

I LONGOBARDI IN ITALIA

I luoghi del potere (568-774 d.C.)



ELPERGA

XPIANIS

SIMA BE

NEUENTI

DOCTRI

CE CON

IUS DOM

NI ARGIS

SAPIEN

TISSIMET

CATHOLICI

PRINCIPIS.

DEINCEPS

I DOLCI TIPICI DEL MEDIOEVO

Non necessariamente la tavola nell'alto medioevo doveva essere povera come si potrebbe essere propensi a credere.

Infatti, i conquistatori Longobardi, venuti in contatto con la popolazione della Penisola e i territori dell'impero bizantino, mutuarono dai costumi latini l'abitudine di preparare, sia pure in forma semplificata, la *secunda mensa*, ossia una portata dolce a conclusione del pasto più importante della giornata.

Il dolce era costituito principalmente da frutta fresca colta sugli alberi come mele, mele cotogne, pere, ciliegie, pesche, fichi, sorbe, nespole fresche, oppure cotta e condita col miele, a creare una sorta di confettura.

Anche la frutta secca come noci, nocciole, mandorle e castagne era una presenza fissa a tavola, in quanto garantiva un importante apporto nutritivo anche alle diete più povere dei ceti umili.

In particolare, le mandorle erano utilizzate come ingrediente principale per preparare i dolci tipici riservati ai banchetti nuziali, mentre con il loro latte si potevano cucinare minestre e budini a base di orzo, perché fungeva da addensante naturale.

Nelle case più agiate, oltre alla frutta secca che si poteva reperire in loco, era possibile gustare anche frutta importata, come i datteri e altre delizie esotiche provenienti dall'Oriente.

Tra i dolci più citati e diffusi vanno menzionati i *melatelli*, che ricordano l'odierno Pan Forte senese.

Si trattava di focacce dolci a base di farina di frumento cui veniva aggiunta frutta di stagione e cotte a fuoco lento; da ultimo, venivano ricoperte con del miele che mitigava il gusto acidulo della frutta.

Vi erano poi focacce di fichi secchi e uva passa, budini di mosto d'uva e di confettura di frutta e altri dolcetti preparati con mandorle o altri tipi di frutta secca e poi avvolti con un impasto di immancabile farina e miele. Quest'ultimo tipo di dolci erano consumati per festeggiare nascite e matrimoni e se ne trova testimonianza già in epoca romana.

Tuttavia, quella che è la preparazione dolciaria più legata alla tradizione longobarda in Italia è quella che viene chiamata Colomba di Alboino.

Il dolce è legato alla leggenda dell'assedio e conquista della città di Pavia da parte del re Alboino nel 569, di cui lo storico Paolo Diacono nella sua *Historia Langobardorum* ci parla diffusamente.

Si narra che il sovrano longobardo, dopo aver conquistato Pavia, ne avesse ordinato la distruzione e l'uccisione di tutti gli abitanti. Per dissuaderlo da una simile decisione, furono inviate ad Alboino dodici fanciulle, una delle quali portava in dono fra le mani un pane dolce a forma di colomba, preparato con farina, uova, miele e mandorle.

Secondo la leggenda, il re fu colpito da un simile dono e decise non solo di risparmiare Pavia e i suoi abitanti, ma di fare della città la capitale del suo regno.

Questo dolce, raffigurante un uccello simbolo della riconciliazione, fu adottato dalla tradizione cristiana per celebrare la Pasqua di resurrezione e da allora viene più semplicemente chiamato con il nome di *colomba*.

Qui di seguito viene riportata la ricetta per la preparazione di questo dolce tipico, ormai ben noto e diffuso anche sulle nostre tavole.