare sopraffatte dalla marea di gente e costrette a ricorrere a delle misure drastiche. Come la città calvinista di Ginevra, che nel 1693 dava asilo a 3.300 rifugiati religiosi, la metà dei quali riceveva sostentamento come poveri. Quando il raccolto di quello stesso anno si rivelò particolarmente scarso, ai rifugiati fu chiesto di abbandonare la città. Benché molti di loro fossero anziani, donne o bambini, senza altro luogo dove andare, le autorità cittadine ginevrine decisero di sospendere ogni forma di assistenza ai poveri, sperando così di obbligarli a lasciare la città prima dell'arrivo dell'inverno¹⁹.

Se c'era un pane «sociale», bianco per le élites e nero (se non del tutto mancante) per i poveri, che configurava una vera e propria gerarchia del pane durante il periodo

¹⁸ M. LIVI BACCI, *Popolazione e alimentazione. Saggio sulla storia demografica europea*, Bologna 1987, p. 125.

¹⁹ R. SCHEURER, *Passage, accueil et intégration des réfugiés huguenots en Suisse*, in *Le refuge huguenot*, éd. M. Magdelaine, R. van Thadden, Paris 1985, pp. 45-62.

moderno, c'era anche una geografia del pane. Scrisse Samuel Johnson a metà Settecento, nel suo famoso dizionario della lingua inglese, sotto la voce *avena*: «un grano, che in Inghilterra si dà generalmente ai cavalli, ma che in Scozia sostiene il popolo»²⁰. La definizione la dice lunga sull'opinione che aveva Johnson per gli scozzesi, ma allo stesso tempo cosa pensava dell'avena. Ma il *topos* ha una lunga storia. Due secoli prima lo scrittore-agronomo tedesco Conrad Heresbach aveva già scritto a proposito dell'orzo che era «ritenuto dai nostri antenati la sorte di grano più estimabile e non nella bassa considerazione che ha oggi [...] e benché venisse usato in Grecia e in Italia e in altri paesi ugualmente caldi e fertili per il mangime del bestiame, come testimonia anche Omero, nei paesi settentrionali prende il posto sia del pane sia del vino»²¹.

Heresbach ci aiuta a visualizzare due Europe del pane, anche se con un'ampia zona di sovrapposizione in mezzo e con non poche contraddizioni: una dove l'ideale del pane era bianco, fatto di farina, ben lievitato e cotto nel forno (Francia, Italia, Spagna, e anche se a minor impatto, Inghilterra), e un'altra dove l'ideale era più scuro, contenendo farina di segale e magari anche spezie (Germania, Polonia e gran parte d'Europa centrale e orientale).

Questo per non parlare delle regioni dove predominava il pane a forma di foccaccia – dove l'impasto, senza lievito, viene fatto cuocere direttamente sulla brace, con il risultato che spesso è bruciato fuori e crudo dentro – o dove i cereali a disposizione, dal frumento al miglio, venivano cotti in un liquido, come l'acqua o il latte, con minimo dispendio energetico, per fare delle pappe e polente. La varietà di nomi dati a questa preparazione nei paesi di lingua inglese – *frumenty*, *gruel*, *porridge*, *hasty pudding* – danno un'idea della sua diffusione.

Il pane era ritenuto di tanta importanza in alcuni paesi, come nella Francia, da generare una sua geografia interna. Il medico Joseph Du Chesne, meglio conosciuto come Quercetanus, benché discepolo di Paracelso, andava d'accordo con Galeno sull'importanza del pane nel mantenimento della salute. Ma mentre gli autori di ispirazione galenica passavano in rassegna tutti i cereali diversi, paragonandone i relativi meriti, Du Chesne sceglieva invece di fare un resoconto geografico dei tanti tipi di

²⁰ S. JOHNSON, s.v., *Oats*, in *Dictionary of the English language*, Londra 1785: «a grain, which in England is generally given to horses, but in Scotland supports the people».

²¹ C. HERESBACH, *Rei rusticae libri quatuor, universam agriculturae disciplinam continentes*, Heidelberg 1603 [1568], p. 108: «veteribus inter nobilissimas fruges numeratum, neque hoc tempore contemnendum frumentum [...] et quanquam Graeciae et Italiae apricisque et felicioribus, pabuli vice usurpetur quod et Homerus testatur, septentrionalibus tamen regionibus, simul et cerevisiae et panis conficiendi usum praebet».

pane diversi che si trovavano nel suo paese, una discussione di carattere più gastronomico che medico²². Come i francesi, gli spagnoli consideravano il pane – di farina di frumento, preferibilmente – l'elemento centrale della loro alimentazione quotidiana. Anche se mangiavano la carne, il pesce e la verdura, questi cibi erano ritenuti come dei supplementi al pane e mai delle sostituzioni ad esso. Si immagini quindi la loro sorpresa quando incontrarono le genti nel nuovo mondo che «no saben que cosa sea pan»²³. Oltreoceano gli spagnoli si potevano trovare circondati da tutto il ben di Dio, come pesce e frutta, e patire ancora la fame per la mancanza del pane. Nel Settecento il soldato e naturalista spagnolo Félix de Azara fu considerato «unico en Europa» perché aveva eliminato il pane dalla sua dieta, anche se nel caso suo a causa di un'intolleranza al frumento²⁴.

La pressione che risulta da una domanda per i cereali in continua crescita porta ad una serie di risultati e cambiamenti, in particolare a dei miglioramenti nelle tecniche agricole, come l'invenzione degli aratri e l'utilizzo di irrigazioni più efficienti. Si coltivano nuovi terreni, come nei Paesi Bassi dove le dighe e i canali di scolo che si costruiscono permettono che si coltivi nelle vicinanze delle coste. Si ricorre a nuovi alimenti base, come il riso, che, allevato prima in Spagna nel medioevo (dove fu introdotto dagli arabi), si diffonde in alcune zone dell'Italia settentrionale e dei Paesi Bassi. Un altro nuovo alimento è il grano saraceno; non proprio nuovo, visto che era già presente in Europa da due secoli, ma nel Cinquecento il suo consumo si diffonde in gran parte d'Europa, soprattutto nelle zone più fredde o montagnose. Come nota il tedesco Heresbach, il grano saraceno «era sconosciuto ai nostri padri» e «non poco tempo fa è stato portato dalla Russia e dalle parti del nord nella Germania, e ora si è diffuso e si impiega per l'ingrasso dei maiali e serve alla gente comune nelle stagioni di ristrettezza per fare il pane e per di più il bere»²⁵.

Infine l'incontro europeo con il nuovo mondo porta due altri prodotti nuovi: il mais e le patate. Le rese cerealicole rimangono comunque basse e nessuna di queste

²² J. DU CHESNE, *Le pourtraict de la santé, où est au vif représentée la reigle universelle et particulière de bien sainement et longuement vivre*, Paris 1620 [1606], pp. 203-15.

²³ F. NUÑEZ DE ORIA, *Regimiento y aviso de sanidad*, Medina del Campo 1586, p. 40v.

²⁴ F. DE AZARA, *Viajes por la América del Sur desde 1789 hasta 1801*, Montevideo 1846, pp. 8-9.

²⁵ HERESBACH, *Rei rusticae*, p. 120: «quod veteribus ignotus», «frumentum hoc non ita pridem ex Sarmatiæ septentrionalibus oris in Germaniam advectum, iam in frequenti usu, et suibus sanginandis et pultibus faciendis aliisque frumentis deficientibus, cum annonæ premit penuria et cerevisiæ et pani conficiendo, plebi usurpatur».

iniziative è sufficiente ad sfamare una popolazione europea in aumento. Tanto per fare un esempio: la popolazione della Castiglia si raddoppia tra il 1530 e il 1591, passando da tre a sei milioni di abitanti²⁶; la Castiglia passa dall'essere un esportatore di grano alla condizione di importatrice, comprando frumento dai mercanti inglesi e olandesi.

Le considerazioni climatiche, gli effetti demografici e una buona dose di Paracelso fanno sì che le opinioni dei medici verso alcuni cereali comincino ad abbandonare l'ortodossia galenica. Se Galeno ritenne che l'avena era adatta alle sole bestie, il medico inglese Thomas Cogan elogia con convinzione il consumo che se ne fa nell'Inghilterra del nord, insieme all'orzo, a vantaggio della salute della popolazione locale²⁷ (anche se, bisogna dirlo, Cogan si entusiasma soprattutto del loro impiego nel fare le birre). Come si spiega questo cambiamento verso l'avena nelle menti di certi medici? È dovuto in parte all'apertura di Cogan a valorizzare alimenti locali come quelli particolarmente addatti all'alimentazione della popolazione, in quanto più confacenti alla loro stessa natura. Se Galeno avesse conosciuto i nostri alimenti e le nostre usanze, condizionate come sono dal clima e dall'agricoltura, e se avesse visto come fanno bene alle gente, non le avrebbe tenute in basso conto. Vi è un secondo fattore: il passaggio dal consumo dell'avena intera al tempo di Galeno all'avena mondata ai tempi di Cogan. I fiocchi di avena sono stati «recentemente inventati dai medici» secondo Bruyérin-Champier (1560), e «ricchi e poveri allo stesso modo li mangiano spesso durante la Quaresima».

Bruyérin-Champier sta attento a distinguere, a differenza di Samuel Johnson che scrive, non senza ironia, duecento anni dopo, tra il consumo di avena intera, per la quale segue l'opinione negativa galenica, e il consumo dei fiocchi d'avena, per i quali si dimostra molto favorevole. Mentre Bruyérin-Champier giudica il pane di avena intera che fanno nella Bassa Normandia «senza dubbio, molto cattivo», con riferimento invece a una pappa d'avena mondata, chiamata *avenatus* in latino, e «apprezzata alle mense più eleganti», afferma: ai fiocchi d'avena «si aggiunge il latte di mucca o di capra, o il latte di mandorle dolci, insieme allo zucchero, che gli dà un sapore molto gradevole, e rende la pietanza del tutto squisita e sana da mangiare»²⁸. Bruyérin-Champier

²⁶ F. BRAUDEL, *The Mediterranean and the Mediterranean world in the age of Philip II*, trad. ingl. S. Reynolds, I, Londra 1972, p. 404.

²⁷ T. COGAN, *The haven of health chiefly gathered for the comfort of students, and consequently of all those that have a care of their health*, Londra 1584, pp. 27-28.

²⁸ BRUYÉRIN-CHAMPIER, *De re cibaria*, pp. 367-368. Ma il suo uso dell'avverbio «recentemente» con riferimento ai fiocchi d'avena è relativo, visto che la preparazione e il consumo dell'*avenatus* si trova già in un testo dietetico dell'inizio del trecento, la *Rosa Anglica* di John of Gaddesden, medico di corte di Edward II (testo

prepara la strada al medico francese Louis Lémery che, nel suo *Traité des aliments* del 1702, tentando una sintesi di teorie chimiche e meccaniche, dice della pappa dei fiocchi d'avena (*gruau*) che è «un cibo molto gradevole al palato e assai salutare». Invece di ritenerlo adatto ai soli operai, lo considera idoneo «a tutti i tempi, a tutte le età e a tutte le sorti di temperamento»²⁹. Si cominciano ad apprezzare le virtù salutari di molti cereali oltre al frumento, anche se i destinatari dei consigli rimangono i più poveri. La tendenza è evidente nel lavoro di un medico fiorentino, Saverio Manetti, che in un libro pubblicato nel 1765 si dimostra molto entusiasta per le varietà di cereali e altri ingredienti che si possono impiegare nella panificazione.

La tempistica è importante perché Manetti scrive *Delle specie diverse di frumento e di pane* subito dopo la terribile carestia del 1764, con l'intento di contribuire a ridurre l'impatto di eventuali future carestie passando in rassegna e commentando tutti gli ingredienti possibili nella panificazione, riducendo così la dipendenza dal frumento. Manetti fa riferimento ai diversi tipi di pane che ci sono in Italia e nel resto d'Europa, passando dal pane «sopraffino» di frumento ai pani di grano intero «che fanno i nostri migliori contadini», dai pani di segale francesi, ritenuti i migliori dopo quelli di frumento, ai pani misti come il «pane di saggina» toscano, molto pesante e quindi adatto a quelli che faticano nei campi³⁰. La parte rimanente del testo è riservata a una discussione dettagliata degli ingredienti naturali usati nella panificazione nel resto del mondo, come il sago e la manioca, di cui Manetti vuole promuovere l'utilizzo in Italia e in Europa. Come ci si aspetterebbe da uno dei cofondatori dell'Accademia dei Georgofili, Manetti fa pure l'«apostolo della patata», giungendo la sua voce a una piccola schiera di agronomi riformatori che cercano di incoraggiare una coltivazione più diffusa del tubero sudamericano³¹.

Manetti si dimostra particolarmente entusiasta delle potenzialità del mais, che «produce un pane assai bello e buono, quando specialmente vi sia aggiunta una porzione di farina di grano». L'esperienza del mais durante i due secoli precedenti, condotta sia in Europa sia dagli europei e dai loro discendenti nel nuovo mondo, portò

disponibile in rete all'indirizzo: <http://www.ucc.ie/celt/>): «quos esse ingratissimos non est dubium»; «mensis quoque elegantioribus non ingratum»; «Adiicitur lac bubulum, aut caprillum, aut succus amygdalarum dulcium, item que saccarum, qua ratione eximiam inquit gratiam, quippe et iuncundius editur et salubrius».

²⁹ L. LÉMERY, *Traité des aliments*, Parigi 1705 [1702]), pp. 102-103: «un aliment agreable et fort sain»; «il convient en tous temps, à tout âge, et à toute sorte de temperament».

³⁰ MANETTI, *Specie diverse*, pp. 64, 66, 87, 93.

³¹ *Ibidem*, pp. 156-159. Sugli «apostoli della patata» rimando al mio studio, *Italiani mangiapatate. Fortuna e sfortuna della patata nel Belpaese*, Bologna 2013, pp. 57-91.

a una familiarità e un apprezzamento sempre più forte per il mais. Ma le prime reazioni da parte dei medici non presagivano niente di buono. Secondo Jean Bruyérin-Champie, gli indigeni dell'isola di Hispaniola giudicano il mais (*maïso*) più adatto al pane del frumento, benché quelli «delle nostre terre» che sono andati «laggiù» lo giudicano «a malapena coltivabile e di poco valore nutritivo»³². Pietro Andrea Mattioli ne dà una descrizione più dettagliata dieci anni dopo, nell'edizione del 1570 del suo commentario alla materia medica di Dioscoride³³. Mattioli scrive come il pane di mais sia secco, pesante e difficile da digerire. È ben informato sulle sue origini americane e sui suoi usi da parte degli indios, ma il suo parere sul mais come alimento rimane negativo, paragonandolo al miglio, idoneo alle bestie e mangiato dagli uomini solo in tempi di carestia. La descrizione di Mattioli dimostra inoltre come gli europei del tempo stavano ancora sperimentando con il mais, nel tentativo di comprendere meglio dove e come si potesse coltivarlo e se si potesse consumarlo.

Il primo medico italiano che fa cenno al mais in un trattato di dietetica fu il torinese Lodovico Bertaldi, nel 1620, che riferisce come il pane di mais e la polenta si consumavano nelle montagne piemontesi e intorno a Milano, «per l'inverno da gente povera». Benché Bertaldi ritiene il pane di mais «un poco più caldo di quello fatto di frumento ed è di sostanza più crassa e viscida», cause di «ostruzioni», ammette con un tono di *understatement* che «mangiato cotto con brodo di carne non è cibo ingrato»³⁴. Si può avere qualche dubbio che la «gente povera» citata da Bertaldi fosse abituata a consumare la polenta in questa maniera, ma ciononostante la ricetta dimostra un processo di assimilazione del mais nell'alimentazione; e infatti già dai tempi di Bertaldi, lo troviamo in alcune parti d'Italia, Spagna e Francia.

Per quanto riguarda le élites francesi bisogna dire che il mais non esercitava una grande attrattiva, come la aveva in Europa e nel nuovo mondo. Per il gesuita Joseph-François Lafitau, che scrive in una maniera quasi antropologica dei suoi quasi sei anni passati nella Nuova Francia, dal 1711 al 1717, il pane di mais degli irochesi «è il più pesante e più insipido che si possa immaginare». Riconosce che esiste un pane molto simile «venduto in Italia alla gente comune», come anche in Guascogna e a Béarn, ma

³² BRUYÉRIN-CHAMPIER, *De re cibaria*, p. 129: «Qui tamen nostrarum terrarum homines in eam penetrarunt id semen parvæ utilitatis leviorisque alimenti esse confirmant, cuius rei in seipsis periculum fecerunt».

³³ P.A. MATTIOLI, *Commentarii in sex libros Pedacio Dioscoridis Anazarbei de medica materia*, edizione di Venezia 1570, p. 305.

³⁴ L. BERTALDI, *Regole della sanità et natura de' cibi*, Torino 1620, p. 579.

«bisogna avere lo stomaco forte per digerirlo»³⁵. Negli stessi anni, durante i suoi viaggi in Spagna, la signora francese madame d'Aulnoy trovava il pane di mais dolcissimo ma come un pezzo di piombo nella pancia³⁶. I loro pareri erano in coerenza con i consigli medici dell'epoca. Secondo il medico Louis Lémery (1705), il pane di mais non poteva sostituirsi al pane di frumento, essendo «duro da digerire, pesante nello stomaco, e non va d'accordo con nessuno tranne coloro che sono di costituzione robusta e sana»³⁷.

Gli fa eco Manetti, sessant'anni dopo, per il quale la pesantezza del pane di mais «non conviene che alle persone sottoposte a gran'esercizio e fatica, come sono alcuni manifattori, i servitori, i soldati e i contadini»³⁸. Ma riconosce che nelle sue terre d'origine, nel Messico, gli abitanti lo usano in molte maniere: «nel farne pane, polente, schiacciate e altre preparazioni di cibo, poichè di esso ne sono avido le persone di tutti i gradi». Tanto viene consumato che la medicina messicana lo giudica in modo molto più positivo: la polenta del mais «è ivi reputata tanto facilmente digeribile e sana che i medici del paese la concedono nel tempo delle malattie a quasi tutti i loro malati, e febbricitanti ancora»³⁹. Non la sa Manetti, o non lo dice, ma proprio in questi anni il consumo massiccio della polenta da parte dei contadini della Lombardia e del Veneto comincia a preoccupare i medici italiani, a proposito di una nuova malattia: la pellagra⁴⁰.

Se in Italia predomina ancora un'economia basata sull'agricoltura e un mercato del pane piuttosto tradizionale, in altre parti d'Europa l'industrializzazione comincia ad avere i suoi effetti sull'alimentazione. Verso la fine del Settecento il medico scozzese William Buchan sente la necessità di consigliare un ritorno ai cibi di una volta che erano stati sostituiti, almeno in Inghilterra, da una dieta di pane con il burro e il the. I «ranghi più bassi» (*lower orders*), secondo Buchan, consumavano troppo pane, che era diventato la causa principale della loro pessima salute, riempiendo il canale ali-

³⁵ J.-F. LAFITAU, *Customs of the American Indians compared with the customs of primitive times*, trad. ingl. W. Fenton, E. Moore, II, Toronto 1974 [1714], p. 63.

³⁶ M.-C. D'AULNOY, *Rélation du voyage d'Espagne*, La Haye 1705, pp. 113-114.

³⁷ LÉMERY, *Traité des aliments*, pp. 111-112: «qui se digere difficilment, qui pese sur l'estomach, et qui ne convient qu'aux personnes d'un temperament fort robuste».

³⁸ MANETTI, *Delle specie diverse*, p. 99.

³⁹ *Ibidem*, p. 100.

⁴⁰ D. GENTILCORE, "Italic scurvy", "pellarina", "pellagra": medical reactions to a new disease in Italy, 1770-1830, in *A medical history of skin: scratching the surface*, eds. J. Reinartz, K. Siena, London 2013, pp. 57-69.

mentare e trascinando con esso tutti i «succhi nutritivi» degli altri alimenti⁴¹. Il sogno centenario dei poveri era diventato realtà in Inghilterra: poter vivere di pane bianco. Per Buchan era proprio questo il problema, ma non perché il pane bianco non si addicesse alle costituzioni dei poveri, come si sarebbe detto nei secoli precedenti, ma perché il pane bianco conteneva minor nutrimento e perché i processi sempre più industrializzati di macinatura e di cottura erano quelli più suscettibili di truffe. Alla pessima qualità del pane si aggiungeva il modo in cui veniva consumato dagli inglesi: «I francesi – scrive Buchan – consumano vaste quantità di pane, ma i suoi effetti cattivi sono impediti dall'uso diffuso delle zuppe e delle frutta, che hanno una parte minima o inesistente nell'alimentazione della gente comune d'Inghilterra»⁴² (e, infatti, per i medici francesi solo il pane raffermo, se mangiato in grosse quantità, poteva fare del male, causando indigestioni anche fatali)⁴³. Ma gli inglesi, per tornare a Buchan, sono abituati a mangiare il loro pane con la carne salata o, peggio ancora, con il the, sul quale «i bassi ranghi basano la loro dieta»⁴⁴.

Leggendo il libro di Buchan si ha l'impressione che il pane prima ritenuto adatto ai soli lavoratori manuali fosse ora buono per tutti: «il miglior pane di casa che mi ricordo di aver mai mangiato è stato nella contea di York. Era quello che chiamano *meslin bread*, è consisteva di frumento e segale macinato insieme... Questo pane, quando ben lievitato, è leggero, piacevole al gusto e solubile nelle viscere»⁴⁵. È vero che, come in questo esempio, Buchan scrive i suoi consigli dietetici in base all'esperienza personale, ma rimane il fatto che sono indirizzati ai «bassi ranghi». Allora siamo sempre lì, che il pane migliore per la classe operaia rimane il pane misto? Infatti, Buchan precisa che «per coloro che sono più attivi e laboriosi» il pane giusto consiste in «una mistura di segale con i grani più forti, come sono i piselli, i fagioli, l'orzo, l'avena, il mais e così via»⁴⁶. Cambiano le

⁴¹ W. BUCHAN, *Observations concerning the diet of the common people, recommending a method of living less expensive, and more conducive to health, than the present*, appendice aggiunta all'edizione londinese del 1797 del suo *Domestic medicine*, pp. 647-79, in partic. p. 652.

⁴² BUCHAN, *Observations concerning the diet*, p. 652.

⁴³ L. LÉMERY, *Traité des alimens... augmenté... par Jacques Jean Bruhier*, Paris 1755, p. 358: l'opinione è di Bruhier.

⁴⁴ BUCHAN, *Observations*, p. 656.

⁴⁵ *Ibidem*, p. 653: «The best household bread I ever remember to have ate, was in the county of York. It was what they call *meslin bread*, and consisted of wheat and rye ground together [...] This bread, when well fermented, eats light, is of pleasant taste, and soluble to the bowels».

⁴⁶ *Ibidem*, p. 655: «For the more active and laborious [...] a mixture of rye with the stronger grains, as pease, beans, barley, oats, Indian corn and the like».

giustificazioni per il consiglio, basate ora sulla iatromeccanica e sulla medicina ambientale, come anche sulle teorie fisiocratiche dell'utilità sociale; ma il consiglio rimane quello dei medici galenici di duecento anni prima.

Durante l'età moderna, per quanto riguarda il pane, le teorie mediche cambiano ma i consigli di base rimangono pressoché inalterati. Mentre il pane bianco rimane un'ideale nell'immaginario collettivo, un sogno spesso realizzato soltanto dai ceti abbienti, per il resto della popolazione rimane la realtà del pane di mistura. I poveri si devono accontentare del pane succedaneo, fatto dei surrogati della farina di frumento, con la consolazione però che erano quelli che si ritenevano più adatti al mantenimento della loro salute.

