



MUSEO DELLA ROCCA
MALATESTIANA DI
MONTEFIORE
CONCA

LA CUCINA MEDIEVALE.

CIBI, RICETTE E ABITUDINI DI UN MILLENNIO FA.

Ciò che nel Medioevo distingueva i ricchi dai poveri più di ogni altra cosa sulla tavola era la carne. Questa poteva essere fresca, salata o affumicata; in cucina e sulle tavole in festa si mangiava pollo, pancetta, maiale, manzo, montone, anatra, oche, piccioni, selvaggina come fagiani e pernici. E ancora gru, allodole, aironi, cervi, lepri e cinghiali catturati durante le battute di caccia oltre a cigni e pavoni. Gli esempi più esotici e costosi di pesce di mare erano lo storione e la balena entrambi conosciuti come pesci reali e abbondanti erano anche le ostriche ritrovate numerose nelle discariche all'interno della Rocca di Montefiore. Nel Medioevo si era soliti bollire la carne in ampi calderoni per preparare stufati e zuppe o in alternativa si arrostita o si grigliava a seconda dei gusti e del menù. Tipici erano i ravioli di carne fatti con carne macinata e mescolata con uova e pane grattugiato, poi sbollentati. Un altro piatto richiedeva la frollatura per giorni della carne con spezie e vino. Sempre presenti sulle tavole erano infine tortini di carne o pesce, pasticcini salati e frittelle. I pesci più comuni erano il merluzzo, la trota, la sogliola, la platessa, il salmone, l'orata, il luccio, lo sgombro e la triglia. Il pesce poteva essere fresco, affumicato o salato per poter essere conservato a lungo appeso nelle cucine. Solitamente veniva fritto o cucinato in una pastella di birra e acqua salata. I contorni di verdure più comuni erano piselli e fagioli, ma vi erano anche radici come carote, pastinaca e bardana o la lappa così come lattuga, barbabietole, cavoli, spinaci, porri, zucche e crescione. Capperi e noci erano i preferiti. Il pane era di aspetto scuro poiché le farine erano poco raffinate e oltre a essere pratico da stuzzicare era usato come piatto, come tagliere da portata mentre altre pietanze venivano servite nelle ciotole.

Montefiore Conca (RN) - ITALIA

www.visitmontefioreconca.com





MUSEO DELLA ROCCA
MALATESTIANA DI
MONTEFIORE
CONCA

I dessert erano a base di formaggi spezie e frutta come mele, pere, prugne, pesche, ciliegie e frutti di bosco. Sulle tavole dei castellani più benestanti era possibile trovare cibi esotici importati dall'estero come il riso, le mandorle, uva passa, arance, melograno, fichi e datteri.

I cibi venivano conditi con sale, aceto, senape, anice ed erbe aromatiche come il basilico, il finocchio, il rosmarino, il prezzemolo, la salvia, il cardamomo. Il miele era un dolcificante comune mentre lo zucchero era raro, a volte fatto con rose e viole. Le salse erano preparate macinando le erbe e mescolandole con il vino o con il succo dell'uva acerba o l'aceto. Cipolla, aglio, zenzero, zafferano, chiodi di garofano, noce moscata e cannella facevano parte della spezieria quotidiana dello chef, mentre altre droghe come il pepe o la noce moscata erano usate solo in particolari occasioni per il loro costo elevato: 30 grammi di pepe, per esempio, raggiungevano il salario giornaliero di un bracciante dell'epoca.

Montefiore Conca (RN) - ITALIA

www.visitmontefioreconca.com

