



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dip. CDS: Agronomia Animali Alimenti  
Risorse Naturali e Ambiente

**Tesi di laurea in Scienze e cultura della  
gastronomia e della ristorazione**

**Donne, cibo ed igiene della cucina**

Relatore Prof. Valerio Giaccone

Laureanda Patrizia Pesavento

Matricola n. 618050

ANNO ACCADEMICO  
2012/2013





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dip. CDS: Agronomia Animali Alimenti  
Risorse Naturali e Ambiente

**Tesi di laurea in Scienze e cultura della  
gastronomia e della ristorazione**

**Donne, cibo ed igiene della cucina**

Relatore Prof. Valerio Giaccone

Laureanda Patrizia Pesavento

Matricola n. 618050

ANNO ACCADEMICO  
2012/2013



## INDICE

I ) Riassunto	p. 7
II ) Abstract	p. 9
1) La donna peccatrice	p. 12
2) Il rifiuto del cibo: religione o malattia?	p. 14
3) Mamme e mogli	p. 17
4) Le attività delle donne	p. 20
5) Le donne incinte	p. 23
6) Il banchetto	p. 25
7) Cucinare è un arte	p. 27
8) L'economia domestica	p. 29
9) L'igiene in cucina oggi	p. 32
10) Conclusioni	p. 37
11) Riferimenti bibliografici	p. 39
12) Ringraziamenti	p. 42



## Riassunto

Dalla disobbedienza di Adamo ed Eva nei giardini dell'Eden l'uomo e la donna sono diventati peccatori, poiché non avevano saputo resistere alla tentazione. Così, dai primi secoli del cristianesimo, l'idea della disciplina alimentare come strumento di controllo del desiderio inizia a diffondersi non solo in ambiente monastico, con l'astinenza dai cibi, persino settimane o mesi a pane ed acqua, con lo scopo di allontanare le tentazioni.

Il prezzo della disobbedienza di Eva, fu distribuito, per lei e per le generazioni a venire, dando a tutte le femmine il compito di generare figli con dolore e sofferenza, prendersi cura della casa, compresa la sfera dei compiti legati alla gestione familiare: la cura del cibo, badare all'orto, preparare prodotti da forno e vestiti per tutta la famiglia.

Da sempre la donna è stata legata alla preparazione dei cibi nonché all'organizzazione dell'economia della casa, mentre gli uomini potevano diventare abili cuochi ben remunerati. Essi erano convinti di esser superiori alle massaie in quanto quest'ultime non sarebbero mai state in grado di preparare pasti diversi da quelli cucinati per la famiglia.

La casalinga, già a metà del XX° secolo, nei manuali di educazione domestica, era vista come colei che doveva aver cura della cucina, intesa non solo come arte del cucinare, ma anche come spazio della casa in cui dovevano affermarsi le proprie qualità: pulizia, igiene della persona, dell'ambiente e degli utensili ed ordine, in quanto la salute dipende dalla salubrità degli alimenti, dal luogo e dalle condizioni di manipolazione dei cibi.

Nei confronti dell'uomo, le donne non erano più inferiori, i loro compiti si moltiplicavano, avendo più tempo grazie ai nuovi elettrodomestici e potevano dedicarsi ai nuovi interessi come il giardinaggio, l'arredamento della casa, la preparazione di menù sempre diversi, la cura dei figli, ma, soprattutto, potersi prendere cura di loro stesse.

Anche le mansioni della semplice casalinga diventano quelle di un'organizzazione tayloristica: scomposizione delle mansioni,

pianificazione e controllo dei tempi, nulla da invidiare al lavoro in fabbrica, il tenore di vita inizia, così, a migliorare per tutti: si scorgono i primi rudimenti della vera uguaglianza tra i sessi.

Con il passare dei secoli e il modificarsi delle abitudini delle popolazioni europee, la donna resta comunque legata nell'immaginario collettivo come la massaia, la regina dei fornelli domestici, abile amministratrice dell'economia domestica, tuttavia mai come professionista, la svolta avvenne con l'età moderna e l'emancipazione femminile dei primi anni del XIX° secolo.



## Abstract

From the disobedience of Adam and Eve in the Garden of Eden, men and women have become sinners, because they had not been able to resist the temptation, so from the first centuries of Christianity the idea of dietary discipline as a control of desire begins to spread, not only in monastic setting, with abstinence from food, but also they eat only bread and water from weeks or months, to keep away from temptation.

The price of disobedience of Eve was for her and for the generations to come, distributed to all females the task of having children with pain and suffering, take care of the house, including the sphere “alimentation of the family” : the care of the food, look after the garden, prepare baked goods and clothing for the entire family.

The woman has always been linked to food preparation and the organization of the economy of the house, while men could become skilled well-paid chefs. They were convinced of being superior to the housewives because she would never been able to prepare meals than those cooked for the family.

The housewife, already in the middle of the twentieth century in the manuals of home education, was seen as the one who had the task of taking care of the kitchen, not only as the art of cooking, but also as a space of the house in which they had to establish their own quality: cleaning, personal hygiene, the environment and the "tools" and order, because health depending on the safety of food, the place and the conditions of handling food.

Women after the year weren't no more lower than men: their duties are multiplied, having more time with new appliances and had more things to be able to devote as: gardening, home furnishing, preparation of menu always different, the care of children but also to take care of themselves.

Even the simplest of tasks become a Taylorist organization: the breakdown of tasks, planning and time control, nothing to envy to work in the factory. The standard of living began to improve for everyone, really starts to be equality between the sexes.

With the passage of the time and the changing habits of European populations, the woman has always been linked in the imagination as the housewife, the queen of domestic cooks, skilled administrator of the domestic economy, but never as a professional, the turning point came with the modern age and the empowerment of women in the early years of the nineteenth century.



## 1- La donna peccatrice

Il primo incontro tra il cibo e la donna avviene nel luogo in cui Dio creò tutti gli esseri viventi: l'Eden.

La Bibbia racconta che Dio ordinò ai progenitori di non mangiare alcun frutto dall'albero della conoscenza del bene e del male; Eva sedotta dal serpente, staccò la mela da quest'albero e la offrì ad Adamo che cadde in tentazione: i due mangiarono la mela disobbedendo all'ordine ricevuto da Dio, con conseguente pena l'espulsione dal giardino dell'Eden e perdita dell'immortalità.

Dio chiese ad Adamo: << Non hai forse mangiato dell'albero che ti avevo proibito di mangiare?>> Adamo rispose: <<è stata la donna che mi hai dato per compagna che mi ha presentato del frutto dell'albero ed io ne ho mangiato>><sup>1</sup>. Il primo peccato dell'uomo o, meglio, della donna, è proprio la gola. Quando i cancelli del giardino dell'Eden si chiusero alle spalle di Adamo ed Eva i due si trovarono ad affrontare la vita con compiti differenti: ad Eva ed a tutte le donne del mondo toccò, da quel momento in poi, generare figli con sofferenza, subire l'autorità del marito, prendersi cura della casa e a svolgere compiti legati all'alimentazione; anche l'uomo è condannato dal suo rapporto con la terra alla quale è legato come a una moglie e dalla quale attende i frutti per i quali lavora duramente.

Fin dai primi secoli del Cristianesimo si diffuse il duraturo sospetto dell'uomo per il cibo offertogli dalla donna e l'idea della disciplina alimentare come strumento per controllare il desiderio come nei Penitenziali, ossia dei libri risalenti al periodo dell'alto Medioevo, che servivano come rimedio al peccato commesso dalla donna, assegnandole gli opportuni atti riparatori; la disciplina della gola è la prima trattata in questi manoscritti. In pratica per ogni sorta di reato, questi testi prevedevano una particolare restrizione alimentare, come ad esempio

---

<sup>1</sup> Bibbia: Gen. 3, 67; Gen 3, 11-12 consultato il 20/06/13.

mangiare solo pane ed acqua; l'uso di queste regole afferisce a tutta l'Europa del VI° e XI° secolo.<sup>2</sup>

Il *Corrector sive medicus* è uno dei XIX libri di canoni scritti da Burcardo di Worms (1025) il quale tratta la relazione tra donna, cibo e peccati attinenti le pratiche magico-superstiziose. Le donne del passato, attraverso la particolare preparazione dei cibi, agivano, da sole o in gruppo, per intensificare il desiderio sessuale del compagno, come scrive l'autore: <<Hai fatto anche tu come alcune donne che prendono il loro sangue mestruale e lo mescolano al cibo o alla bevanda che danno ai loro mariti per esserne maggiormente amate? Cinque anni di penitenza>><sup>3</sup>; tuttavia erano atte a modificare alimenti per migliorare la condizione sessuale del marito o placare il desiderio, altresì per avvelenare, per infiammare d'amore o addirittura a scopo contraccettivo. Era comunque una colpa ricorrere a filtri e pozioni, ma lo era in misura ben più grave se ciò serviva per godersi la sessualità senza il fine della procreazione, così narra il Penitenziale Vigilantium e Vallicellano II.

Questi intrugli e miscele di diversi ingredienti erano fatti da coloro che nel passato venivano appellate come streghe, che fino al Trecento venivano considerate esperte di erbe e di pratiche magiche, pertanto erano viste positivamente dalla popolazione, mentre da quel momento in poi, vengono additate come Streghe: donne di cattiva natura e reputazione che mischiando alimenti ad ingredienti particolari, riuscivano a far guarire, ammalare, innamorare ed abortire o rimanere sterile. Oggi, invece, queste miscele risultano composti di erbe dotate di proprietà anestetiche e sedative<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> M. G. Muzzarelli, Penitenze nel Medioevo. Uomini e modelli a confronto, Patron, Bologna 1994. Consultato il 21/06/2013.

<sup>3</sup> M. G. Muzzarelli, donne e cibo, p 14, Bruno Mondadori, Milano 2003. Consultato il 21/06/2013.

<sup>4</sup> F. Cardini, Magia, stregoneria, superstizioni nell' Occidente medievale, La nuova Italia, Firenze 1979, p. 66. Consultato il 21/06/2013.

## 2) Il rifiuto del cibo: religione o malattia?

Nel passato storico, mediamente dal Duecento, si sono registrati diversi episodi di donne che hanno volontariamente rinunciato al cibo per religione, stregoneria, continenza sessuale o per malattia. Il primo caso è attestato alle “sante anoressiche” che digiunando o cibandosi solo dell’eucarestia, sceglievano il più prelibato dei cibi: mangiare Cristo e divenire Cristo.

“Tra il XIII° e XIV° secolo emerge un’esuberanza femminile in campo religioso che darà luogo a una forte fioritura di sante donne, tanto che dall’XI al XV secolo il numero crebbe da meno del 10% al 28% del totale”<sup>5</sup>. Una di queste è Caterina da Siena, che nasce nel 1347 ed è la ventitreesima figlia, la preferita rispetto agli altri fratelli, nonché unica ad essere allattata al seno dalla madre. A sette anni può vantare la prima visione di Cristo tanto che da quel momento, nonostante l’opposizione dei familiari, rifiuta di mangiare qualsiasi tipo di carne, riuscendo a rinunciare, con il passare del tempo, al proprio nutrimento ad eccezione di acqua e ostia, riuscendo ad essere, nonostante ciò, sempre iperattiva per aiutare i più bisognosi. Di fronte ai suoi confessori e familiari, accetta di mangiare dopo vari tentativi e suppliche, ma solo perché sa di poter rimanere sola nella sua cella e di poter rimettere tutto ciò che ha mangiato. Mangiare e aver fame, per Caterina, assumono un identico significato: “Si mangia ma non si è mai sazi”. Successivamente decide di privarsi anche dell’acqua in quanto sente che nessun cibo, né tanto meno l’acqua, possono nutrirla, anzi la rendono impura davanti al suo Signore a cui ha promesso il completo abbandono dei piaceri mondani. Caterina è morta di fame il 30 Aprile del 1380, dopo aver digiunato e rinunciato anche all’acqua per un mese intero, all’età 33 anni, l’età di Cristo<sup>6</sup>. Divenne poi chiamata la Santa anoressica.

---

<sup>5</sup> M. G. Muzzarelli, *donne e cibo*, cit. p. 32, Bruno Mondadori, Milano 2003. Consultato il 09/07/13.

<sup>6</sup> Rudolph M. Bell, *la Santa anoressia, digiuno e misticismo dal Medioevo a oggi*, Ed. Mondadori, Milano 1992, Consultato il 21/06/2013.

Come Caterina da Siena altre donne come Elisabetta d'Ungheria e Umiliana de' Cerchi poi divenute sante, rifiutarono il cibo per abdicare ai loro ruoli di preparatrici di cibo, nutrici dei figli, curanti dei malati e dei bisognosi di attenzioni, influenzando la famiglia e la società<sup>7</sup> mediante comportamenti legati al cibo.

La scelta di non alimentarsi poteva essere vista sia nel modo sopra descritto, ma sia come manifestazione o intervento del demonio o di stregoneria. Il tribunale dell'Inquisizione, se aveva il sospetto che una donna fosse una strega, applicava la regola del peso: se il peso della sospettata era minore di quello previsto in base all'altezza, ciò faceva di lei una possibile strega poiché esisteva la comune convinzione che esse dovessero presentarsi leggere per riuscire a volare.<sup>8</sup>

L'astinenza da cibo e la sua regolamentazione rappresentavano un modo per riequilibrare la psiche e il fisico degli individui<sup>9</sup>: per guarire da una malattia o da un comportamento esaltato, Ippocrate abbozzò la teoria umorale che successivamente venne ripresa e ampliata da Galeno diventando uno dei cardini della medicina medioevale.

Quest'ultimo definì l'esistenza di quattro umori base: ovvero bile nera, bile gialla, flegma ed infine il sangue. La terra corrisponderebbe alla bile nera che ha sede nella milza; il fuoco corrisponderebbe alla bile gialla che ha sede nel fegato, l'acqua alla flemma che ha sede nella testa e, infine, l'aria al sangue la cui sede è il cuore. A questi corrispondono quattro temperamenti: flegmatico, melanconico, collerico e sanguigno; a cui fanno fede quattro qualità elementari, ossia freddo, caldo, secco, umido, quattro stagioni, primavera, estate, autunno ed inverno e, quattro stagioni della vita infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia. Il buon funzionamento dell'organismo dipenderebbe dall'equilibrio degli

---

<sup>7</sup> Caroline Walker Bynum, *Sacro convivio, sacro digiuno*, p. 228. Consultato il 21/06/2013

<sup>8</sup> V. Vandereychken, R. Van Deth, *Dalle sante ascetiche alle ragazze anoressiche. Il rifiuto del cibo nella storia*, Cortina Editore, Milano 1995. Consultato il 21/06/2013.

<sup>9</sup> M. Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, p. 66. Consultato il 21/06/13.

elementi, definito *eucrasia*, mentre il prevalere dell'uno o dell'altro causerebbe la malattia ovvero discrasia.

Oltre ad essere una teoria eziologica della malattia, la teoria umorale è anche una teoria della personalità: la predisposizione all'eccesso di uno dei quattro umori definirebbe un carattere, un temperamento e insieme una costituzione fisica detta complessione:

- il malinconico, con eccesso di bile nera, è magro, debole, pallido, avaro, triste;
- il collerico, con eccesso di bile gialla, è magro, asciutto, di bel colore, irascibile, permaloso, furbo, generoso e superbo;
- il flemmatico, con eccesso di flegma, è beato, lento, pigro, sereno e talentuoso;
- il tipo sanguigno, con eccesso di sangue, è rubicondo, gioviale, allegro, goloso e dedito ad una sessualità giocosa, ecco il perché della rinuncia della carne come alimento: si riteneva che esso, stimolasse la sessualità dell'individuo, come descrive la teoria umorale.



### 3) Mamme e mogli

Il latte della madre è da sempre considerato un nutriente particolare, tanto da vantare una rigogliosa e significativa simbologia in quanto non solo è alimento indispensabile per la crescita, ma emblema della cura materna e del ruolo femminile di continuazione della specie. Le famiglie di ceto medio-alto, a partire dal XIII° secolo, iniziarono a servirsi di balie e nutrici per far allattare i loro neonati, per tre ragioni principali: per proseguire i rapporti sessuali tra i coniugi e mantenere la fecondità attiva, anche in occasione del comune pensiero che l'allattamento impedisse una nuova gravidanza. Il secondo motivo per cui le donne divenute madri preferivano una balia che allattasse e accudisse il figlio al posto loro è insito nella volontà di non accendere forti legami affettivi con il piccolo, dato che la mortalità infantile era molto alta e molti bambini erano destinati a morire. Infine le donne davano lavoro alle nutrici per poter continuare a lavorare con il marito, spesso, prestando la loro opera non pagate<sup>10</sup>.

L'allattamento mercenario fu un fenomeno molto diffuso nel Medioevo, tuttavia dal XVII° secolo si muovono dei cambiamenti: le mamme, facenti parte di famiglie nobili, iniziarono ad allattare loro stesse i propri figli, ed il rapporto tra i coniugi e figli si rafforzò, anche se rimaneva comunque molto alto il numero di balie attive; infatti nel Settecento, cominciarono anche le famiglie operaie ad affidare i figli alle nutrici, ciò era dovuto alle tante ore di lavoro che i genitori dovevano sostenere, non potendo perciò badare ai bambini<sup>11</sup>.

Il latte materno, considerato molto più che un semplice nutrimento, era responsabile del temperamento del bambino, per questo veniva assolutamente escluso il latte animale, visto come atto di “ barbarissimo molto” da Torquato Tasso che criticava il costume delle plebi di Francia

---

<sup>10</sup> Madre di latte. Balie e baliatico dall' antichità al XX secolo, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 1997. Consultato il 25/06/2013.

<sup>11</sup> G. Fiume, Nuovi modelli nuove codificazioni: madri e mogli tra Settecento e Ottocento, Laterza, Roma-Bari 1997, pp. 76-110, in particolare pp. 90-97.

di farlo bere agli infanti, mentre ritenuto ottimo da Bartolomeo Sacchi, il Platina, soprattutto quello di capra, pecora e mucca.

Molti cibi, come il latte animale, sono stati ritenuti tabù, tuttavia in nessun modo paragonabile alla carne umana, mangiata da altri umani: il cannibalismo, in passato avvenne sia per fame sia per altri motivi, per esempio poteva succedere che le mogli si invaghiassero di un altro uomo e tradissero il marito; come narra il Boccaccio nella Nona novella della Quarta giornata del Decameron<sup>12</sup>, Guglielmo Rossiglione e Guglielmo Guardastagno sono amici, ma uno si innamora della moglie dell'altro, facendola innamorare di lui a sua volta. Rossiglione tradito dalla donna e dal suo amico, lo uccide, gli strappa il cuore e ordina al suo cuoco: << Prenderai quel cuor di cinghiare e fa che tu ne facci una vivandetta la migliore e la più dilettevole a mangiare che tu sai>>. La pietanza era destinata alla moglie che la mangiò e le piacque molto, il marito disse:<< Io li vi credo, né me ne meraviglio se morto v'è piaciuto ciò che vivo più che altra cosa vi piacque>>. Successivamente lei si uccise, lanciandosi dalla finestra.

La donna che ama un uomo diverso dal marito viene trascinata da una passione sregolata, simile a quella di un animale, e viene punita con una trasgressione culinaria coerente alla violazione della regola sociale<sup>13</sup>.

Il tabù consiste nell'inconsapevole cannibalismo.

Nella storia fatti di cannibalismo da parte di donne ce ne sono stati, riporto come esempio l'episodio accaduto nel 1185 a Costantinopoli: Andronico Comneno, il "*basileus*" venne spodestato, disonorato e dato in pasto a donne che "gli corsero addosso come cani famelici"; tale esempio non ha lo stesso significato simbolico del cuore dell'amato che viene mangiato dalla donna, significato che esprime la volontà della donna di non ingerire nessun altro cibo al cuore ingoiato e di morire per condividere la sorte dell'amato. Due cannibalismi, quindi, molto diversi.

---

<sup>12</sup> Boccaccio, Decameron, pp. 563-569. Consultato il 25/06/13.

<sup>13</sup> A.J. Grieco, le Thème du coeur mangé: l'ordre, le sauvage et la sauvagerie, in la sociabilité à table. Commensalité et conviabilité à travers les âges, a cura di M.Aurell, O. Dumulin, F. Thelamon, Rouen 1991, pp. 21-28. Consultato il 25/06/13.

La cosa curiosa è che il marito non ha un coinvolgimento diretto nella preparazione del piatto, che affiderà al cuoco, forse perché si trattava di vendetta e di gelosia. Non sempre e solo le attenzioni culinarie riservate dall'uomo alla propria donna finivano in tragedia, ma la cucina restava comunque un luogo estraneo, se l'uomo aveva un comportamento attivo ai fornelli era per scopi assai diversi da quelli legati al semplice nutrimento.

#### 4) Le attività delle donne

Le donne e gli uomini al fine di preparare i cibi svolgevano molte attività, ma vanno distinti due livelli: il primo, quello pubblico, era svolto per lo più da uomini ed era socialmente qualificante e ben remunerato; il secondo, il livello privato, era di pertinenza prettamente femminile. L'uomo in realtà, come dimostra "Le mesnaiger de Paris" composto alla fine del XIV° secolo<sup>14</sup>, conosce perfettamente ricette, regole, dosi, componenti per la preparazione di banchetti e pasti usuali nonché la conservazione dei cibi. Questo è un trattato che scrive un marito, per la propria moglie, alla quale consegna il suo sapere, che ella acquisirà.

In generale gli uomini, preparavano e trasformavano gli alimenti per le corti e le case aristocratiche, mentre, la donna, cucinava per la famiglia; se esaminiamo i ricettari, notiamo che già nel XVI° secolo vi erano donne che scrivevano di cucina dimostrando di esserne in grado. Per esempio quello di Suor Maria Vittoria Verde, che tra il 1583 ed il 1607 raccolse e/o scrisse 170 ricette di dolci, per cucinare ortaggi, carne, pesce e pasta<sup>15</sup>.

La donna nell'Ottocento, cucinando, prende sempre più parte alla sfera pubblica, quindi non solo cucina per la famiglia ma anche per le corti, anche se quest'ultimo impiego rimane inizialmente di pertinenza maschile.

Non solo esse cucinavano ma coltivavano e preparavano cibi: verdura, frutta, uova e cibi cotti come dolci e ciambelle, che poi avrebbero venduto. Le persone di sesso femminile che svolgevano questo lavoro si chiamavano "Treccole", ossia le venditrici porta a porta che alternavano questo lavoro alla cura della casa e dell'orto e alla vendita al mercato della cittadina<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> Le mesnaiger de Paris, G.F. Brereton, J.M. Ferrier, Librairie générale française, Paris 1994 pp. 539. Consultato il 25/06/2013.

<sup>15</sup> G. Casagrande, Gola e preghiera nella clausura dell'ultimo '500, Edizioni dell'arquata, Foligno 1989. Consultato il 25/06/2013.

<sup>16</sup> G. Giusti Galardi, Dolci a corte, pp 14,21. Consultato il 05/07/2013.

Grazie alle norme veronesi, che imponevano obblighi e doveri ai venditori, la presenza delle Treccole è confermata e regolamentata in città come Cittadella, Firenze, Bassano del Grappa e Perugia.

I molteplici compiti che le donne avevano nel passato, dalla balia alla coltivatrice ed allevatrice, dalla cuoca dentro e fuori casa alla venditrice ambulante, fanno pensare che esse fossero in grado di svolgere qualsiasi attività, di questo esiste prova grazie ad Agostino Strozzi che nella sua “*Defensio mulierum*” sostenne << che non è la conditione de le donne incomoda né inepta a tutte le altre occupazione, officii e pensieri quali pare che siano propriamente solo de li homini se cum exercitio e studio ad essi se assuefacessero>><sup>17</sup>.

Nonostante ciò il passaggio dal Medioevo all’età moderna c’è un cambiamento che concerne la preparazione dei pasti dentro e fuori casa: nel XVIII° secolo, la donna, passa da massaia a cucciniera, con la parziale conquista dei luoghi pubblici che la rendono appunto visibile al di fuori del recinto domestico<sup>18</sup>. Nel Settecento, le donne, nei confronti degli uomini, proveranno a raggiungere livelli di prestigio verosimilmente uguali e offrire competenze in cambio non solo di remunerazione ma anche di un riconoscimento sociale. Ora l’analisi potrebbe insistere nel perché erano poche le donne che lavoravano nelle corti: un passo falso che gli uomini attendevano per poter bollarle come streghe, poiché pronte a compiere avvelenamenti, un’ arte nella quale sin dall’antichità si riteneva che le donne primeggiassero.<sup>19</sup>

La fiducia era molto importante in ambiente culinario: ci si doveva fidare ciecamente delle persone che preparavano il pranzo e lo servivano; questo dare fiducia appunto, significa credere, da cui deriva il termine credenza: designava sia il mobile su cui si appoggiavano i cibi freddi ed i

---

<sup>17</sup> Passo citato da R. Greci, Donne e corporazioni: la fluidità di un rapporto, in A. Groppi, pp 71-97, in particolare p. 71. Consultato il 05/07/2013.

<sup>18</sup> A. Capatti, M. Montanari, La cucina italiana, cit.,pp. 273-284, in particolare p.273.

<sup>19</sup> F. Cenerini, La donna romana, pp. 42-44.

piatti sia il modo di servire o porgere una pietanza senza toccarla con le mani<sup>20</sup>.

Nel secolo successivo le cuoche accettarono il confinamento in circuiti minori con intelligenza e fierezza tale da ispirare raccolte di ricette, scritte non solo da donne, persino da uomini che si celavano dietro nomi femminili: se la professione di cucciniera era l'unica esercitabile, tanto valeva affrontarla in maniera vantaggiosa.

Successivamente, sul finire del 1700, le cuciniere intellettualmente vivaci riuscirono ad entrare nelle corti medioevali o nei cenacoli del Rinascimento: salotti nei quali uomini e donne, soprattutto dell'aristocrazia, stavano in compagnia e conversavano.

---

<sup>20</sup> R.Sarti, Vita da casa, p. 184.

## 5) Le donne incinte

In passato le mogli e le ragazze a tavola avevano delle regole da rispettare: mangiare poco e bere solo un goccio di vino, che era già una grande concessione.

Sia nel mondo greco sia in quello romano alla donna era proibito bere vino, mentre nel Medioevo scompare questa interdizione, anzi, diventa addirittura suggerito in qualche occasione, per esempio alla puerpera era consentito bere un calice di vino per alleviarle le pene.

Vediamo, ora, i motivi per i quali alla donna era vietato bere il nettare di Bacco.

Era comune la convinzione che l'ebbrezza portasse all'adulterio e si temeva che il vino avesse degli effetti abortivi: se le mogli bevevano di nascosto i familiari avevano la possibilità di controllarle attraverso lo "*ius osculi*" vale a dire il "diritto di bacio" per comprovare l'odore di alcol, in caso di un esito positivo la pena per la trasgressione era il ripudio.

In particolar modo i Romani erano attenti al rispetto, da parte delle ancelle, del divieto imposto loro di non bere vino, in quanto essi sostenevano << poiché la mente delle donne è detta essere più debole, un poco di vino gliela intorbidirebbe subito. Questo annebbiamento mentale sarebbe vergognoso a tal punto che ognuno preferirebbe vedere sua moglie morta piuttosto che toccata dal vino>>. <sup>21</sup>

Nel Medioevo, come accennato precedentemente, bere del vino era concesso in misura limitata anche a donne e monaci, grazie al cristianesimo che ne riconobbe funzioni sacrali.

Il Grande agronomo Piero de' Crescenzi, nato nel 1233, definì "nettare di Bacco" un giusto equilibratore degli umori, per citare ancora la teoria umorale, e lo reputò adatto a tutte le età, purtroppo non sappiamo se si riferisse soltanto ad uno o all'altro sesso.

---

<sup>21</sup> F. Eiximenis, *Estetica medievale dell' eros, della mensa e della città*. Jaca Book, Milano 1985, p.26. Consultato il 05/07/2013.

Con il passare del tempo il vino venne ritenuto sempre più una bevanda diffusa anche tra il gentil sesso, soprattutto la parte di esse che era sotto peso, tanto che veniva bevuta in modeste quantità per inghiottire un intruglio composto da mandorle, papavero, burro e zucchero, con lo scopo di far ingrassare le donne, particolarmente in pieno XVI° secolo, quando la concezione di bellezza cambia.

Le donne, grasse o magre che fossero, dovevano mangiare poco, dato che la modestia era la virtù principale della buona moglie, ma se questa era incinta, allora, si faceva uno strappo alla regola. Come afferma Paolo da Certaldo: la donna incinta <<quando le vien voglia d'una cosa per mangiare, pigliala temperatamente e a ragione>><sup>22</sup>. Anche le leggi erano a favore delle donne incinte, tanto che erano tutelate qualora avessero fame e fossero costrette a rubare frutti od ortaggi altrui, per evitare danni al bimbo<sup>23</sup>.

Paolo da Certaldo afferma, successivamente, che le donne quando uscivano dalla casa dei genitori, per entrare in quella dello sposo, dovevano saper fare tutto: il pane, preparare il cappone, cucinare, fare il letto, filare, tessere e ricamare, insomma, dovevano essere addestrate a svolgere tutte le mansioni domestiche ma, soprattutto, a governare le passioni e i desideri, a cominciare dalla gola.

---

<sup>22</sup> P. da Certaldo, Libro di buoni costumi, cit. pp. 35-36. Consultato il 05/07/13.

<sup>23</sup> I. Chabot, Madri ad oltranza, in "Medioevo", gennaio 2002, p.30. Consultato il 05/07/13.



## 6) Il banchetto

Il comportamento a tavola divenne un insieme di regole molto diffuse tra la gente, anche per quanto riguarda i banchetti le norme regolavano, per esempio, i posti a sedere che le persone dovevano o potevano occupare: se si trattava di un pasto galante, che comprendeva più coppie, l'implicazione era l'alternanza a tavola, mentre, per un banchetto ufficiale, le posizioni erano definite dalla rilevanza sociale. Nell'iconografia le donne a tavola sono rappresentate meno frequentemente rispetto al "sesso forte", tuttavia sono ugualmente presenti se visibili erano nobili e sedevano alle tavole accanto ai mariti.

In Città come Bologna e Perugia i banchetti di sole donne erano presenti in ingente numero, tanto che prendevano parte, ed organizzavano, i rituali di nozze o di fidanzamento, verosimilmente come oggi avviene per l'addio al nubilato.

Nel medioevo emerse una tipologia di banchetto che veniva usata di frequente: la tavola era disposta ad angolo lungo le pareti e i commensali erano accomodati in un solo lato in lunghe panche con la separazione tra uomini e donne; non c'era alcuna distinzione tra piatto di portata e piatto individuale, la tavola era priva di bicchieri e posate singole, con pochi coltelli di uso collettivo.

Al contrario, con il banchetto Rinascimentale si affermerà l'individualità a tavola: saranno presenti posti singoli, utensili individuali e in pieno Cinquecento, le mogli, a tavola, sederanno al lato opposto rispetto al marito.

Nella raffigurazione di Pieter Bruegel emerge un'altra rappresentazione: le donne e gli uomini si servono attingendo con cucchiai da una grande ciotola appoggiata per terra, stando attenti a non far avvicinare gli animali: ciò evidenzia che per l'autore di *-Nozze Contadine-* (1568 ca.) "non esiste nessuna distanza tra maschi e femmine, tantomeno tra animali e umani: non c'è tavola e la regola è semplicemente sfamarsi"<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Donne e cibo, Maria Giuseppina Muzzarelli e Fiorenza Tarozzi, Bruno Mondadori, 2003 Pavia, Cit. p. 92. Consultato il 05/07/13.

Si diffusero a partire dal Trecento, e molto più rapidamente dal Cinquecento, le buone maniere solo in aree sociali ristrette, con l'uso della forchetta, cucchiaio e coltello, chiamate posate, poiché, appunto venivano posate (cioè appoggiate) sulla tavola, un bicchiere ciascuno e i tovaglioli; tutto questo, però, riguardava in maggior misura gli uomini piuttosto che le donne ed i bambini, che non sedevano quasi mai a tavola, tantomeno a capotavola, anzi, mangiavano in piedi, davanti al focolare e soltanto dopo aver preparato e servito il pasto ai mariti in tavola, ossia il capofamiglia<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> R. Sarti, Vita di casa, pp. 177-180. Consultato il 05/07/13.

## 7) Cucinare è un'arte

In un saggio del 1993, intitolato *Cucina*, Leò Moulin, in merito all'arte di cucinare afferma: «Non solo mangiamo ciò che nostra madre ci ha insegnato a mangiare, ma tale cibo ci piace e continuerà a piacerci per tutta la vita, proprio perché mangiamo coi nostri ricordi».<sup>26</sup>

Dati statistici estrapolati da un sondaggio operato proprio dallo stesso Moulin, confermano ciò che ha scritto: infatti, tutti gli studenti dell'Institut supérieur di Namur hanno affermato che il cibo più buono era quello a cui erano abituati, quello della loro città, regione, in particolare, quello cucinato dalla propria madre.

Il saper “fare cucina” è un'arte femminile confermata dalle molte tradizioni popolari, come quella Calabrese in cui la donna non poteva sposarsi se non capace di cucinare la pasta in almeno quindici modi diversi.

Le donne sono state ispirate ed istruite dai ricettari scritti, prima, nell'Ottocento per opera di uomini come Pellegrino Artusi e, successivamente, da donne come Caterina Prato, Giulia Ferrari Tamburini e Ida Baccini che davano istruzioni rispetto al modo di preparare pietanze ottime in breve tempo o spendendo poco oppure originali. Allora perché alle femmine non è stato attribuito il titolo di “chef” e ai maschi sì?

La cucina popolare che nasce dalle mani della donna nella propria casa non ha suscitato l'interesse degli storici, mentre la gastronomia degli uomini delle corti è stata studiata e divulgata attraverso la memoria dei suoi principali interpreti.

Ancora, le donne non hanno saputo unire il mestiere con l'arte poiché seguivano alla lettera i ricettari e non usavano la fantasia che, al contrario, era la peculiarità degli uomini in cucina.

---

<sup>26</sup> L. Moulin, *L'Europa a tavola*, Mondadori, Milano, 1993, pp. 12-13. Consultato il 15/07/2013.

Nei romanzi non troviamo quasi mai il racconto di figure femminili capaci di meritare il titolo di Chef, mentre in un recente film (Chocolat), troviamo una donna che aggiungendo un pizzico di creatività, riesce a sconvolgere le abitudini e l'ostica mentalità degli abitanti di un piccolo paese della provincia francese.

Un altro esempio tratto dalla cinematografia è quello che troviamo nel cartone animato "Ratatouille": nella scena finale, un famoso e terribile critico di cucina entra nel ristorante con l'intenzione di distruggerne la fama ottenuta, ma si arrende al piatto di Ratatouille che coi suoi sapori antichi lo proietta nella sua infanzia e in quel piatto che gli cucinava la madre.

## 8) L'economia domestica

Come ho già anticipato in precedenza, il luogo della casa in cui donne, madri, e mogli passavano una cospicua parte di tempo era la cucina: “La cucina è la stanza in cui la massaia è l'assoluta padrona e alla quale essa consacra le cure più scrupolose di pulizia e di igiene”, riporta in un manuale del 1907.

In cucina vengono preparati i pasti che alimenteranno la famiglia ogni giorno; ecco perché dopo ogni utilizzo la massaia pulisce a dovere ogni superficie ponendo la più accurata attenzione a non trascurare nulla.

Prima di tutto non vi entra se non precedentemente pulita e con un grembiule che, possibilmente, non tema il bucato e non trasporti le sporcizie delle altre stanze.<sup>27</sup>

La donna inoltre, ha cura degli oggetti quali: il vasellame, i piatti, gli arnesi culinari, altresì delle materie prime che le serviranno per la preparazione dei cibi e, infine, resetta anche il mobilio.

Dal 1800 iniziarono a circolare molti periodici italiani come il “Giornale delle donne”, in cui compaiono articoli dedicati alle “notizie di igiene” poiché, come viene affermato in uno di questi, non è solo mentre si prepara il pranzo che la signora deve entrare in cucina per lavare la frutta e la verdura liberandola dai microbi, ma anche nel momento in cui si puliscono i piatti, le posate e le casseruole.

Le regole della cucina sono dettate da una nuova scienza: *l'economia domestica*, grazie alla quale la donna imparerà a governare e gestire sé e la propria casa. Negli anni successivi verrà definita *arte e scienza* assieme, arte in quanto nel cucinare le signore ci mettono cultura, entusiasmo, fede, amore e scienza, per i seguenti motivi:

- la chimica: per l'alimentazione, la smacchiatura ed il bucato;
- l'architettura e l'elettrotecnica : per la disposizione e l'areazione degli ambienti, gli impianti per il riscaldamento e l'illuminazione;

---

<sup>27</sup> L. Petrali Castaldi, *La piccola massaia*. Vallardi, Milano 1907 p. 47. Consultato il 15/07/2013.

- l'agricoltura: per quel che riguarda la frutta, l'orto, gli animali da cortile;
- l'igiene e la medicina: per tutto ciò che concerne le nozioni sulla crescita del figlio, sulle prime cure per i propri cari;
- la merceologia: lo studio dei prodotti naturali ed industriali, delle merci che servono per l'economia domestica;
- la contabilità: che insegna il rapporto tra entrate ed uscite domestiche;
- la storia: della casa, dell'arredamento e dei costumi.<sup>28</sup>

Una signora, all'alba del XX° secolo, se non sapeva cucinare non era nessuno; in merito a ciò è calzante l'esempio di Guglielmo II padre della principessa Vittoria Luisa: egli fece costruire per la figlia un'ampia cucina destinata alle esercitazioni culinarie al fine di farne una "buona massaia". Lei, tuttavia, all'età di undici anni, parlava varie lingue, faceva equitazione, suonava il pianoforte e tirava di scherma, ma ciò nonostante, per il padre, non sarebbe valso nulla se sua figlia non avesse imparato anche a cucinare.

Il padre di Luisa incarna perfettamente tutti gli uomini dell'epoca, volendo far crescer le signorine come donne della vecchia tradizione e non secondo il significato moderno, che si traduce in un comportamento emancipato, di donna attenta ai problemi sociali, partecipe della vita pubblica e cittadina protagonista che gestisce la propria vita. Da questo momento in poi anche se agli uomini queste cose sembreranno illogiche, nessuno riuscirà più a fermare le donne, decise a scrollarsi di dosso il grembiule che era stato loro imposto dagli uomini per troppo tempo. Da qui, essi riusciranno a capire, che la nuova donna emancipata e scolarizzata non poteva avere anche una propensione per diventare un'ottima massaia, così per spingerla all'interno delle mura dell'economia domestica, all'alba del XX° secolo, gli uomini istituirono diverse scuole per la formazione di buone massaie.

“Se proprio le donne volevano andare a scuola, almeno fossero istruite nell'arte e nella scienza domestica”<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> F. Casellino L'arte della massaia. Nozioni di economia domestica per la scuola media, scuole di avviamento professionale, magistrali e professionali femminili, Sei, Torino 1941, pp. VII-VIII. Consultato il 15/07/2013.

Con questi percorsi formativi le fanciulle imparavano da subito a cucinare, ma soprattutto a pulire accuratamente i cibi, perché la salute dipende anche da ciò.

Iniziarono a scegliere i cibi più igienici e sani, che non necessariamente erano anche i più ghiotti e succulenti; sapevano ormai conformarsi alla semplicità e al risparmio per alimentarsi in modo salutare.

L'organizzazione della casa da parte delle casalinghe assomigliava sempre più al lavoro di fabbrica, con una scomposizione taylorista delle mansioni, pianificazione e di controllo dei tempi, per esempio il cucinare diveniva un processo scomponibile in tempi e fasi diversi: preparazione degli strumenti da usare, degli alimenti da cuocere, cucinare, servire il prodotto ed infine pulire.

Ben presto questo ritmo rallentò grazie al boom degli elettrodomestici: non serve più cucinare ogni giorno, i cibi possono essere conservati grazie al frigorifero ed al potere congelante e surgelante, che ha stravolto il ruolo della casalinga.

---

<sup>29</sup> M.G. Muzzarelli, F. Tarozzi, *Donne e cibo*, B. Mondadori, 2003, pp.144. Consultato il 16/07/2013.

## 9) L'igiene in cucina oggi

Le regole da seguire in cucina quando si prepara il pranzo per grandi e piccini stanno cambiando: l'abitudine di comprare alimenti che richiedono meno tempo, anche per il ritmo di vita spesso frenetico, e che cuociono in fretta comporta un maggiore rispetto delle norme igieniche.

Come avviene nel resto del mondo occidentale, anche in Italia la *Salmonella* è la causa principale delle infezioni alimentari seguita da *Listeria monocitogenes*, capace di riprodursi anche all'interno del frigorifero, e *Campylobacter* patogeni; i motivi principali dell'insorgere di tali infezioni sono: il trasferimento dei batteri dal cibo crudo a quello cotto, errati metodi di conservazione, l'insufficiente igiene in cucina abbinata a una serie di comportamenti sbagliati.

Le occasioni di infezione e i comportamenti scorretti sono tanti, ma non bisogna drammatizzare, poiché spesso la cottura rappresenta un'efficace soluzione all'invasione microbica.

Vediamo ora gli errori che le donne italiane commettono più frequentemente in cucina.

Tutti noi possediamo un frigorifero, ma sappiamo davvero come va utilizzato e riempito? Il frigorifero ha un ruolo centrale in cucina ma bisogna stare attenti, perché se viene gestito con disattenzione si trasforma in veicolo di infezioni. Tutti i cibi devono essere conservati in un contenitore di vetro o di plastica, coperto, oppure nei sacchetti di plastica appositamente realizzati: l'incidente tipico avviene con le fettine di carne conservate in un piatto senza coperchio. Il liquido esterno ricco di sangue è considerato un substrato ottimale per la crescita batterica e infatti basta un contatto occasionale con gusci di uova, che ospitano sulla superficie colonie di *Salmonellae*, per contaminare la suddetta carne. Diventa, quindi, importante asciugare la carne o il pesce con la carta assorbente per ridurre drasticamente le possibilità di riproduzione dei batteri. È pure assolutamente necessario separare i cibi crudi da quelli



cotti evitando qualsiasi contatto in grado di scatenare contaminazioni crociate.

Quando si comprano al mercato l'insalata e la verdura, per prima cosa è conveniente togliere la carta umida, destinata a diventare un ricettacolo di microbi, ed eliminare le foglie esterne sporche di terriccio. La seconda fase consiste nel conservare la verdura in sacchetti speciali dotati di microfori che garantiscono una conservazione ottimale per 5-6 giorni. Sono, invece, sconsigliati i sacchetti di nylon utilizzati per fare la spesa perché le foglie non respirano e marciscono prima. A chi ha fretta conviene scegliere le vaschette di insalata dei supermercati che utilizzano una pellicola di plastica in grado di assicurare lo scambio gassoso o le insalate pronte conservate in atmosfera protettiva (le cosiddette "verdure della IV gamma"). La frutta può, invece, giacere nei cassetti.

Una cattiva abitudine spesso verificabile durante il fine settimana, quando non abbiamo voglia di cucinare, è di preparare la cena o il pranzo con largo anticipo, magari per potere andare a spasso con i figli o uscire a divertirsi. Il progetto è comprensibile, tuttavia, bisogna prestare molta cura: i problemi nascono soprattutto, quando il cibo ancora caldo viene tenuto sul ripiano della cucina per diverse ore, poiché nel periodo in cui la temperatura supera i 30° C i microrganismi si sviluppano a una velocità incredibile, e si innesta il rischio di una rapida contaminazione. Le norme igieniche consigliano di fare raffreddare per 20-30 minuti il cibo cotto al mattino, e poi conservarlo in frigorifero e riscaldarlo prima del pranzo. L'alternativa è tenere la pietanza al caldo, ad una temperatura superiore ai 65°C, fino al momento del consumo.

Tra le preparazioni più delicate ricordiamo: carne, pesce, salse cotte e gli avanzi di cibo lasciati fuori dal frigo a lungo.

L'abitudine di scongelare in fretta il cibo con sistemi atipici come ad esempio il sacchetto immerso nell'acqua calda, il forno tiepido, il calorifero è vivamente sconsigliato. Il rinvenimento deve avvenire sempre in frigorifero, è sufficiente un giorno per i pezzi di cibo congelati più grandi e una notte negli altri casi.

Lo scongelamento a temperatura ambiente è rischioso poiché la parte più esterna dopo qualche ora sgela e sulla superficie si creano le condizioni favorevoli alla proliferazione batterica. Per correttezza va detto che una cottura lunga permette di eliminare i microrganismi inquinanti.

Valgono sempre le regole di cucinare gli alimenti scongelati nell'arco delle 24 ore e non mettere in freezer la carne o il pesce una seconda volta, operazione invece possibile con le pietanze cotte come ad esempio: arrosto, brasato, spezzatino anche se ottenute da carne scongelata.

Molte mamme usano, prima di uscire o recarsi a lavoro, preparare 3-4 biberon, ciò non presenta problemi ma bisogna rispettare determinate regole: *in primis* sterilizzare con cura i biberon e avere l'accortezza di conservarli sempre in frigorifero fino al momento della poppata. Se per un motivo qualsiasi il piccolo non volesse il latte appena scaldato, conviene raffreddarlo sotto l'acqua fredda e rimetterlo in frigo. In questo caso specifico il pericolo maggiore viene dal fatto che nel latte in polvere potrebbe essere sopravvissuta qualche cellula di un pericoloso batterio, *Cronobacter sakazakii*, che con la reidratazione del latte potrebbe trovare le condizioni adatte per moltiplicare, se gli si lascia il tempo sufficiente.

In cucina spesso si trascurano dei dettagli che possono diventare importanti, soprattutto quando ci sono bambini piccoli che si muovono a terra toccando il pavimento con le mani. La scopa e la paletta utilizzata per raccogliere i granelli di polvere sono un mezzo di trasporto ottimale per i microbi, diventa quindi importante lavare questi attrezzi con regolarità. Anche le maniglie degli armadietti e delle porte vanno tenute pulite in quanto possono trasformarsi in un ricettacolo di batteri quando i piccoli le toccano con le mani sporche. Non è igienico utilizzare un solo straccio per impugnare le pentole, asciugare i piatti, le mani e le superfici bagnate. La soluzione ottimale è ricorrere ai rotoli di carta a perdere e usare lo straccio solo per asciugare piatti e stoviglie.

La paglietta, le spugnette e lo spazzolino per rimuovere gli avanzi di cibo dai piatti devono essere sanitizzati, il sistema migliore è metterli in lavastoviglie durante un lavaggio a 65°C, per eliminare i batteri.

Anche gli utensili da cucina sono un ottimo veicolo di contaminazione, soprattutto quando si utilizzano taglieri o coltelli per vari cibi senza lavarli al cambio di un alimento.

La contaminazione alimentare ad opera di microrganismi può avvenire anche mediante l'uomo poiché le lesioni cutanee come i foruncoli, infezioni del cavo orale o dell'apparato respiratorio ad esempio tonsilliti, bronchiti o, addirittura, batteri presenti nelle feci: le salmonelle.

Le cosiddette malattie a trasmissione oro-fecale come la salmonellosi, il tifo, le dissenterie sono infatti provocate dall'ingestione di microbi che, a loro volta, provengono dalle feci di altri esseri viventi, siano essi uomini e/o animali. Non è necessario essere malati per immettere nell'ambiente batteri patogeni, cosa ancor più grave è che la salmonella può essere presente nelle feci di una persona che non accusa alcun disturbo, lo *Staphylococcus aureus* può trovarsi nella gola di una persona "sana" e, per un colpo di tosse, ossia per il processo di trasmissione aerea, può contaminare un alimento, moltiplicarvi e provocare malattia in chi consuma l'alimento.

Le malattie trasmesse dagli alimenti, più tecnicamente chiamate MTA, possono essere definite più dettagliatamente come:

- intossicazioni, quando sono causate da un alimento che contiene sostanze chimiche velenose o tossine prodotte da microrganismi ad esempio intossicazioni da funghi velenosi, intossicazione da tossina botulinica, che può essere presente in alimenti conservati, preparati senza le necessarie precauzioni;
- infezioni se si verificano quando la causa della malattia è da imputare alla presenza di microrganismi nell'alimento come ad esempio tifo, epatite virale, brucellosi;
- tossinfezioni sono malattie causate da infezioni e/o da tossine, dovute a microrganismi veicolati nel corpo umano da alimenti.

Lo scopo principale in cucina, quindi, è di evitare la contaminazione da parte dei microrganismi e ridurre la sopravvivenza degli stessi nei nostri alimenti: per i prodotti deperibili lo strumento migliore che impedisce la sopravvivenza di microrganismi è l'uso di temperature elevate attraverso

una cottura per un tempo sufficientemente lungo, da consentire il raggiungimento, al cuore del prodotto, di una temperatura minima di 70°C per almeno 10 minuti; tali temperature sono raggiungibili con le varie tecniche di cottura tradizionali, dal forno alla bollitura.

È importante tener presente che cibi di grandi dimensioni necessitano di più tempo per ottenere una cottura a fondo, inoltre è opportuno ricordare che i prodotti congelati devono essere completamente scongelati prima di essere cotti; soltanto alcuni prodotti surgelati di piccola pezzatura, quali patate, tortellini, gamberetti, possono essere avviati direttamente alla cottura.

## 10) Conclusioni

L'elaborato proposto ha come scopo l'evidenziare il mutamento dei comportamenti che ha subito la donna in relazione all'alimentazione, alle tradizioni ed alle regole sociali cui era sottoposta nelle diverse epoche, fino ai giorni nostri.

Le "sante anoressiche" si sono private del piacere di mangiare, è una cosa che non andrebbe mai fatta, dato che non possiamo sopravvivere senza mangiare né bere, quindi è un diritto più che un dovere, lasciamo che sia anche un piacere!

Grazie alla teoria umorale abbiamo potuto cogliere il senso di certi comportamenti attuati dalle donne nei confronti del marito mentre la storia ci fa capire il motivo per cui normalissime ragazze e signore venivano appellate come "Streghe", passando attraverso comportamenti delle mamme che affidavano i bimbi alle balie si è potuta così cogliere il perché del tabù di certi alimenti come il latte animale ed il cannibalismo umano.

Le donne sapevano gestire molte attività: coltivatrice, allevatrice, cuoca dentro e fuori casa, venditrice ambulante, e grazie a ciò si è potuto assistere ad un'evoluzione sociale interna: da massaia a cucciniera con la parziale conquista dei luoghi pubblici che la resero, appunto, visibile al di fuori del recinto domestico, fino a raggiungere l'istruzione, le tavole nei banchetti, le cucine delle corti ed i salotti.

"Noi siamo ciò che mangiamo", diceva Massimo Montanari nel suo libro il cibo come cultura; è vero, allora dobbiamo prestare le giuste attenzioni e prendere tutte le precauzioni necessarie per preparare i nostri pasti; la nostra salute e quella dei nostri cari, o dei nostri clienti, è preziosa.

Molti sono i microrganismi pronti a depositarsi negli alimenti che distrattamente non manipoliamo, conserviamo o cuciniamo correttamente, tuttavia, prestando delle piccole correzioni di cui ho dato cenno in precedenza, si possono prevenire tutte o quasi le contaminazioni alimentari.



## Riferimenti bibliografici

- A. Capatti, M. Montanari, *La cucina italiana*, Laterza, 1999
- A.J. Grieco, O. Dumulin, F. Thelamon, *le Thème du coeur mangé: l'ordre, le sauvage et la sauvagerie, in la sociabilité à table. Commensalité et conviavilité à travers les âges*, Rouen 1991
- Boccaccio, *Decameron*, Nuova Universale Einaudi, 1991
- Caroline Walker Bynum, *Sacro convivio, sacro digiuno*, Feltrinelli, Milano 2001
- *Donne e cibo*, Maria Giuseppina Muzzarelli e Fiorenza Tarozzi, Bruno Mondadori, 2003 Pavia
- F. Casellino *L'arte della massaia. Nozioni di economia domestica per la scuola media, scuole di avviamento professionale, magistrali e professionali femminili*, Sei, Torino 1941
- F. Cenerini, *La donna romana, il Mulino*, Bologna 2002.
- F. Eiximenis, *Estetica medievale dell'eros, della mensa e della città*. Jaca Book, Milano 1985
- F. Cardini, *Magia, stregoneria, superstizioni nell'Occidente medievale*, La nuova Italia, Firenze 1979
- G. Casagrande, *Gola e preghiera nella clausura dell'ultimo '500*, Edizioni dell'arquata, Foligno 1989
- G. Fiume, *Nuovi modelli e nuove codificazioni: madri e mogli tra Settecento e Ottocento*, Laterza, Roma-Bari 1997
- G. Giusti Galardi, *Dolci a corte*, Mauro Pagliai, Torino 2006
- L. Moulin, *L'Europa a tavola*, Mondadori, Milano, 1993
- L. Petrali Castaldi, *La piccola massaia*. Vallardi, Milano 1907
- *La Bibbia*, Alleanza Biblica Universale, Elle Di Ci Leumann, Torino 1997
- M. G. Muzzarelli, *Penitenze nel Medioevo, uomini e modelli a confronto*, Patron, Bologna 1994,
- *Le mesnaiger de Paris*, G.F. Brereton, J.M. Ferrier, Librairie générale française, Paris, 1994.
- *Madre di latte. Balie e baliatico dall'antichità al XX secolo*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 1997,
- M. Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Laterza 1992,

- P. da Certaldo, Libro di buoni costumi, F. LeMonnier 1945,
- R. Greci, Donne e corporazioni: la fluidità di un rapporto, Viella, Roma 2002,
- Rudolph M. Bell La Santa anoressia, digiuno e misticismo dal Medioevo a oggi, Ed. Mondatori, Milano 1992 ,
- V. Vandereychken, R. Van Deth, Dalle sante ascetiche alle ragazze anoressiche, il rifiuto del cibo nella storia, Cortina Editore, Milano 1995.





## Ringraziamenti

A conclusione di questo corso di studi non posso astenermi dal rito dei ringraziamenti.

Ringrazio coloro che mi hanno aiutato a portare a termine il mio elaborato: il mio relatore di tesi e di tirocinio il Prof. Valerio Giaccone e i miei migliori amici Alice e Michele.

Ringrazio il Dott. Baggio e tutti i tecnici della prevenzione del SIAN per avermi accolta nel loro team per lo svolgimento del tirocinio universitario.

Ringrazio la mia famiglia: la super nonna Maria che ha sempre creduto in me, mamma Lidia, il Peolo, le sorelle Cry e keka, il Terrone e Wiky.

Ringrazio tutti i miei compagni di corso, in particolare Anna Roscan e Chiara Bonaventura per avermi sopportata durante i lavori di gruppo.

