



I CONDIMENTI

Esattamente come avvenuto nei secoli precedenti, anche nella dieta longobarda, il sale era un elemento indispensabile per dare sapore al cibo e per garantire la conservazione delle carni essiccate per molti mesi.

Per questo motivo, il sale veniva considerato un bene prezioso, di lusso, cui solo poche persone abbienti avevano accesso per via del costo assai elevato.

Così, per dare sapidità ai piatti, i Longobardi ricorrevano spesso ai grassi di origine animale quali il lardo, impiegato anche come companatico, e lo strutto (*unctum*).

Inoltre, uno dei capisaldi della cucina romana, il **garum**, era stato immediatamente adottato anche dagli invasori barbari fino alla fine del IX secolo.

Si trattava di una salsa a base di pesce fermentato, dal gusto molto deciso e salmastro, che veniva utilizzata per i fondi di cottura e per mascherare il sapore troppo forte della carne non perfettamente conservata.

E' proprio da un manoscritto tedesco databile attorno all'800 che è stato possibile ricavare la ricetta esatta per questa preparazione, in cui pesce, sale e anice erano gli ingredienti primari. A questi venivano poi aggiunti menta, alloro, salvia, fieno greco e altre erbe.

Il liquido così ottenuto era lasciato macerare a lungo, quindi filtrato e conservato in vasi ben chiusi al riparo da fonti di luce.

Nonostante l'introduzione di grassi animali, l'**olio d'oliva**, alimento fondamentale nella tradizione gastronomica greco-romana, continuò ad essere diffuso, soprattutto sulle tavole dei ceti più abbienti e privilegiati, dato che ne erano anche i maggiori produttori, anche se l'olivicoltura veniva praticata anche dai semplici contadini nei loro poderi per soddisfare le necessità familiari.

Va ricordato però come la principale destinazione dell'olio d'oliva fosse quella liturgica, poiché grazie ad esso si tenevano sempre accese le luci sacre e le lampade votive, senza contare che, nel Cristianesimo, rappresenta il segno di benedizione divino e che, ancora oggi nel rito Cattolico, viene utilizzato per la somministrazione di alcuni dei sette sacramenti.

Esistevano però degli altri oli di semi come quello di **lino**, di **noce**, di **girasole** e di **canapa**, utilizzati invece per scopo esclusivamente gastronomico, soprattutto sulle mense dei più poveri.