

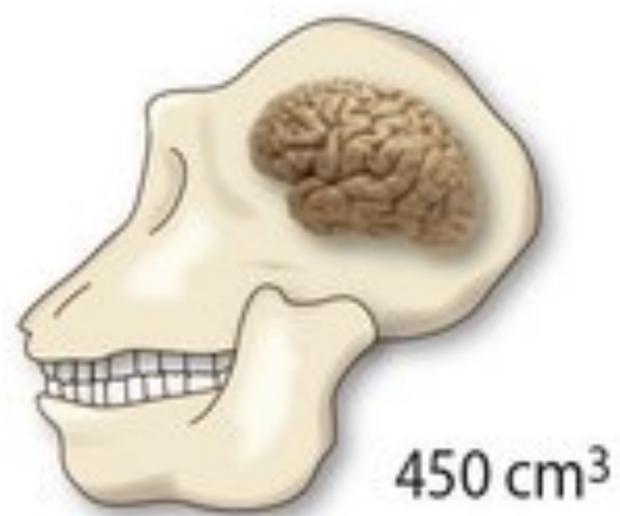
Australopithecus africanus

Homo habilis

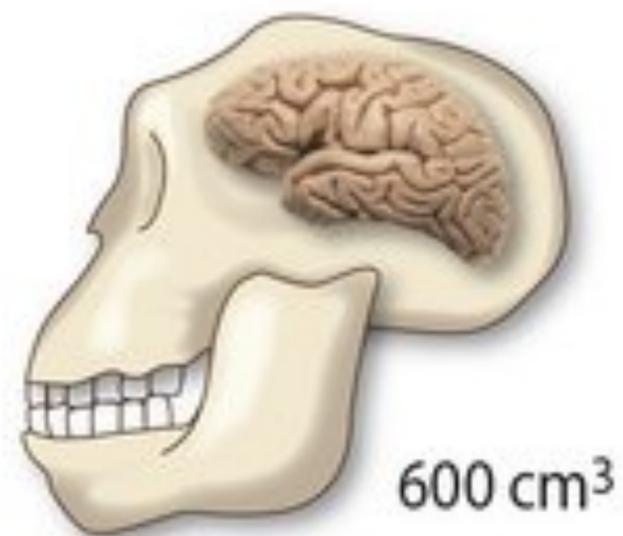
Homo erectus

Homo sapiens premodernus

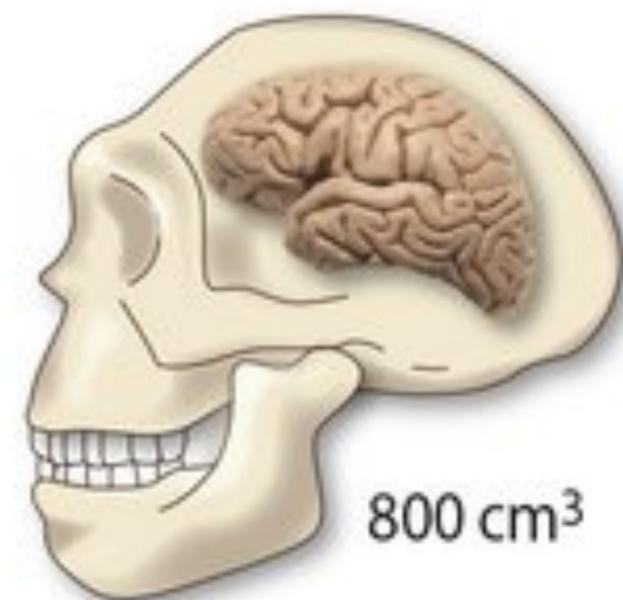
Homo sapiens sapiens



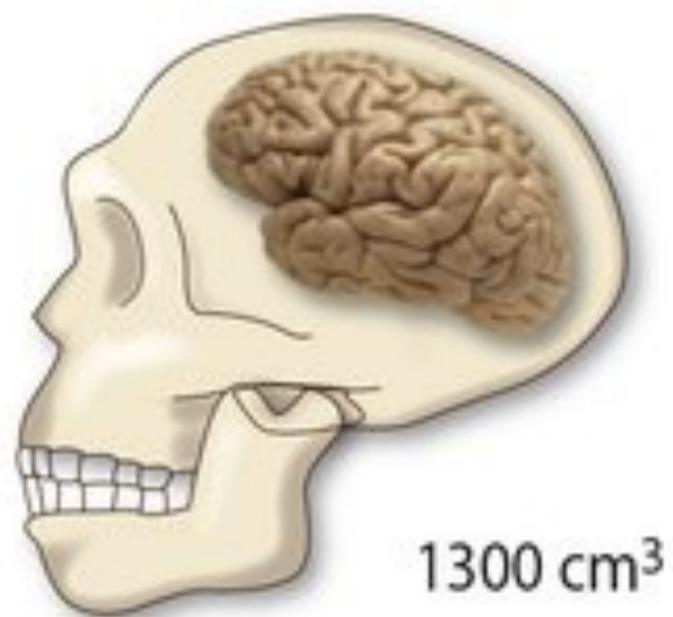
1 - Australopiteco



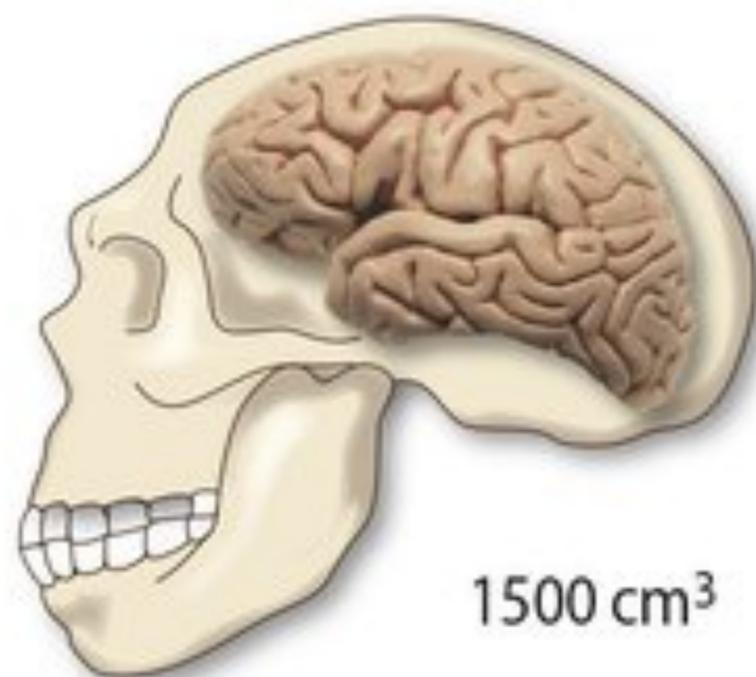
2 - Homo habilis



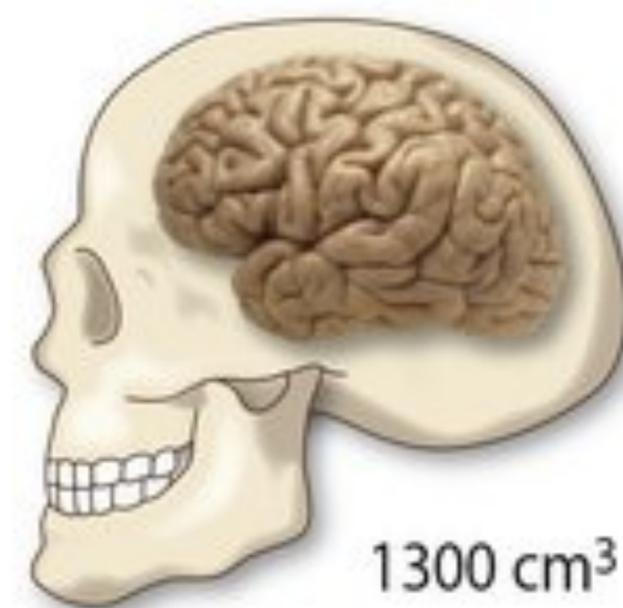
3 - Homo erectus



4 - Homo sapiens



5 - Uomo di Neanderthal



6 - Homo sapiens sapiens

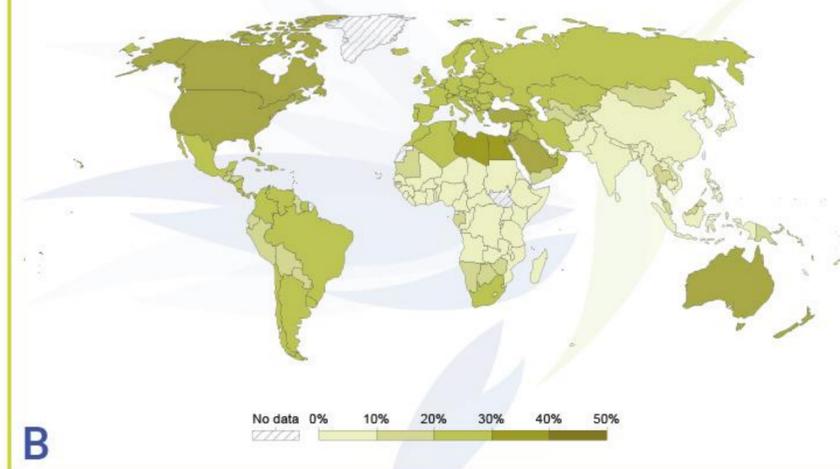
PANDEMIA MONDIALE: OBESITÀ NEL 1975 VS OBESITÀ NEL 2016



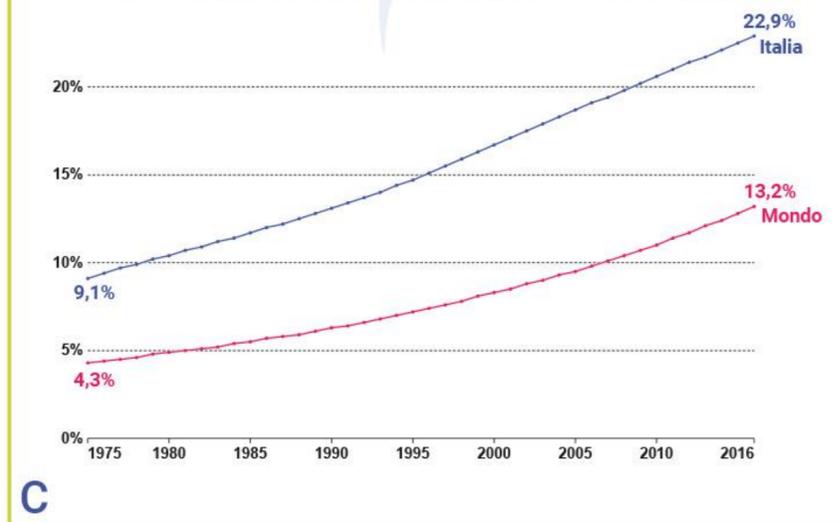
Percentuale di adulti obesi, 1975



Percentuale di adulti obesi, 2016



Percentuale di adulti obesi, dal 1975 al 2016



Nell'immagine A viene mostrato un planisfero dove viene evidenziata l'obesità nella popolazione adulta nel 1975.

A tavola ai tempi di San Francesco



A tavola nel Medioevo

- È uno dei periodi più lunghi della storia, un'era di oltre mille anni che per convenzione va dalla caduta dell'Impero romano d'Occidente (476 d.C.) alla scoperta delle Americhe (1492 d.C.).

- I cereali rimasero l'alimento base più importante durante l'alto medioevo poiché il riso fu introdotto tardi e la patata fu introdotta solo nel 1536. **Orzo, avena e segale** venivano mangiati dai poveri. **Il grano** era per le classi più abbienti. Il grano veniva trasformato in pane, porridge, pappa e pasta da tutti i membri della società. **Fave e verdure erano importanti integratori della dieta a base di cereali.**

- L'invasione longobarda produsse grandi ripercussioni non solo sulla società ma anche sull'alimentazione soppiantando le abitudini culinarie romane. Basata su carne, burro, lardo e birra (o meglio cervogia, cioè birra senza luppolo), per questi popoli simbolo dell'alimentazione era il maiale allevato allo stato semibrado nei boschi: più che silenzi, nei boschi dell'epoca, si udivano i grugniti dei branchi che scorrazzavano guidati dal porcaro. Il pascolo dei suini era talmente importante che gli stessi boschi vengono misurati in maiali.

- La carne era simbolo di forza e potenza e derivava principalmente da questi animali piccoli e neri, simili a cinghiali, dai quali si ricavava soprattutto la sugna per friggere (non sempre l'olio era disponibile). Si mangiavano anche agnelli, polli e in misura minore la carne dei bovini, perché erano bestie da lavoro e costosi da allevare. Erano comunque pochi quelli che potevano permettersi la carne, consumata per lo più sotto sale. I Longobardi portarono l'uso di cuocere la carne tramite il brasato. Nella cucina alto medievale la carne si cercava di non arrostita ma di consumarla in brodo per sfruttarla al massimo. I ricchi potevano contare pure sulle riserve di caccia. Spesso cacciavano animali dannosi per l'agricoltura facendo un grande favore ai propri sudditi: da questa "cortesia" nacque la caccia alla volpe.

- *“La cucina medievale era macellara e viveva a ridosso dei mattatoi questo perché gli organi deperibili come il cuore, la milza, il cervello, il fegato, lo stomaco e infine il sangue vanno mangiati immediatamente. Per il resto, il maiale era una specie di salvadanaio alimentare perché le sue carni, salate e affumicate, il suo grasso, le sue salsicce si consumavano in differita, nei periodi di magra”.*

- La carne era più costosa e quindi destinata ai ricchi. La selvaggina era diffusa solo sulle tavole dei nobili. Le carni da macellaio più diffuse erano il maiale, il pollo e altri volatili domestici; la carne bovina, che richiedeva maggiori investimenti in terreni, era meno comune.
- Il merluzzo e l'aringa erano i pilastri delle popolazioni settentrionali; essiccati, affumicati o salati, si facevano strada nell'entroterra, ma veniva mangiata anche un'ampia varietà di altri pesci d'acqua salata e d'acqua dolce.

- Non si beveva latte sia perché considerato alimento per bambini e barbari, sia perché non si conservava bene. Molto utilizzati invece erano i formaggi: furono i monasteri dell'epoca a creare il parmigiano, il brie e la mozzarella usando le bufale che i Longobardi trafugarono agli Arabi dopo averli sconfitti sul Garigliano. Si faceva inoltre un grande uso di erbe aromatiche e spezie sia per conservare il cibo sia per ostentare la propria ricchezza.
- **Sulla tavola dei poveri erano molto diffusi i cereali, talvolta grano, più spesso segale e orzo consumati sotto forma di pane, zuppe o minestre.**

- C'erano poi ortaggi e legumi: lattughe, rape, cipolle, zucche, cavoli. Nel Basso Medioevo, grazie al miglioramento delle condizioni socio-economiche, il pane assunse un ruolo decisivo nell'alimentazione dei ceti popolari, facilitato dall'espansione della coltivazione del frumento. Se si provano a sfogliare dei ricettari della cucina medievale si noterà come essi elencassero solo i cibi da utilizzare, senza quantità e temperature, mentre i tempi di cottura erano scanditi dalle preghiere.

- I condimenti comuni nel repertorio agrodolce molto speziato tipico della cucina medievale dell'alta borghesia includevano agresto, vino e aceto in combinazione con spezie come pepe nero, zafferano e zenzero. Questi, insieme all'uso diffuso dello zucchero o del miele, hanno conferito a molti piatti un sapore agrodolce. Le mandorle erano molto apprezzate come addensanti nelle zuppe, negli stufati e salse, in particolare come latte di mandorla.

- *La grammatica del cuciniere medievale si basa su tre verbi — ossia tritare, macinare, filtrare.*
- *Inizia così il lungo percorso dello chef creatore che riducendo in pezzetti con un abile lavoro di lama, stabilisce il primo tassello nella modellatura della materia grezza; il secondo è quello di pestare e frantumare nel mortaio le verdure, il pane, le carni e le spezie in modo che sprigionino tutto il loro sentore; polveri sottili che vanno infine filtrate tanto da eliminare qualsiasi residuo”.*

- LA DIETETICA NEL MEDIOEVO

- La scienza medica del Medioevo ha avuto una notevole influenza su ciò che era considerato sano e nutriente tra le classi superiori. Lo stile di vita, inclusi dieta, esercizio fisico, comportamento sociale appropriato e rimedi medici, era la via per una buona salute e a tutti i tipi di cibo venivano assegnate determinate proprietà che influivano sulla salute di una persona. Tutti gli alimenti erano anche classificati su scale che andavano dal caldo al freddo e dall'umido al secco, secondo la teoria dei quattro umori corporei proposta da Galeno che dominò la scienza medica occidentale dalla tarda antichità fino al XVII secolo.

- I cibi dovevano essere sempre umidi perché umida era considerata la natura del corpo umano.
- C'erano così cibi umidi o secchi e freddi o caldi ed i rispettivi metodi di cottura.
- Le indicazioni del Regimen Sanitatis Salernitanum comprendono regole di igiene e alimentazione e suggeriscono rimedi e buone norme per la salute.

- Gli studiosi medievali consideravano la digestione umana un processo simile alla cottura. La lavorazione del cibo nello stomaco era vista come una continuazione della preparazione iniziata dal cuoco. Affinché il cibo fosse adeguatamente “cotto” e le sostanze nutritive fossero adeguatamente assorbite, era importante che lo stomaco fosse riempito in modo appropriato. I cibi facilmente digeribili sarebbero stati consumati per primi, seguiti da piatti gradualmente più pesanti. Se questo regime non veniva rispettato si riteneva che i cibi pesanti sarebbero sprofondati sul fondo dello stomaco, bloccando così il condotto di digestione. Era anche di vitale importanza che gli alimenti con proprietà diverse non venissero mescolati.

- Prima di un pasto, lo stomaco andava “aperto” con un aperitivo (dal latino aperire , “aprire”) che fosse preferibilmente di natura calda e secca: confetture a base di spezie ricoperte di zucchero o miele come zenzero, cumino e semi di anice, finocchio o cumino, vino e bevande a base di latte fortificato zuccherato. Lo stomaco doveva essere poi “chiuso” a fine pasto con l’ausilio di un digestivo, più comunemente un confetto, che nel medioevo era costituito da zollette di zucchero speziato, o hypocras, un vino aromatizzato con spezie profumate, insieme a formaggi stagionati.

- Sintetizzandone il contenuto, il gusto si può indagare, storicamente, attraverso varie fonti, tra queste sicuramente i trattati di medicina e di igiene, come il famosissimo trattato citato della Scuola Medica Salernitana, che faceva suo il detto *“Se ti mancano i medici, siano per te medici queste tre cose: l’animo lieto, la quiete e la moderata dieta”*.



- **L'olio d'oliva** era un ingrediente onnipresente nelle culture mediterranee, ma rimase un'importazione costosa nel nord, dove gli oli di papavero, noce e nocciola erano le alternative più convenienti. Burro e lardo, soprattutto dopo che la terribile peste nera li aveva resi meno scarsi, erano usati in quantità considerevoli nelle regioni settentrionali e nord-occidentali, soprattutto nei Paesi Bassi. Quasi universale nella cucina della classe media e alta di tutta Europa era la mandorla, che era nell'onnipresente e molto versatile latte di mandorle, che veniva usato come sostituto in piatti che altrimenti richiedevano uova o latte.

- **IL sale** era indispensabile nella cucina medievale non solo per il suo valore e per l'effetto sul gusto ma anche perché la salatura e l'essiccazione erano i metodi di conservazione principali soprattutto per pesce e carne. Dissalare i cibi prima del loro consumo era noto a tutti i cuochi del Medioevo. Quasi come oggi era presente la suddivisione tra il sale più grosso utilizzato per la cucina e quello macinato e bianco utilizzato direttamente in tavola. Quello più brillante aveva un costo nettamente superiore.

DUE PASTI AL GIORNO

- In Europa in genere si consumavano due pasti al giorno: a mezzogiorno e una cena più leggera la sera. Il sistema a due pasti rimase coerente per tutto il tardo medioevo. I pasti intermedi più piccoli erano comuni, ma divennero una questione di status sociale, poiché coloro che non dovevano svolgere lavori manuali potevano farne a meno. I moralisti disapprovavano l'interruzione del digiuno notturno troppo presto, e i membri della chiesa e la nobiltà colta lo evitavano. Per ragioni pratiche, la colazione era ancora consumata dai lavoratori ed era tollerata per i bambini piccoli, le donne, gli anziani e gli ammalati. Poiché la Chiesa predicava contro la gola e altre debolezze della carne, gli uomini tendevano a vergognarsi della colazione. I sontuosi banchetti con cene a tarda notte con notevoli quantità di bevande alcoliche erano considerati immorali. Questi ultimi erano particolarmente associati al gioco d'azzardo, al linguaggio volgare, all'ubriachezza e al comportamento osceno. Pasti e spuntini minori erano comuni e gli operai ricevevano comunemente un'indennità dai loro datori di lavoro per acquistare piccoli bocconcini da mangiare durante le pause.

- Il rapporto piacere-salute, oggi ritenuto così conflittuale, nel Medioevo era importante e, anzi, i due elementi che lo compongono si rafforzavano a vicenda, perché scienza e dietetica e arte gastronomica si sovrapponevano, parlando lo stesso linguaggio.



L'influenza della Chiesa nella dieta medievale

- Le Chiese cattolica romana e ortodossa orientale hanno avuto una grande influenza sulle abitudini alimentari; il consumo di carne era proibito per un terzo dell'anno alla maggior parte dei cristiani . Tutti i prodotti animali, comprese le uova e i latticini erano generalmente vietati durante la Quaresima e il digiuno. Inoltre, era consuetudine che tutti i cittadini digiunassero prima di prendere l'Eucaristia. Questi digiuni erano per un'intera giornata e richiedevano l'astinenza totale.

- Sia la chiesa orientale che quella occidentale hanno ordinato che la festa si alternasse al digiuno. Nella maggior parte dell'Europa, i venerdì erano giorni di digiuno e veniva osservato in vari altri giorni e periodi, compresi la Quaresima e l'Avvento. La carne e i prodotti animali come latte, formaggio, burro e uova non erano ammessi, e a volte anche il pesce. Il digiuno aveva lo scopo di mortificare il corpo e rinvigorire l'anima, e anche di ricordare il sacrificio di Cristo per l'umanità. L'intenzione non era di indicare certi cibi come impuri, ma piuttosto di insegnare una lezione spirituale sull'autocontrollo attraverso l'astensione.



