



INTRODUZIONE: ALIMENTAZIONE E STORIA

Ciò che fino ad oggi i libri di storia hanno taciuto delle genti del passato riguarda gli aspetti più semplici del loro vissuto quotidiano. Uno tra i più importanti è l'alimentazione. Del resto, cosa c'è di più semplice che sedersi a tavola con un popolo, una cultura diversa dalla nostra, nello spazio o nel tempo, per comprenderla meglio e provare ad immedesimarsi totalmente con i nostri commensali?

Per quanto riguarda i Longobardi, dobbiamo considerare che per indagare sulle loro abitudini alimentari, ci si è dovuti basare sull'apporto sia di fonti storiche e documentarie, sia di quelle archeologiche. In particolare, nuovi approcci scientifici integrati hanno consentito agli studiosi di compiere delle analisi sugli scheletri rinvenuti nelle necropoli longobarde, focalizzando l'attenzione sulla condizione dell'apparato osseo e, soprattutto, dello stato di conservazione dei denti. Così, studi complementari di bio-archeologia e misurazioni antropometriche circa l'altezza presunta e lo spessore delle ossa umane ritrovate, hanno permesso di ricostruire virtualmente non solo la corporatura media di uomini, donne e bambini, ma anche di capire quali fossero le abitudini alimentari dei Longobardi. In altri termini, attraverso un ragionamento deduttivo, ci si è chiesti quali fossero gli elementi alla base della dieta di questo popolo per avere una tabella di sviluppo e accrescimento fisico sovrapponibile a quella calcolata dagli esperti.

Dunque, grazie ai più recenti studi archeologici e alle recenti pubblicazioni in materia di archeozoologia, è stato possibile provare a dare volto al popolo longobardo, attribuendo ai nostri antenati un aspetto fisico, dei lineamenti e persino a stilare una sorta di quadro clinico generale, in cui la nutrizione e la qualità della dieta e le pratiche alimentari sono fattori determinanti direttamente associati all'incidenza di alcune patologie e vulnerabilità del sistema immunitario.

Tuttavia, si deve ricordare che stiamo analizzando pur sempre un popolo collocabile cronologicamente nell'alto medio evo (VI- VIII secolo d.C.) e che, pertanto, sono scarse le fonti documentarie scritte come i ricettari. Per questo motivo, negli ultimi anni, gli archeologi hanno privilegiato l'approccio ricostruttivo anche in cucina, incrociando i dati biologici dedotti dai resti delle necropoli con quelli del clima e della conformazione agricola dell'area interessata dalla colonizzazione longobarda.

In questo modo, gli studiosi sono diventati in parte cuochi e, attraverso esperimenti culinari, hanno riprodotto i metodi di cottura dell'epoca, le tecniche di preparazione e cottura dei cibi e delle pietanze, imbandendo idealmente la tavola con i piatti tipici della cucina longobarda.

E' pur vero che ogni cuoco che si rispetti, sia uno chef o un archeologo, ha pur bisogno di un ricettario cui riferirsi per la preparazione dei piatti. Ecco allora che a compensare l'esiguità e la lacunosità dei proutari originali, vengono in nostro soccorso i trattati di gestione territoriale, dove figurano i contratti con i coltivatori, gli inventari di beni in natura, le regole per la suddivisione del raccolto e le eventuali penali.

Inoltre, non meno preziosi si rivelano essere i testi di medicina medievale, come quello redatto dal bizantino Antimo, nel VI secolo, che fornisce informazioni utili sulle preparazione di decotti, tisane e unguenti con le erbe e le piante reperibili nei boschi o coltivabili di norma insieme alle altre varietà vegetali nei campi e negli orti.

Si tratta di un nuovo approccio significativo e nell'insieme molto promettente, tuttavia, i risultati saranno ancora più importanti quando questa metodica d'indagine complementare si diffonderà dalle regioni dell'Italia settentrionale, dove si instaurarono inizialmente i Longobardi, anche al resto della penisola, soprattutto nelle zone dei ducati di Spoleto e Benevento, per poter avere un panorama più completo ed esaustivo delle abitudini alimentari dell'intero popolo, potendo così le abitudini a tavola e, quindi, la dieta tipica in base all'area geografica considerata.