



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Agronomia Animali Alimenti Risorse Naturali
e Ambiente

Corso di laurea in Scienze e cultura della gastronomia

DAL PANE DEI ROMANI AL PANE DEI
CRISTIANI

Continuità e trasformazioni

Relatore

Prof. Francesco Veronese

Laureando

Michele Pasinato

Matricola n. 2007427

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

Indice

Introduzione	1
Capitolo 1 Il pane dei Romani.....	3
<i>Cereali nel mondo romano</i>	3
<i>Cereali a Costantinopoli e nelle regioni orientali</i>	9
<i>Il pane fra tardo antico e alto medioevo</i>	14
Capitolo 2 Il pane dei cristiani	19
<i>L'avvento del cristianesimo</i>	19
<i>Modelli alimentari cristiani</i>	25
<i>Antropologia del pane. Simboli e significati</i>	32
Conclusioni	39
Bibliografia	41

Introduzione

Il seguente elaborato vuole illustrare l'evoluzione del pane dalla tarda antichità all'alto Medioevo, mettendo in luce sia le caratteristiche che sono rimaste costanti nel tempo che quelle che hanno subito cambiamenti significativi. Nel corso della storia, la dieta dell'uomo ha subito continue evoluzioni e adattamenti. Fra le tante metamorfosi, vedremo come quella che coinvolge il pane, un alimento così comune e fondamentale, abbia avuto un ruolo di particolare rilevanza.

Questa tesi si concentrerà principalmente sulla transizione dal mondo romano al mondo cristiano: uno dei momenti chiave in cui il pane assume nuovi significati, sia dal punto di vista alimentare che simbolico. Tale periodo è ritenuto un importante momento fondativo di passaggio e rielaborazione culturale dei significati simbolici del pane, in parte ripresi e mantenuti dal passato, in parte ridefiniti all'interno di un nuovo sistema religioso, quello appunto cristiano.

Nei capitoli della tesi saranno analizzate le dinamiche legate ai cereali e all'importanza del pane nell'antica Roma e nelle regioni orientali dell'Impero, le trasformazioni nel consumo del pane dalla tarda antichità all'alto Medioevo, l'influenza dell'avvento del Cristianesimo e i suoi modelli alimentari e, infine, gli aspetti antropologici del pane, i suoi simboli e i significati culturali ad esso associati.

Grazie alla sua storia millenaria e alle sue molteplici interconnessioni, il pane continua a nutrire le persone, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche dal punto di vista culturale. «Il pane esprime, sia nei gusti che nella preparazione, l'appartenenza e la cultura di un popolo, diventa identità nel momento in cui lo comunichiamo e lo condividiamo con gli altri. È un modo per sostanziare la cultura, facendo crescere comunità coese che guardano al loro passato come un patrimonio comune e non un terreno di scontro»¹.

¹ C. Cappellini, *Il pane della vita*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015, p. 19.

Capitolo 1

Il pane dei Romani

Cereali nel mondo romano

In questa prima parte dell'elaborato saranno illustrati le diverse tipologie e i vari significati del pane nel corso della tarda antichità, ovvero quel periodo di tempo che collega il mondo antico a quello medievale (fra III e VI secolo d.C.²). Scopriremo come e per quali motivi il pane, già nell'epoca tardo antica, fosse alla base della dieta dei Romani, e saranno riportate le molteplici tipologie di cereali con cui esso veniva prodotto.

Semplicemente leggendo uno dei versi più conosciuti di Giovenale, poeta e retore romano, possiamo attestare, già agli inizi del II secolo d.C., l'importanza sociale e personale del pane: «Di due cose soltanto si occupa a Roma la gente comune: *panem et circenses*»³. In queste poche parole sono ripresi i desideri che il popolo romano esprimeva: cibo e divertimento, e possiamo percepire il forte valore che il pane ricopriva nell'alimentazione quotidiana. Tuttavia, occorre fare subito una precisazione: la menzione *panis* non sta a significare solamente il pane come tipo di cibo, anzi, si riferisce soprattutto alle *frumentationes*, ovvero, distribuzioni di frumento, ma non solo (venivano distribuiti anche olio, carne suina e altri cereali provenienti dalle diverse province dell'impero), a basso prezzo, se non del tutto gratis⁴, in uso a Roma da parte dello Stato⁵. Per poter usufruire di quello che veniva anche chiamato *frumentum publicum* era necessario il doppio requisito della cittadinanza romana e della residenza a Roma, senza distinzione in base al proprio status sociale.

Il sistema delle distribuzioni di frumento, in uso già dai tempi della repubblica, continuò inalterato in età imperiale. Bisogna arrivare al III secolo per incontrare una reale riforma del sistema. Tale riforma avvenne sotto il governo dell'imperatore Aureliano (270-275), il quale sostituì le originarie distribuzioni di frumento con quelle di pane bianco. Si narra persino che il progetto di Aureliano prevedesse un ulteriore allargamento delle *frumentationes* aggiungendovi il

² La determinazione esatta degli estremi temporali di questo periodo è ancora oggi oggetto di dibattito tra vari storici.

³ Giovenale, *Satira X*.

⁴ Augusto, anche nei tempi di penuria alimentare (lo scrive Svetonio, *Vita Augusti* 41) volle distribuire il grano a tutti, anche a prezzo bassissimo, e talora gratuitamente.

⁵ G.E. Manzoni, *Il pane nella letteratura latina*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015, pp. 921-941, in partic. p. 921.

vino, ma nei decenni successivi diventa difficile seguire i progressi di queste riforme, poiché le prove di queste distribuzioni diminuiscono, fino a scomparire del tutto⁶. Ad ogni modo, si può notare come, che sia sotto forma di frumento o di pane, sia su questo tipo di cibo che possiamo comprovare l'uso dello strumento alimentare quale base per ottenere il consenso della popolazione, preoccupata che queste forniture potessero continuare. Inoltre, bisogna considerare che frumento e pane sono anche e soprattutto componenti fondamentali della cucina popolare romana. L'attenzione si sposta quindi dal terreno socio-politico al tema dell'alimentazione.

Nel mondo antico, sia greco che romano, i termini che indicavano i cereali, *sítos* in greco e *frumentum* in latino, poiché fonte primaria di carboidrati e costituenti di base nella dieta (sia per gli uomini che per gli animali domestici⁷), venivano utilizzati per indicare il cibo nella sua interezza⁸. Si tratta di un ulteriore attestato dell'importanza simbolica che aveva, e che ha tuttora, quest'alimento.

Dopo aver compreso che i cereali erano un elemento essenziale della dieta dei Romani dell'epoca, altro punto importante è capire quali di questi cereali venivano adoperati. Tali informazioni possono essere ricavate soprattutto dalle fonti letterarie come i testi di Columella e Plinio il Vecchio, scrittori romani vissuti nel I secolo d.C., i quali riportano di come le coltivazioni maggiori della Roma tardo antica comprendessero farro, orzo, grano, miglio e, in minor misura, panico, avena e segale. In seguito, saranno illustrate le caratteristiche di ciascuno di essi, iniziando dai cereali più antichi, ossia il farro e l'orzo⁹.

Il farro (*triticum dicoccum*) fu il *primus antiquo... Latio cibus*¹⁰, ovvero, il primo cibo anticamente consumato dagli abitanti del Lazio. Questo è quanto affermato da Plinio il Vecchio (I sec. d.C.) nella sua *Naturalis Historia*. A sostegno della sua affermazione egli cita il fatto che Numa (754 a.C. – 673 a.C.), antico re di Roma, decretò che solo il farro tostato era puro per i sacrifici, il che portò all'istituzione di feste solenni (*Fornacalia*) per la sua tostatura. Inoltre, la forma più antica e solenne di matrimonio era detta *confarreatio*, e prendeva il nome dal pane di farro portato dalle novelle spose¹¹. Infine, un'antica forma di offerta agli dèi era rappresentata dagli *adoria*, doni

⁶ *Historia Augusta Aureliani* 35,1; *ibidem* 48,1.

⁷ A. Marcone, *Storia dell'agricoltura romana. Dal mondo arcaico all'età imperiale*, Roma 1997, p. 76; R. Sallares, *Getreide*, in *Der Neue Pauly*, Stuttgart 1998, IV, coll. 1029-1036.

⁸ F. Landucci, *L'alimentazione nel mondo antico*, «Nuova secondaria», 30/3 (2012-2013), p. 44.

⁹ A. Buonopane, *I cereali nel mondo romano. Le fonti letterarie*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 67-82, in partic. p. 67.

¹⁰ Plinio, *Naturalis Historia*, XVIII, 83.

¹¹ *Ibidem*, XVIII, 7-8.

confezionati con il farro¹². Per i circa trecento anni successivi il farro fu l'unico cereale utilizzato dai Romani¹³. È stato uno dei cereali più consumati all'epoca principalmente per la facilità con cui poteva essere coltivato, poiché non aveva bisogno di condizioni particolari. Essendo un cereale robusto e resistente, poteva sopportare le rigide condizioni invernali ed era adatto a tutti i tipi di terreno¹⁴. Dopo la raccolta si passava alla tostatura. Infine, veniva macinato¹⁵ per ottenerne la farina, con l'uso di un semplice pestello o per mezzo di macine, spesso alimentate ad acqua¹⁶. La farina così prodotta, miscelata con acqua o latte, veniva impiegata per creare la *puls*, composto farinoso semi-liquido, che è stato per un lungo periodo il piatto caratteristico dei Romani, prima che si diffondesse il pane¹⁷. Questa preferenza alimentare dei Romani era così distintiva e accentuata che i Greci li identificavano come *pultiphagonides*, ovvero, «mangiatori di polta o di polenta»¹⁸.

Il farro poteva inoltre essere combinato con altri tipi di cereali, come la segale, per attenuarne il sapore amaro¹⁹, oppure mescolato con orzo, veccia e trifoglio per creare la farragine: composto utilizzato per l'alimentazione degli animali²⁰, ma impiegato anche nell'alimentazione umana in periodi di carestia o in comunità economicamente svantaggiate²¹.

In età imperiale sembra che la farina di farro non fosse ampiamente diffusa, tanto da non essere inclusa nell'editto dei prezzi di Diocleziano, datato al 301 d.C.²².

Protagonista di una buona diffusione nell'Impero Romano²³, l'orzo (*hordeum vulgare*), è conosciuto come il più antico tra gli alimenti²⁴. Le testimonianze archeologiche inerenti alle coltivazioni d'orzo risalgono al 5000 a.C. in Egitto, al 2350 a.C. in Mesopotamia e attorno al 3000 a.C. in Europa²⁵. Veniva piantato tra la fine di ottobre e il solstizio d'inverno. Come afferma Columella nel *De re rustica*: «L'orzo non vuole vie di mezzo, e va seminato in campi fertilissimi o

¹² *Ibidem*, XVIII, 83.

¹³ *Ibidem*, XVIII, 62.

¹⁴ Columella, *De re rustica*, II, 6, 3.

¹⁵ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, p. 77.

¹⁶ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 97.

¹⁷ *Ibidem*, XVIII, 83.

¹⁸ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, p. 77.

¹⁹ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 141.

²⁰ *Ibidem*, XVIII, 50, 142.

²¹ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, pp. 79-80, 83.

²² Buonopane, *I cereali nel mondo romano*, p. 67.

²³ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, pp. 77-79.

²⁴ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 72.

²⁵ <https://www.britannica.com/plant/barley-cereal#ref249412>.

sterili»²⁶. Questo cereale maturava rapidamente; bisognava però fare attenzione, visto i suoi fragili chicchi, ai potenziali effetti dei venti, della pioggia e delle variazioni di temperatura²⁷. Non appena l'orzo cominciava a maturare, tra il sesto e l'ottavo mese dopo la semina, si procedeva con la raccolta²⁸. In seguito, attraverso la macinazione dei chicchi, si poteva ottenere la farina. Per macinare l'orzo si versava una grande quantità di acqua sui chicchi (10 litri d'acqua per ogni litro di orzo), che erano privati della buccia esterna, venivano essiccati al sole e infine venivano macinati con il pestello²⁹. Con la farina ottenuta veniva prodotto un tipo di pane che, sebbene fosse ampiamente consumato nell'antichità, ai tempi di Plinio era considerato con disprezzo e quasi relegato a cibo per animali³⁰. Utilizzando l'orzo, era possibile preparare una farinata, arricchendola con vari ingredienti come semi di lino, coriandolo e miglio³¹. Inoltre, come accennato in precedenza, poteva essere incluso nella preparazione della farragine.

«Nulla produce più del tritico. La natura gli ha dato questa qualità perché con esso soprattutto nutrive l'uomo»³². Ruolo cruciale nell'alimentazione umana aveva il grano (*triticum durum*, *triticum turgidum*, *triticum aestivum*)³³, sia in termini di quantità che di qualità³⁴. Il grano presentava rispetto agli altri cereali diversi vantaggi. Era più facilmente conservabile ed era trasportabile, poiché, a parità di potere nutritivo, occupava meno spazio. Esistevano diverse varietà di grano: una denominata "*robus*", corrispondente al nostro grano duro, una seconda varietà chiamata "*siligo*" (siligine), equivalente al nostro grano tenero, particolarmente adatta per la produzione di pane, e una terza varietà, conosciuta come "grano trimestrale", gradita agli agricoltori, poiché potevano ricorrervi quando le condizioni meteorologiche impedivano loro di seminare tempestivamente³⁵.

La semina del grano veniva effettuata tra la fine di ottobre (grano duro) e il mese di novembre (siligine). Il suo conseguente sviluppo era soggetto a vari rischi, quali venti, sole e pioggia eccessivi

²⁶ Columella, *De re rustica*, II, 9,4.

²⁷ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 151-153.

²⁸ *Ibidem*, XVIII, 80.

²⁹ *Ibidem*, XVIII, 98.

³⁰ *Ibidem*, XVIII, 74.

³¹ *Ibidem*, XVIII, 72-74.

³² *Ibidem*.

³³ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, pp. 80-81.

³⁴ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 94.

³⁵ Columella, *De re rustica*, II, 6, 1-2.

e ai parassiti, che potevano danneggiare i chicchi o addirittura le radici³⁶. Raggiunta la maturazione, bisognava prestare particolare attenzione alle tempistiche relative alla mietitura della siligine: a causa della loro fragilità, le spighe potevano far cadere il raccolto³⁷, per cui non bisognava ritardare. Nel caso del tritico, invece, c'era la possibilità di decidere se anticipare la mietitura per ottenere grano di migliore qualità e più robusto o ritardarla per ricavarne una maggiore quantità³⁸. In seguito alla raccolta si poteva procedere con la macinatura. La fase di macinazione poteva essere eseguita attraverso diverse tecniche, che includevano l'uso del pestello o l'impiego di macine³⁹. Dal *robus* si ottenevano due ottime farine, la *similago* e il *pollen*, e dal *siligo* un'ulteriore farina di pregio. Con esse si potevano produrre pane e prodotti da forno di alta qualità⁴⁰.

Nell'editto dei prezzi di Diocleziano, il grano compare solamente con il nome più generico di *frumentum* e il suo prezzo massimo per *modius kastrensis* è fissato a cento denari, considerevolmente al di sopra rispetto a tutti gli altri cereali⁴¹.

Oltre a questi tre grandi cereali, si coltivavano anche altri cereali attualmente considerati come "minori", quali: miglio, panico, segale e avena⁴².

Il miglio (*panicum miliaceum*)⁴³ era, ed è tuttora, considerato un cereale primaverile-estivo, date le sue esigenze termiche leggermente superiori rispetto al resto dei cereali. La semina avveniva, appunto, durante i primi mesi estivi. Siccome il suo ciclo produttivo era relativamente breve, si prestava benissimo ad una coltivazione in rotazione con l'orzo o il tritico, cereali autunno-primaverili, e le rape, ortaggio autunno-invernale⁴⁴. Dopo la raccolta, i chicchi venivano separati dagli steli, mentre la paglia veniva, considerata la migliore in assoluto in termini di qualità, veniva conservata⁴⁵. Con la farina derivante dalla molitura dei chicchi di miglio si otteneva un pane dal sapore dolce (*praedulcis*)⁴⁶ e dal gusto discreto⁴⁷. Quello che invogliava a continuare con questa

³⁶ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 151-152.

³⁷ *Ibidem*, XVIII, 91.

³⁸ *Ibidem*, XVIII, 298.

³⁹ *Ibidem*, XVIII, 97.

⁴⁰ *Ibidem*, XVIII, 102, 86.

⁴¹ *Edictum de pretiis Rerum Venalium*, I, la (ed. Giacchero).

⁴² Marcone, *Storia dell'agricoltura*, pp. 80-81.

⁴³ *Ibidem*.

⁴⁴ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 49, 96, 101, 250.

⁴⁵ *Ibidem*, XVIII, 297, 299.

⁴⁶ *Ibidem*, XVIII.

⁴⁷ Columella, *De re rustica*, II, 9, 16.

produzione era la sua efficiente resa: da ogni moggio (9 litri) si ricavavano sessanta libbre di pane (20 kg circa)⁴⁸. Altra sua caratteristica rilevante era la longeva conservabilità. Poteva essere conservato «addirittura per oltre 100 anni»⁴⁹, scrive Varrone.

Nell'editto dei prezzi di Diocleziano il prezzo massimo per una *modius kastrensis*, pari a due moggi (circa 17 litri) di miglio non trattato, era di cinquanta denari, dunque un prezzo inferiore rispetto a quello del grano, dell'orzo e della segale, ma uguale a quello del panico, mentre quello del miglio macinato era di cento denari⁵⁰.

Un altro cereale minore coltivato all'epoca è il panico (*Setaria italica*)⁵¹. Considerevolmente simile al miglio, veniva seminato e coltivato negli stessi terreni e nelle stesse stagioni. Anche le successive fino alla raccolta, e, in caso si volesse ricavarne la farina, alla macinazione, erano identiche. Il panico, però, a differenza del miglio, veniva raramente utilizzato per la produzione di pane. Si preferiva invece mescolarlo con acqua o latte per ottenerne la *puls*⁵².

Nell'editto dei prezzi di Diocleziano il prezzo massimo per una *modius kastrensis* era di cinquanta denari, come quello del miglio⁵³.

A conclusione di questo elenco dei cereali più diffusi e utilizzati troviamo l'avena (*avena sativa*) e la segale (*secale cereale*)⁵⁴. Due cereali poco presenti nella dieta di allora e aventi una scarsa diffusione. L'avena, secondo Columella, era considerata utile solo per l'alimentazione animale⁵⁵. Il suo prezzo massimo, nell'editto di Diocleziano, è fissato a trenta denari per *modius kastrensis*⁵⁶, un prezzo notevolmente basso rispetto agli altri cereali, probabilmente indicativo di una domanda molto limitata. La segale, invece, poteva crescere su qualsiasi tipo di terreno e la sua resa era di cento a uno, molto efficiente. Queste sue caratteristiche però non erano sufficienti per cambiare l'immagine di sé come cereale marginale, probabilmente a causa del suo sapore poco gradevole e alla sua complicata digeribilità.

Il processo di produzione del pane non si ferma però alla singola coltivazione dei cereali, ed è qui che entra in campo un'altra figura importante della filiera: il *pistor*.

⁴⁸ Plinio, *Naturalis historia*, XVIII, 54, 100.

⁴⁹ Varro, *De re rustica*, I, 57, 2, 58.

⁵⁰ *Edictum de pretiis Rerum Venalium*, I, 1, 4-5 (ed. Giacchero).

⁵¹ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, p. 81.

⁵² Columella, *De re rustica*, II, 9, 17.

⁵³ *Edictum de pretiis Rerum Venalium*, I, 1, 6 (ed. Giacchero).

⁵⁴ Marcone, *Storia dell'agricoltura*, pp. 77-79, 80-81.

⁵⁵ Columella, *De re rustica*, II, 10, 24.

⁵⁶ *Edictum de pretiis Rerum Venalium*, I, 1, 17 (ed. Giacchero).

In una sua opera, Varrone, ci tiene a precisare che il termine *pistor*, nel corso dei primi secoli della storia di Roma, non aveva ancora acquisito il significato comune di "fornaio". In origine, esso indicava semplicemente una persona che si occupava di macinare il grano in campagna⁵⁷. La modifica nel significato del termine *pistor* avvenne all'inizio del secondo secolo a.C., quando iniziarono a svilupparsi le attività artigianali e commerciali legate alla produzione e alla vendita del pane. Solo allora *pistor* divenne il termine utilizzato per indicare il fornaio, ossia colui che produceva e vendeva il pane. Nuove circostanze e una mentalità innovativa introdotta attraverso i continui contatti con la cultura greca favorirono l'emergere a Roma della figura del fornaio professionista e della sua attività commerciale, comprensiva di bottega con forno annesso, conosciuta come *pistrina*. Alcuni dati riportano la presenza di 250-260 *pistrinae* circa nella città di Roma nel IV secolo⁵⁸. È stata ipotizzata la nascita di un'associazione di panettieri, un *collegium pistorum*, ma mancano le fonti letterarie che lo confermino. Rimane comunque il dato di fondo di un progressivo avanzamento della tecnica, della commercializzazione e della qualità del pane come alimento, insieme all'aumento del prestigio socio-economico di coloro che lo producevano⁵⁹.

Cereali a Costantinopoli e nelle regioni orientali

Nella prima parte di questo capitolo ho analizzato quali cereali venivano coltivati nella parte occidentale dell'Impero Romano e in che modo venivano utilizzati. Nella seguente sezione, esaminerò invece i tipi di cereali in uso nell'Impero Bizantino, nome con cui gli studiosi moderni e contemporanei indicano la parte orientale dell'Impero, la cui traiettoria storica e istituzionale si allontanò sempre di più da quella della parte occidentale dopo la morte di Teodosio I nel 395 d.C.

Così come l'Impero Bizantino rappresentava parte dell'Impero Romano, allo stesso modo la sua capitale, Costantinopoli, era considerata la "Nuova Roma". In quest'epoca Costantinopoli manteneva la continuità della tradizione già instaurata nella "Vecchia Roma" e nelle regioni occidentali dell'Impero, ossia l'offerta di cibo e spettacoli – *panem et circenses* – per il popolo⁶⁰.

⁵⁷ Varrone, *De vita populi Romani*, framm. 32.

⁵⁸ Le fonti sono il *Breviarium del Curiosum Urbis Regionum XIV*, composto tra il 357 e il 403, e la *Notitia Regionum Urbis XIV*, composta prima del 357.

⁵⁹ Manzoni, *Il pane nella letteratura latina*, pp. 939-941.

⁶⁰ E. Kislinger, *Cereali, mulini e mercati. Costantinopoli e le regioni orientali*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 83-103, in partic. p. 83.

Tra il VII e il IX secolo, conflitti costanti e periodiche epidemie di peste⁶¹ indebolirono notevolmente l'Impero Bizantino, causando un'inevitabile diminuzione della popolazione⁶². Proprio a causa dell'abbassamento demografico una città come Costantinopoli, che pure mantenne una popolazione elevata per gli standard dell'epoca, poteva essere agevolmente approvvigionata dalle zone circostanti, in particolare da Tracia e Bitinia⁶³.

Superati i secoli di crisi, le coste di Demetrias e Halmyros in Tessaglia emersero come fondamentali centri per il commercio del grano⁶⁴. Un altro punto di riferimento è Rhaidestos (odierna Tekirdag), città della Tracia, situata sulle rive del Mar di Marmara⁶⁵. Dopo l'anno 1000, le regioni produttrici nell'area occidentale del Mar Nero iniziarono a guadagnare sempre più importanza. Lo smercio avveniva attraverso i porti di Mesembria (Nesebar), Anchialos (Pomorie), Odessos (Varna) e Kilia (Chilia Veche)⁶⁶. Durante l'epoca tardo-bizantina, Costantinopoli aveva sulla costa sud-orientale un proprio mercato del grano tale da riuscire a soddisfare ampiamente la richiesta locale⁶⁷.

A differenza di quanto è possibile ricostruire per l'antico Impero Romano, non si dispone di una visione d'insieme completa per la Bisanzio medievale in tema di cereali prodotti e consumati. Pertanto, è necessario costruirla ricomponendo singolarmente ogni dettaglio, basandosi su

⁶¹ Stathakopoulos, *Famine and pestilence; Pest. Die Geschichte eines Menschheitstraumas*, hrsg. Von M. Meier, Stuttgart 2005; in particolare i contributi di W. Brandes (pp. 201-224) e K.P. Jankrift (pp. 225-232).

⁶² C. Mango, *Le développement urbain de Constantinople (IV-VII siècles)*, Paris 2004, p. 54.

⁶³ Teall, *The grain supply of the byzantine empire*, pp. 124-125; M.F. Hendy, *Studies in the byzantine monetary economy, c. 300-1450*, Cambridge 1985, pp. 44-58; J. Koder, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Spiegel der Geoponika*, Wien 1993, pp. 99-105; P. Magdalino, *The grain supply of Constantinople, ninth-twelfth centuries*, in *Constantinople and its hinterland*, eds. C. Mango, G. Dagron, Aldershot-Brookfield 1995, pp. 35-47.

⁶⁴ R.-J. Lilie, *Handel und Politik zwischen dem byzantinischen Reich und den italienischen Kommunen Venedig, Pisa und Genua in der Epoche der Komnenen und Angeloi (1081-1204)*, Amsterdam 1984, pp. 184,187-190; Teall, *The grain supply of the byzantine empire*, p. 122.

⁶⁵ Michele Attaleiates, 148-149 (Pérez Martin). Magdalino, *The grain supply of Constantinople*, pp. 38-41.

⁶⁶ D.V. Dimitrov, *The role of the west Black Sea ports in navigation and commerce, 13-15 centuries*, in *Proceedings of the 22 international congress of Byzantine studies, Sofia 2011, I. Plenary papers*, Sofia 2011, pp. 451-472; P. Soustal, *Thrakien (Thrake, Rodope und Haimimontos)*, Wien 1991 (Tabula Imperii Byzantini, 6), pp. 153-155.

⁶⁷ J. Chrysostomides, *Venetial commercial privileges under the Palaeologi*, «Studi veneziani», 12 (1970), pp. 267-356; Müller-Wiener, *Die Häfen von Byzantion*, p. 32.

informazioni sparse provenienti da varie fonti, l'analisi dei pollini, valutazioni sulla logistica e infine registri contabili⁶⁸ e tratti mercantili⁶⁹.

Tra questi ultimi documenti a nostra disposizione abbiamo la *Pratica della mercatura*⁷⁰. Come ci indica il suo autore, Francesco Pegolotti, il grano veniva principalmente imbarcato in alcuni dei porti del Mar Nero, quali Caffa in Crimea, Maurocastro, nell'attuale provincia di Odessa, e Vicina, nel delta del Danubio; la segale, invece, coltivata in Bitinia e Panfilia, veniva caricata al porto di Attaleia, città dell'attuale Turchia, affacciata sul Mediterraneo. Sempre la segale, nella penisola balcanica, veniva prodotta ad Hagios Mamas nella Calcidica, nella regione di Varna e a Iatros-Krivina, in Bulgaria⁷¹. Alcuni studi a carattere perlopiù archeologico dimostrano come nell'antica fortezza e città bizantina di Caricin Grad⁷² (oggi in Bulgaria) fosse dominante la segale nella città alta, ma non nel castello, dove prevalgono grano tenero e miglio; mentre nella città bassa l'ordine è opposto: la prima posizione è occupata dal miglio con il 44%, il grano tenero è al secondo posto con una distanza minima, mentre la segale si colloca al terzo posto⁷³. Pure nel castello protobizantino di Abritus, sempre nell'attuale Bulgaria, il grano era la coltura predominante⁷⁴, mentre nei magazzini di Classe presso Ravenna, nell'VIII secolo, prevaleva l'orzo⁷⁵. Non si può poi ignorare la presenza

⁶⁸ *Il libro dei conti di Giacomo Badoer*, a cura di V. Dorini, T. Bertelè, Roma 1956; P. Schreiner, *Texte zur spätbyzantinischen Finanz und Wirtschaftsgeschichte in Handschriften der Bibliotheca Vaticana*, Città del Vaticano 1991.

⁶⁹ Kislinger, *Cereali, mulini e mercati*, p. 98.

⁷⁰ F. Pegolotti, *Pratica della mercatura*, ed. A. Evans, Cambridge 1936.

⁷¹ H. Krollm, *Byzantinischer Roggen von Agios Mamas, Chalkidike*, «Byzantinische Zeitschrift», 92 (1999), pp. 474-478; R. Neef, *Archäobotanische Untersuchungen im spätantiken Iatrus, Krivina*, in *Iatrus, Krivina: Spätantike Befestigung und frühmittelalterliche Siedlung an der unteren Donau*, hrsg. von G. von Bülow, N. Benecke, Mainz 2007, pp. 415-445.

⁷² *Caricin Grad. Recherches archéologiques franco-yougoslaves*, éd. N. Duval, I-III, Rome-Belgrade 1984-2010.

⁷³ Dipl. prähist. Anna Elena Reuter (Institut für Ur – und Frühgeschichte, Universität di Kiel e Römisch-Germanisches Zentralmuseum Mainz, Germania) ha cortesemente messo a disposizione i risultati ancora inediti delle sue ricerche.

⁷⁴ T. Popova, E. Marinova, *Archaeobotanical and anthracological analysis of the roman and early byzantine castle Abritus in north-east Bulgaria: some palaeobotanical and environmental aspects*, «Archaeologia Bulgarica», 4, 2 (2000), pp. 49-58.

⁷⁵ A. Augenti, M. Bondi, M. Carra, E. Cirelli, C. Malaguri, M. Rizzi, *Indagini archeologiche a Classe (scavi 2004): primi risultati sulle fasi di età altomedievale e dati archeobotanici*, in *Atti del IV congresso nazionale di archeologia medievale*, a cura di R. Francovich, M. Valenti, Firenze 2006, pp. 124-131, in part. pp. 128-129.

di miglio nella dieta dei contadini⁷⁶, nonostante questo cereale fosse considerato dannoso per lo stomaco⁷⁷.

Fonte utile a ricostruire e a offrirci una visione più chiara e diretta delle condizioni dei contadini nelle regioni orientali è il *Nòmos georgikòs*, noto come legge agraria⁷⁸, emanato da Leone III (675-741) e Costantino V (718-775). Costituì il fondamento del "diritto agrario" che si è sviluppato nel corso dei secoli fino ai giorni nostri. Sebbene le disposizioni in esso contenute non siano state promulgate come legge dello stato, vennero compilate verso il 700, principalmente basandosi sul *Corpus iuris civilis*, e furono applicate per molti secoli nelle zone rurali per risolvere controversie e affrontare vari problemi delle comunità agricole⁷⁹. Tuttavia, la legge non rappresentò una vera riforma poiché le norme inserite non erano altro che una elaborazione di leggi consuetudinarie preesistenti, influenzate dal diritto romano, ma anche dalle leggi barbariche⁸⁰.

Degli ottantacinque capitoli del *Nomos georgikòs* quattro sono incentrati sulle modalità di costruzione e funzionamento dei mulini, elemento fondamentale per l'ottenimento delle farine tramite la macinazione dei cereali e fattore economicamente rilevante nella produzione di pane⁸¹. Il termine utilizzato per descriverli, *myloi*, non fornisce indicazioni precise sul tipo di mulino, che sia ad acqua, a vento, a mano o a trazione animale; si deduce però dal contesto che si tratta sempre di mulini a funzionamento idrico⁸². Poteva allora trattarsi di mulini a una ruota idraulica a propulsione orizzontale in acqua corrente, oppure, mulini a una ruota a pala verticale che trasmette l'energia cinetica deviandola tramite un ingranaggio. Di quest'ultimo genere di mulini si distinguevano due sotto-tipologie: nella prima l'acqua mette in moto ruota e asse da sotto; nella seconda, la più efficace, ma anche la più costosa, l'acqua viene spinta dall'alto verso il basso attraverso uno stretto canale, che aumenta pressione e velocità della corrente, facendo sì che il peso dell'acqua di caduta acceleri la rotazione della ruota⁸³.

⁷⁶ Decker, *Tilling the hateful earth*, pp. 107-108.

⁷⁷ Anna Comnena, *Alexias XIII 2, 4 (389 Reinsch, Kambylis)*: soldati normanni si ammalarono a Durazzo dopo essersi nutriti di miglio in carenza di altro cibo.

⁷⁸ W. Ashburner, *The farmers law*, «Journal of hellenic studies», 30 (1912), pp. 85-108; 32 (1912), pp. 68-95.

⁷⁹ *Nomos georgikos*, 81-84 (107-108 Ashburner)

⁸⁰ https://www.rivstoricavirt.com/rivstoricavirt_sito/anno26/Nomos%20Georgikos.html

⁸¹ Wikander, *Exploitation of water-power or technological stagnation?*, p. 23.

⁸² M. Kaplan, *Les hommes et la terre a Byzance du VI au XI siècle. Propriété et exploitation du sol*, Paris 1992 (Byzantina Sorbonensia, 10), p. 54.

⁸³ L.A. Moritz, *Grain-mills and flour in classical antiquity*, Oxford 1958, pp. 122-139; A. Lucas, *Wind, water, work. Ancient and medieval milling technology*, Leiden-Boston 2006, pp. 29-47; Ö. Wikander, *Sources of energy and*

Basandoci sul limitato numero di reperti disponibili che ci consentono di fare affermazioni fondate, sembra che i primi mulini idraulici abbiano avuto origine in territorio italico e in Europa occidentale intorno al II secolo d.C., estendendosi successivamente, durante il IV secolo, anche in alcune regioni nordafricane e sirio-palestinesi⁸⁴. I primi mulini pubblici a pagamento furono messi a disposizione dei fornai di Antiochia (380 d.C. circa)⁸⁵.

Come si può osservare tuttora in molte isole dell'Esgeo, nel contesto delle conoscenze tecniche e tecnologiche sui mulini nell'Impero Bizantino si verifica una profonda innovazione: il mulino a vento⁸⁶. In realtà anche in questo caso, secondo quanto si ricava dalle fonti, i primi mulini a vento sono attestati in Europa occidentale, a partire dal 1105⁸⁷, poi, e soltanto verso la fine del XIII secolo, si diffondono nel territorio bizantino, in particolare negli ampi possedimenti fondiari degli enti monastici. Non bisogna però escludere la possibilità che questi mulini venissero utilizzati anche in precedenza, poiché le vaste proprietà terriere dei monasteri esistevano anche nei secoli precedenti, ma non ci sono documenti che ne attestino con certezza l'uso⁸⁸.

Ad ogni modo si può notare come le coltivazioni cerealicole nelle regioni orientali bizantine non fossero del tutto uguali a quelle presenti nell'Impero Romano. Il farro, ad esempio, perdette l'importanza avuta per vari secoli in precedenza. Ricordiamo come a Roma svolgesse un ruolo da protagonista nella dieta, assieme al *triticum* e all'orzo, mentre campioni di polline prelevati in diverse regioni del territorio dell'Impero bizantino rilevano ugualmente la presenza di farro piccolo e medio, attestati però prevalentemente come piante selvagge.

Il consumo di miglio invece ebbe un aumento non indifferente, ed era utilizzato in grandi quantità soprattutto dai contadini. Assieme al miglio si nota come anche la segale in alcune città (come la città alta di Caricin Grad) risulti diventare un cereale dominante, mentre in precedenza era

exploitation of power, in *The Oxford handbook of engineering and technology in the classical world*, ed. by J.P. Oleson, Oxford 2008, pp. 136-157, in partic. pp. 144-146; R.J. Forbes, *Studies in ancient technology*, II, Leiden 1965, pp. 89-92; A. Bryer, *The means of agricultural production. Muscle and tools*, in *The economic history of Byzantium*, I, ed. by A.E. Laiou, Washington D.C., 2007, p. 111.

⁸⁴ Lucas, *Wind, water, work*, pp. 37-38; A. Wilson, *Water-power in North Africa and the development of the horizontal water-wheel*, «Journal of roman archaeology», 8 (1995), pp. 499-510; Wikander, *Archaeological evidence*, p. 161.

⁸⁵ Libanios, *Oratio*, IV, 29 (II 125 Martin).

⁸⁶ M. Psello, *Lettera 251* (II 299-300 Kurtz-Drexl); C. Barsanti, *Costantinopoli e l'Esgeo nei primi decenni del XV secolo: la testimonianza di Cristoforo Buondelmonti*, «Rivista dell'istituto nazionale d'archeologia e storia dell'arte», 56 (2001), pp. 89-253.

⁸⁷ Forbes, *Studies in ancient technology*, pp. 121-122; Lucas, *Wind, water, work*, pp. 107-109.

⁸⁸ Kislinger, *Cereali, mulini e mercati*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 97.

ritenuta utile solamente a respingere la fame in tempi di crisi. Infine, se nelle regioni occidentali dell'Impero dominava il grano tenero, in Oriente si praticava la coltura del grano duro, che nel caso di un adeguato abbeveraggio poteva offrire una resa maggiore⁸⁹.

Tornando invece al protagonista principale di questo elaborato, ossia il pane, ci tengo a far presente che, come a Roma si chiamava *cumpanaticum* qualsiasi alimento che accompagnava il pane durante i pasti, così avveniva anche a Costantinopoli, dove era in uso il termine equivalente di *prosphagion*. Questa corrispondenza evidenzia quanto il pane fosse centrale anche nella civiltà bizantina e nelle sue abitudini e pratiche alimentari⁹⁰.

Il pane fra tardo antico e alto medioevo

Nella terza e ultima parte di questo capitolo saranno illustrati i vari cambiamenti relativi alla coltivazione di cereali e alla produzione di pane, in termini qualitativi e tecnici, avvenuti a cavallo tra tarda antichità e Alto Medioevo.

Il periodo della tarda antichità (fra il III e il VI secolo d.C.), la quale si sovrappone in parte ai primi secoli dell'Alto Medioevo (476-1000), malgrado le trasformazioni che la contrassegnarono, come la caduta istituzionale dell'Impero Romano d'Occidente, le invasioni barbariche e la crisi economica e demografica, fu un'epoca caratterizzata anche da innovazioni in più ambiti, soprattutto in quello religioso. In età costantiniana (prima metà del IV sec.), ci fu uno stravolgimento significativo per la Chiesa cristiana, che da bersaglio di violente persecuzioni, divenne collaboratrice di quello stesso stato che ancora all'inizio del IV secolo voleva eliminarla, affermandosi, entro la fine di quello stesso secolo, come l'unica religione ufficialmente riconosciuta.

L'Alto Medioevo vide inizialmente una continuazione dei *trend* tardoantichi, fino a quando, con la nascita dell'Impero Carolingio governato da Carlo Magno tra la fine dell'VIII e l'inizio del IX secolo, avvenne un'inversione di rotta. Le strutture e le esigenze di questo nuovo Impero portarono le popolazioni europee sulle quali si estendeva il controllo politico carolingio a intraprendere un ritorno all'agricoltura sistematica, permettendo dunque una produzione di cibo più

⁸⁹ Decker, *Tilling the hateful earth*, pp. 101-103; Kislinger, *Cereali, mulini e mercati*, pp. 101-102.

⁹⁰ Kislinger, *Cereali, mulini e mercati*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 103; E. Kislinger, *Cristiani d'oriente: regole e realtà alimentari nel mondo bizantino*, in *Storia dell'alimentazione*, a cura di J.-L. Flandrin, M. Montanari, Bari-Roma 1997, pp. 250-265.

stabile e costante, contrastando così la crisi demografica che aveva colpito la tarda antichità e gli inizi dell'Alto Medioevo.

I risultati delle ricerche storiche e archeologiche condotte negli ultimi decenni permettono di analizzare i vari cambiamenti avvenuti nell'utilizzo e nella diffusione delle diverse tipologie di cereali in Europa in questa fase di transizione.

Partendo dal Nord, nelle isole britanniche, emerge come l'orzo fosse il cereale più coltivato nel corso della prima parte del Medioevo, quando era prodotto in grandi quantità anche per la realizzazione della birra, seguito poi dall'avena, l'ingrediente base del *porridge*, piatto tipico di quei territori. Dopo orzo e avena seguono altri cereali minori⁹¹. Scarseggia l'impiego di frumento, scomparso con il ritiro delle truppe romane nel V secolo, e di segale, utilizzata soltanto in alternativa al frumento, per la produzione di un pane grezzo⁹². Il frumento comincia a riapparire nel corso del VII secolo, di pari passo con la conversione al cristianesimo delle popolazioni anglosassoni⁹³.

In Europa continentale, fino alla fine del IX secolo regnava la spelta, che però prima del Mille fu superata dalla segale. A differenza del Nord-Europa, qui il frumento mantenne una grande importanza, poiché sia le élite religiose che quelle laiche preferivano il pane bianco. Dall'VIII secolo in poi, proporzionalmente allo sviluppo della cavalleria pesante, aumentano le coltivazioni di avena, principalmente impiegata per l'alimentazione animale. L'orzo mantiene una funzione essenziale più per la produzione di bevande, come la birra, che per l'alimentazione umana. Le ricerche archeologiche rilevano una presenza significativa, oltre al frumento, di grani minori, in particolare miglio, e di legumi, dati che però non riemergono dalle fonti scritte dell'epoca⁹⁴.

⁹¹ I risultati della ricerca archeologica di K. Jessen e H. Helbaek sono riportati in sintesi in *The agrarian history of England and Wales*, I.II: (43-1042), ed. by H.P.R. Finberg, Cambridge 1972, p. 421.

⁹² W. Ashley, *The bread of our forefathers*, Oxford 1928, p. 130.

⁹³ G. Pasquali, *I cereali in Europa dall'alto al basso medioevo: produzione, mulini, mercati*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 105-115, in partic. p. 106.

⁹⁴ J.-P. Devroey, *La céréaliculture dans le monde franc*, in *L'ambiente vegetale nell'alto medioevo*, Atti del convegno (Spoleto, 30 marzo-5 aprile 1989), Spoleto 1990 (Settimane di studio del Centro italiano di studi sull'alto medioevo, 37), pp. 221-253; Id., *La céréaliculture au haut Moyen Age (III-XI siècles AD). Apports archéologiques et problèmes historiques récents*, in *Actes du colloque AlimenTerre. Archéologie et alimentation*, Actes du colloque (Ath, Espace gallo-romain, 23 février 2013 – Evere, Musée bruxellois du Moulin et de l'Alimentation, 24 février 2013), Bruxelles 2014 (Vie archéologique: bulletin de la Fédération des archéologues de Wallonie ASBL, 72), pp. 59-66; G. Pasquali, *I cereali in Europa dall'alto al basso medioevo*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p.106-107.

Fonti scritte⁹⁵ e analisi archeobotaniche⁹⁶ descrivono in modo dettagliato quali tipologie di cereali erano maggiormente presenti nell'Italia centrosettentrionale prima del secondo millennio. Nell'inventario di San Salvatore/Santa Giulia di Brescia troviamo al primo posto la segale, la quale costituisce il 40% delle scorte; segue il frumento con un 20% e l'orzo con circa il 10%. Si nota come, analogamente all'Europa settentrionale, la segale ricopra un ruolo di rilievo, mentre, al contrario di quanto accadeva nel regno franco, la spelta sia pressoché assente. Negli inventari italiani, invece, si riscontra una considerevole presenza di cereali minori, quali miglio, panico e sorgo. La loro diffusione raggiunge addirittura la stessa percentuale del frumento (20%)⁹⁷.

Si può notare come con la fine politica dell'Impero Romano termini di fatto anche il dominio del grano. L'insediamento delle popolazioni barbariche nei territori precedentemente dominati dai Romani ha comportato l'introduzione di nuove pratiche agricole e alimentari. Provenienti in gran parte dall'Europa centro-settentrionale, hanno portato con sé la coltura della segale e quella dell'orzo, molto diffusa soprattutto per la produzione della birra, che per le popolazioni barbariche era considerata tanto importante quanto lo era il vino nell'alimentazione tradizionale romana. Di conseguenza si registra un calo dell'uso del frumento, ma soprattutto del farro, che essendo un grano vestito richiedeva lavorazioni più complesse per la sua molitura⁹⁸.

A differenza di quanto accaduto durante l'età imperiale, nelle principali raccolte di leggi redatte tra il V e l'VIII secolo nei regni che hanno sostituito l'Impero Romano d'Occidente, e successivamente nella normativa emanata dall'Impero Carolingio, si osserva una scarsa presenza di disposizioni relative al pane e a tutto ciò che comprenda la sua produzione e commercializzazione⁹⁹. Quest'osservazione non dovrebbe però sorprendere poiché, all'epoca, accanto ad ogni legge scritta si affiancava una vasta serie di usi e consuetudini trasmessi in forma orale, i quali rimangono a noi sostanzialmente sconosciuti. In aggiunta, bisogna considerare che la maggior parte della popolazione produceva il pane in autonomia nelle proprie case, e oltretutto, non lo consumava quotidianamente, ma, come abbiamo visto in precedenza, soleva consumare i cereali anche in altre forme, come pappe o *puls*. L'incarico della produzione di pane, quindi, veniva affidato alla figura del *pistor* esclusivamente per il rifornimento delle mense dell'alta società. Così facendo, non erano

⁹⁵ M. Montanari, *Cereali e legumi nei secoli IX-X*, «Rivista storica italiana», LXXXVII (1975), pp. 439-488, rielaborato in Id., *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Napoli 1979, pp. 109-165.

⁹⁶ E. Castiglioni, M. Rottoli, *Il sorgo (Sorghum bicolor) nel medioevo in Italia settentrionale*, «Archeologia medievale», XXXVII (2010), pp. 485-495.

⁹⁷ G. Pasquali, *I cereali in Europa dall'alto al basso medioevo*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 107.

⁹⁸ *Ibidem*, p. 108.

⁹⁹ C. Azzara, *Pane e mercati nei diritti altomedievali*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 655-662, in partic. p. 655

strettamente necessarie regolamentazioni dettagliate e strutturate attraverso leggi scritte simili a quelle in vigore durante l'Impero Romano, bensì erano sufficienti disposizioni occasionali e più semplici¹⁰⁰.

Nonostante ciò, tramite le poche norme relative al pane che si hanno a disposizione, è comunque possibile trarre interessanti informazioni. In primo luogo, emerge un forte impegno nella protezione, tramite sanzioni e risarcimenti di danni, del mulino, strumento essenziale per avviare il processo produttivo che porta alla realizzazione del pane. Conseguentemente questa tutela si estendeva anche ai campi in cui gli stessi cereali, lavorati poi nel mulino, venivano coltivati. Infine il forno, altro elemento fondamentale per la produzione del pane, viene menzionato solamente in un'occasione, dove ci si preoccupa di stabilire la giusta retribuzione per coloro che lavorano alla sua costruzione¹⁰¹. Inteso invece come alimento nel suo aspetto concreto, il pane compare per la prima volta nelle leggi dei Visigoti e nei capitolari franchi, dove erano previsti, oltre ad altre possibili punizioni, periodi di digiuno a base di pane e acqua per i responsabili di un'ampia gamma di reati¹⁰².

Solo dalla legislazione dell'epoca carolingia è possibile trarre informazioni più specifiche e dettagliate. Ad esempio, nell'*Edictum Pistense* dell'864, il capitolo 20 si focalizzava sulla regolamentazione del commercio di pane, carne e vino, imponendo sanzioni per le frodi relative a pesi e misure. Erano predisposti dunque prototipi a cui bisognava uniformarsi e c'erano figure specifiche adibite a verificare che questi standard venissero rispettati e, nel caso del pane, che quello venduto nei mercati urbani avesse lo stesso peso di quello che giungeva sulle tavole dell'élite¹⁰³.

In sintesi, la produzione cerealicola in Europa nell'Alto medioevo sembra essere dominata in *primis* dalla segale, seguita dal frumento, che nonostante un suo leggero calo rimane ampiamente presente ovunque. Nelle regioni settentrionali esso viene però superato da orzo e avena¹⁰⁴. Quest'imponente diffusione della segale è stata ricondotta al contemporaneo predominio dei popoli barbarici su parte delle coste del Mediterraneo e su una buona parte dell'Europa centrale¹⁰⁵. Anche i

¹⁰⁰ *Ibidem*, p. 656.

¹⁰¹ *Leges Langobardorum*; C. Azzara, *Pane e mercati nei diritti altomedievali*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 657-658.

¹⁰² C. Azzara, *Pane e mercati nei diritti altomedievali*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 659.

¹⁰³ *Capitularia regum Francorum*, 273 (*Edictum Pistense*); C. Azzara, *Pane e mercati nei diritti altomedievali*, in Archetti, *La civiltà del pane*, pp. 659-660.

¹⁰⁴ *Ibidem*, p. 108.

¹⁰⁵ J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961.

cereali minori erano diffusi, ma difficilmente rintracciabili a causa della mancanza di dati nelle fonti scritte delle regioni del centro Europa. Successivamente all'anno Mille si nota, invece, un graduale aumento del frumento e dell'orzo, a scapito della segale e dell'avena. Ancor oggi proprio frumento e orzo sono tra i cereali maggiormente consumati nel nostro continente¹⁰⁶.

Concludendo questo primo capitolo si può notare come il pane, con il passare dei secoli, acquisisca sempre più importanza. Dal periodo romano, in cui il pane aveva una rilevanza considerevole ma veniva spesso sostituito dall'assunzione di pappe e farragini per motivi di praticità e disponibilità delle risorse, si giunge, alla fine dell'Alto medioevo, a una situazione in cui il pane diventa l'elemento centrale dell'alimentazione umana. Dal punto di vista culturale, come sarà illustrato nel prossimo capitolo, con la vasta diffusione della religione e della Chiesa cristiane, il termine "pane" acquisisce una moltitudine di significati simbolici, consolidando ulteriormente la sua posizione come l'alimento per eccellenza.

¹⁰⁶ G. Pasquali, *I cereali in Europa dall'alto al basso medioevo*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 108.

Capitolo 2

Il pane dei cristiani

L'avvento del cristianesimo

Come accennato nel capitolo precedente, un importante cambiamento avvenuto nella tarda antichità fu lo sviluppo del Cristianesimo, il quale passò dall'essere una religione cui lo Stato romano guardò a lungo con diffidenza e in alcuni casi con aperta ostilità, al prevalere sulle precedenti credenze pagane e diventare la religione di Stato nel mondo tardoromano. Questo paragrafo descriverà il processo di cristianizzazione del mondo mediterraneo tardoantico, evidenziando come la diffusione del Cristianesimo abbia potuto incrementare il valore sociale e simbolico del pane, ma anche come quest'ultimo sia stato utilizzato come strumento di diffusione delle idee cristiane, diventando un simbolo tangibile della presenza di Cristo nel mondo anche dopo la sua morte.

Quando l'Impero Romano avviò il proprio consolidamento istituzionale, il panorama religioso del mondo romano vide la diffusione di credenze filosofiche e mistiche, orientate verso una visione diretta e interiorizzata del divino. Erano le religioni dei misteri, che promettevano ai devoti la visione del dio e dell'aldilà. Si annoveravano i misteri di morte e rinascita di Dioniso, la divinità greca associata al vino e alla liberazione dell'istintività; il culto egiziano della Grande Madre, Iside, molto diffuso anche a Roma; i misteri di Mithra, il "figlio del sole" che uccideva il toro del male, particolarmente cari ai legionari romani. Erano infine, dopo che i Romani nel 70 d.C. ebbero raso al suolo la grande città degli ebrei, Gerusalemme, i misteri di Cristo¹⁰⁷.

Il Cristianesimo ha origine appunto in questo vasto contesto culturale che fonde elementi ellenistici, greci, egiziani ed ebraici, derivando da una setta messianica ebraica il cui leader carismatico era stato crocifisso dai Romani (ufficialmente nel 33 d.C., storicamente verso il 40) con l'accusa di essersi illegittimamente dichiarato re dei Giudei. Si può anche supporre che ciò fosse avvenuto con il coinvolgimento, se non l'incitamento (come narrato nei Vangeli), del sinedrio, il gran consiglio sacerdotale del tempio di Gerusalemme, che giudicava Gesù come un eretico poiché aveva osato dichiararsi "figlio di Dio"¹⁰⁸.

¹⁰⁷ L.M. Bassani, S.B. Galli, F. Livorisi, *Da Platone a Rawls. Lineamenti di storia del pensiero politico*, Torino 2012, p. 35.

¹⁰⁸ *Ibidem*.

Gesù diede avvio a una vera e propria rivoluzione culturale attraverso due elementi cruciali del suo insegnamento e delle sue pratiche di vita. Il primo fu la trasformazione della morale mosaica “Occhio per occhio, dente per dente” in una nuova morale fondata sull’”Amerai il prossimo tuo come te stesso”, sottolineando così l’assoluto altruismo, la pratica della carità come stile di vita e l’amore universale persino verso i nemici e i persecutori, poiché ogni essere umano porta in sé l’immagine e l’impronta di Dio, e Dio, unico giudice, ama tutti, giusti e ingiusti. Il secondo elemento consistette nell’estrema accentuazione del legame tra l’umano e il divino, a tal punto che Dio stesso si sarebbe incarnato in un essere umano, Gesù di Nazareth, il Cristo¹⁰⁹.

Successivamente alla sua origine, il Cristianesimo si diffuse in tempi e con modalità tutt’altro che uniformi. Nel volume *Storia della Chiesa nella tarda antichità*, Ewa Wipszycka definisce questo processo come “lento”. Ci vollero circa tre secoli perché i Cristiani, verso la fine del IV secolo, rappresentassero una decisa maggioranza tra gli abitanti dell’Impero. Più tardi l’Islam, per esempio, si diffuse molto più rapidamente¹¹⁰. Con quali dinamiche avvenne la diffusione del cristianesimo?

Innanzitutto, nel I e II secolo, gli abitanti delle città dell’Impero erano soddisfatti del proprio mondo e degli dèi che si prendevano cura di loro. Non avevano motivo di cambiare, accettando una nuova fede che, di per sé, richiedeva un grosso cambiamento nei modi di pensare, di sentire e di agire. In quell’epoca, erano pochi coloro che cercavano una profondità spirituale che il culto tradizionale non offriva né richiedeva¹¹¹.

Solamente durante la crisi del III secolo, quando la forte competizione per il potere imperiale e la rapida alternanza tra imperatori di breve durata indebolirono l’apparato militare romano e popolazioni barbariche attaccarono con successo i confini dell’Impero, turbandone la pace interna e sfatando così il mito dell’invincibilità romana, gruppi più numerosi di persone, colpite da queste difficoltà, iniziarono a cercare nuove sicurezze religiose, in grado di offrire speranza e conforto in tempi di crisi. I primi mutamenti nel panorama religioso romano, si verificarono quindi conseguentemente alle tribolazioni che colpirono le sue comunità¹¹².

Ad ogni modo, questa lentezza appena descritta non è da considerarsi come una debolezza del Cristianesimo, bensì semplicemente spiega il radicale sforzo richiesto alle popolazioni del mondo romano dalla conversione dal precedente sistema di credenze e stili di vita, fondati sulle religioni

¹⁰⁹ *Ibidem*, pp. 35-36.

¹¹⁰ E. Wipszycka, *Storia della Chiesa nella tarda antichità*, Milano 2000, p. 62.

¹¹¹ *Ibidem*.

¹¹² *Ibidem*.

politeistiche tradizionali e le loro ritualità, ad un monoteismo senza compromessi come quello cristiano. Dopo una prima fase complicata, durata quasi due secoli, la rete delle comunità cristiane poté espandersi in maniera molto più rapida¹¹³.

Ai tempi di Traiano (98-117 d.C.) i cristiani non erano ancora molto numerosi e l'élite alla guida dell'Impero, poco coinvolta e toccata dalla diffusione della religione cristiana, non riteneva opportuno opporvisi con eccessivo accanimento. Una certa diffidenza derivava dai fraintendimenti su questa nuova religione, ritenuta per certi versi assurda, "superstiziosa"¹¹⁴ (da *superstitio*, che ai tempi indicava la "religione cattiva", ossia qualsiasi religione che deviava da quella religione ufficiale romana, che dunque andava repressa poiché pericolosa per la società romana tradizionale), la cui estraneità suscitava sospetto. Traiano si occupò di questo fenomeno effettuando attenti controlli e occasionali azioni repressive, con il fine di mantenere la pace soprattutto all'interno delle città¹¹⁵. Per i pagani era quindi quest'aura di "novità" che il Cristianesimo si portava appresso a differenziarlo negativamente. Ad esempio, la religione ebraica, *superstitio* anch'essa, fu più facile da accettare poiché aveva una tradizione tramandata e radicata nel passato¹¹⁶.

In questa fase iniziale, molti governatori provinciali consideravano inutile prendere provvedimenti nei confronti dei cristiani senza dimostrazioni concrete del loro coinvolgimento in attività apertamente pericolose per l'ordine pubblico, ma in alcuni casi furono prese iniziative più decise. Questa decisione, però, non dipendeva solamente dalla personalità individuale dei rappresentanti dell'Impero, ma anche da come la popolazione affrontava certe situazioni. Per esempio, se la tolleranza verso i cristiani poteva scatenare disordini e la popolazione stessa richiedeva provvedimenti contro di loro, i funzionari, pur di placare gli animi, non esitavano a condannare a morte individui che pure non ritenevano colpevoli. Dunque, le scelte dei governatori erano spesso influenzate dall'opinione pubblica¹¹⁷. Questo avvenne in particolar modo a partire dal governo di Marco Aurelio (161-180), quando disfatte militari, epidemie e carestie colpirono l'Impero. Proprio in quei momenti di crisi si diffondeva sempre più l'accusa di ateismo (termine che all'epoca si riferiva al rifiuto di partecipare al culto) rivolta ai cristiani. Il rifiuto di praticare i riti tradizionali era considerato un grave reato, in grado di minacciare la prosperità della società. Per questo, quando si presentavano situazioni in cui veniva meno la serenità e la pace all'interno delle

¹¹³ *Ibidem*, p. 63.

¹¹⁴ Tacito, *Annali*, XV, 44.

¹¹⁵ E. Wipszycka, *Storia della Chiesa nella tarda antichità*, p. 89.

¹¹⁶ *Ibidem*, p. 87.

¹¹⁷ *Ibidem*, p. 89.

comunità, i seguaci di Cristo si ritrovavano spesso al centro di sospetti e ostilità, pronti a trasformarsi in aggressioni¹¹⁸.

Verso la metà del III secolo uno sviluppo economico e sociale da parte delle comunità cristiane sembrerebbe indicare un significativo aumento nel numero di persone che si convertirono al Cristianesimo; ma a testimoniare l'aumento numerico e di peso politico delle comunità cristiane è soprattutto il nuovo modo, sempre più violento, di combatterle¹¹⁹. Le persecuzioni anticristiane, inizialmente di carattere occasionale, nel corso del III secolo si trasformarono in qualcosa di più frequente e virulento.

In concomitanza alla complessiva crisi della religione tradizionale, ci fu la diffusione di culti pagani talora molto simili al Cristianesimo. A differenza dei cristiani, però, i seguaci di questi culti potevano agire contro le comunità cristiane senza infrangere le proprie norme religiose e senza timore di reazioni da parte delle autorità. Erano appunto questi gruppi di pagani ferventi i responsabili delle persecuzioni¹²⁰.

Le molteplici difficoltà che dagli anni Trenta del III secolo avevano colpito l'Impero generarono un clima di diffuso malcontento. Alla ricerca di un capro espiatorio, in diverse occasioni, tra la metà del III e gli inizi del IV secolo, l'autorità imperiale decise di avviare persecuzioni contro i cristiani su tutto il territorio romano¹²¹.

Nel 250, di fronte alla dura crisi scatenata dalle invasioni dei popoli barbarici, l'imperatore Decio emanò un editto che prevedeva l'obbligo per tutti i cittadini dell'Impero di offrire un sacrificio pubblico agli dei. Nel caso in cui qualcuno non obbedisse a quest'ordine, costui andava incontro a gravi pene, che prevedevano la morte o i lavori forzati. Naturalmente l'imperatore e la sua corte sapevano bene che tutto ciò avrebbe provocato casi di disobbedienza soprattutto da parte dei cristiani comportando di conseguenza violente repressioni nei loro confronti e, soprattutto, la confisca dei loro beni, che stavano acquisendo dimensioni significative¹²².

Anche nel 257-258 si verificarono pesanti persecuzioni nei confronti dei cristiani. L'imperatore Valeriano, inizialmente benevolo nei loro confronti, spinto però dalle pressioni provenienti dai gruppi religiosi più tradizionalisti ordinò dapprima la deportazione dei cristiani, e in seguito la pena di morte per i sacerdoti, sanzionando anche i membri delle élite (senatori e cavalieri) che non

¹¹⁸ *Ibidem*, p. 87.

¹¹⁹ *Ibidem*, pp. 63-64.

¹²⁰ *Ibidem*, p. 90.

¹²¹ *Ibidem*.

¹²² *Ibidem*, p. 64.

professavano la religione pagana. Tali prescrizioni lasciano intendere come la dottrina cristiana si fosse estesa anche all'interno delle più alte cariche dello Stato, suscitando notevole preoccupazione tra i pagani più ferventi. Queste persecuzioni, anch'esse relativamente brevi, terminarono con la cattura dell'imperatore da parte dei Persiani¹²³.

Infine, gli editti di Diocleziano diedero il via alla terza stagione di grandi persecuzioni imposte dall'autorità imperiale tra il III e il IV secolo. Il primo editto, del marzo 303, riguardava la confisca di beni e luoghi di culto e la privazione di varie libertà e diritti per i cristiani. Il secondo, sempre nel 303, imponeva l'arresto degli ecclesiastici. Infine il terzo, nel 304, ordinava una generale offerta di sacrifici in onore degli dei pagani, sulla falsariga di quanto affermato nell'editto di Decio circa cinquant'anni prima. La fase più intensa delle persecuzioni promosse da Diocleziano ebbe fine nella maggior parte delle province nel 306. In seguito all'editto di tolleranza emanato da Galerio, successore di Diocleziano, nell'aprile del 311, venne decretata la fine delle repressioni¹²⁴.

Con l'ascesa di Costantino I e di Licinio, dal 313 affiancati alla guida dell'Impero (Licinio come Augusto d'Oriente e Costantino come Augusto d'Occidente), iniziò a manifestarsi un atteggiamento più conciliante da parte dell'autorità imperiale nei confronti delle comunità cristiane e la situazione dei cristiani subì un cambiamento fondamentale. L'editto di Milano del 313 che concesse la libertà di culto ai cristiani e pose fine alla sanguinosa epoca delle persecuzioni, determinò circostanze favorevoli ad una diffusione assai rapida del Cristianesimo nell'Impero¹²⁵.

In seguito al governo di Costantino, gli imperatori cristiani imposero una progressiva, ma tutt'altro che lineare, marginalizzazione della religione tradizionale. Teodosio, nel 380, emanò una legge che imponeva il Cristianesimo come religione di Stato. Nei secoli successivi il numero dei pagani diminuì considerevolmente. Nel VI secolo il paganesimo aveva ormai perso gran parte della sua influenza e dei suoi seguaci¹²⁶.

Arrivati alla conclusione di questo resoconto sul processo di cristianizzazione del mondo tardoromano è possibile osservare il ruolo fondamentale svolto dalle persecuzioni nella costruzione di un senso di appartenenza alla religione cristiana e di una narrazione eroica dei suoi primi tempi. Una parte della popolazione vedeva questo fervore come un'ulteriore riprova del fanatismo dei seguaci di Cristo, ma allo stesso tempo, molte persone iniziarono a interrogarsi su quali fossero le motivazioni che spingevano i cristiani a difendere così intensamente, anche fino alla morte, la

¹²³ *Ibidem*, p. 90.

¹²⁴ *Ibidem*, p. 91.

¹²⁵ *Ibidem*.

¹²⁶ *Ibidem*, p. 70.

propria fede religiosa. Volendo sapere di più sul Cristianesimo, essi entrarono in contatto con le comunità cristiane e talora vi aderirono¹²⁷.

Dopo aver descritto le origini e la prima diffusione del Cristianesimo, è necessario illustrare pure i vari motivi per cui esso sviluppò precocemente un forte legame con il pane, cercando di capire perché l'affermazione della nuova religione abbia, in una certa misura, coinciso con una rielaborazione semantica di uno degli elementi centrali dell'alimentazione antica, e descrivendo dunque lo scambio reciproco avvenuto tra i due fenomeni.

Con la diffusione del Cristianesimo, il pane ha acquisito un significato simbolico sempre più importante attraverso l'istituzione dell'eucaristia, rito centrale della liturgia cristiana in cui il pane, rappresentazione del corpo di Cristo, viene dato in offerta ai suoi discepoli, in una riproposizione sempre più formalmente stabilita dell'ultimo pasto consumato da Gesù in vita. La società cristiana, scegliendolo insieme al vino come segno primario della propria identità, ne ha incrementato il valore simbolico, già sviluppato nell'ambito della cultura antica, facendone il cibo per antonomasia per coloro che aderivano alla nuova religione.

Ma perché proprio il pane?

Innanzitutto, il pane, così come il vino, è un prodotto non presente in natura, ma esito dell'artificio umano, frutto di un sofisticato processo produttivo e tecnologico che ben assomiglia alle fasi, evocate nei Vangeli, di "fabbricazione dell'uomo nuovo", che al principio non esisteva ma che è stato creato, cresciuto e educato al messaggio cristiano, "cotto nel forno dello Spirito Santo, diventando così il pane di Dio"¹²⁸. Queste parole di Agostino sono solo uno dei molteplici esempi in cui i divulgatori della religione cristiana utilizzano metafore collegate al pane come strumento di affermazione delle proprie idee, sfruttando i valori simbolici da esso acquisiti nel tempo per una migliore comunicazione con i propri fedeli e rendendo la figura di Dio una presenza tangibile, più vicina al suo popolo. Queste metafore ci permettono di entrare nei pensieri e nella cultura di una società, poiché attingono a concetti condivisi, che, ritenuti impliciti, non necessitano di esplicita enunciazione. Per questa ragione molti autori tardoantichi pongono in parallelo il cristiano e il pane, associando quest'ultimo a Cristo stesso, così riflettendo e ulteriormente rafforzando il valore culturale del pane agli occhi loro e del loro pubblico¹²⁹.

¹²⁷ *Ibidem*, p. 65.

¹²⁸ M. Montanari, *Mangiare da cristiani: diete, digiuni, banchetti. Storie di una cultura*, Milano 2015, pp. 26-30; Agostino, *Sermo* 229.

¹²⁹ *Ibidem*, 30-31.

È opportuno evidenziare anche come la carica simbolica del pane non sia stata fondata su un alimento qualsiasi, ma su un'eccellenza alimentare riconosciuta. Difatti, i parametri scientifici dell'epoca, ereditati da Ippocrate e da Galeno, definivano il pane come un alimento "perfetto", poiché le sue qualità organolettiche raggiungevano il massimo equilibrio (quello a cui allora, secondo i principi della medicina umorale, si aspirava nell'assunzione di cibo): il pane, se cotto a dovere, è secco all'esterno ma mantiene la giusta umidità al cuore, mentre il caldo e il freddo si compensano a vicenda. Anche i medici romani lo descrivevano come l'alimento ideale dell'uomo: Cornelio Celso, medico del I secolo, affermava che «il pane contiene più materia nutritiva di ogni altro cibo»¹³⁰.

Tutte queste considerazioni sottolineano la forte connessione tra il pane e il Cristianesimo, la quale, nel corso dei secoli, ha potuto plasmare le tradizioni e l'esperienza quotidiana dei fedeli cristiani, influenzando non solo le pratiche religiose, ma anche i modelli di produzione, distribuzione e consumo di questo alimento.

Modelli alimentari cristiani

In questo paragrafo vengono descritti i vari modelli alimentari cristiani. Modelli, appunto, al plurale, poiché, a differenza di quanto si possa pensare, un modello alimentare cristiano universale non esiste. La tradizione cristiana non prevede vincoli pregiudiziali in questo campo; lascia spazio a diverse interpretazioni e pratiche alimentari basate su varie tradizioni e dottrine cristiane. Fin dagli inizi della diffusione del Cristianesimo si seguiva la linea della libertà. Veniva affidata a ogni individuo la responsabilità delle proprie scelte. Tale principio si afferma nel decimo capitolo degli *Atti degli Apostoli*¹³¹, dove si racconta una visione avuta da Pietro in cui il Signore gli ordina di cibarsi con della carne di un qualsiasi animale, cosa del tutto insolita e incomprensibile ai suoi occhi, poiché la tradizione ebraica proibiva il consumo di certi animali, considerati impuri. Questi passi della Bibbia miravano a codificare in una versione univoca il pensiero alimentare di Cristo, secondo cui era privo di senso ritenere impuro ciò che Dio aveva purificato. Di lì a poco la cultura ebraica, di cui Gesù di Nazareth e i suoi primi discepoli erano testimoni, andò configurandosi come "alterità" rispetto alla tradizione precedente, dalla quale separarsi anche mediante segni tangibili come le abitudini alimentari¹³².

¹³⁰ *Ibidem*, p. 33.

¹³¹ *Atti degli Apostoli* 10, 9-16. Le citazioni bibliche sono tratte dalla *Bibbia concordata*, Mondadori, Milano 1982.

¹³² M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 9-10.

Nel il cristianesimo, qualsiasi distinzione tra gli alimenti viene abolita. Non esistono più cibi puri e cibi impuri, come avveniva – e tuttora avviene – nella cultura ebraica. Di conseguenza, si sposta l'attenzione dall'oggetto al soggetto, dal cibo all'uomo¹³³. Secondo l'insegnamento cristiano, le scelte alimentari sono una questione personale; l'importante è che siano fatte con un atteggiamento di rispetto verso Dio. Sarà questa, dunque, la scelta "cristiana": lasciare liberi di scegliere¹³⁴.

Paradossalmente, il concetto di libertà delineato nei primi testi cristiani viene essenzialmente trascurato e tradito. Gli uomini hanno bisogno di regole e certezze, poiché la libertà è percepita come rischiosa e può confondere. Da tale libertà deriva una serie infinita di modelli alimentari, poiché l'assenza di una regolamentazione precisa ha portato al crearsi di molteplici varietà di opzioni, formate da regole e scelte alimentari differenti, influenzate da diverse circostanze come periodi, luoghi e contesti culturali e sociali. Il modo in cui un cristiano si rapporta con il cibo non è quindi definito da uno schema rigido, ma si manifesta attraverso una vasta gamma di scelte, possibilità e approcci diversi¹³⁵.

Abbiamo già parlato nel paragrafo precedente dell'importanza del pane per la società cristiana, ma se citiamo il pane non possiamo fare a meno di nominare la bevanda che sempre lo ha affiancato nel corso della storia cristiana e che lo affianca tutt'ora durante la celebrazione dell'Eucaristia: il vino. Simbolicamente, il pane rappresenta il corpo di Cristo e il vino rappresenta il suo sangue. Se il vino è potuto diventare simbolo del sangue di Cristo è perché una lunga tradizione lo ha rappresentato come miglior nutrimento dell'"umore sanguigno".¹³⁶

Per comprendere meglio quest'osservazione bisogna fare un passo indietro e tornare a quella che era la scienza dietetica antica prima, medievale poi. Dai testi di Ippocrate (460 a.C. – 377 a.C.) prima e Galeno (129 d.C. – 201 d.C.) poi nasce infatti e si struttura la "teoria degli umori", base di partenza che accomuna le varie scuole di medicina, sino all'avvento della medicina fisico-chimica nel XVII-XVIII secolo. Tale teoria parte dal presupposto che l'intero universo e tutti i suoi componenti sono costituiti da quattro elementi: terra, acqua, aria e fuoco. Combinati a due a due, essi danno origine a quattro qualità: caldo (fuoco e aria), freddo (terra e acqua), umido (acqua e aria) e secco (fuoco e terra). Infine, ai quattro elementi e alle quattro qualità corrispondono quattro umori (secreti da quattro organi), sostanze che scorrono nel corpo umano e ne determinano lo stato

¹³³ Matteo 15, 11.

¹³⁴ *Ibidem*, pp. 14-16.

¹³⁵ *Ibidem*, pp. 17-22; Albala 2011, p.18.

¹³⁶ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, p. 35.

di salute o di malattia: sangue (caldo e umido, secreto dal cuore), bile gialla (caldo e freddo, secreta dal fegato), bile nera (freddo e secco, secreta dalla milza) e flegma (freddo e umido, secreta dal cervello). La prevalenza di uno degli umori sugli altri determina il temperamento dell'uomo¹³⁷. Il motivo per cui il vino, essendo di qualità caldo-umida, era ritenuto benevolo all'umore sanguigno stava dunque nelle letture della sua composizione effettuate in base alla teoria degli umori; poiché il sangue era ritenuto l'umore principale, dal quale tutti gli altri umori derivavano, il vino svolgeva un ruolo medico-alimentare di primo piano e, nelle narrazioni evangeliche, fu associato al sangue di Cristo¹³⁸.

Durante il Medioevo, il vino continuò a rappresentare la bevanda principale, soprattutto nelle regioni mediterranee. Grazie al suo contributo energetico, per lungo tempo il vino ha costituito, soprattutto per contadini e braccianti, una parte essenziale della dieta. Il suo moderato contenuto in alcol, inoltre, lo rendeva più affidabile sul piano igienico rispetto ad altre bevande, a tal punto che, per lungo tempo, si usava mescolare il vino con l'acqua per depurarla, poiché era spesso di scarsa qualità. Ma era vero anche l'inverso. Già nella cultura greca la capacità di ottenere una corretta miscela tra vino e acqua rappresentava un elemento fondamentale del vivere civile e si opponeva alla rozzezza di coloro che, non conoscendo il corretto utilizzo del vino, lo consumavano puro cadendo preda dell'ubriachezza¹³⁹. D'altra parte, l'uomo civile è colui che riesce a controllare sé stesso oltreché la natura. Questi stessi concetti vengono ripresi anche nella letteratura cristiana, sottolineando l'importanza della temperanza e del controllo di sé¹⁴⁰.

Fin dall'inizio dell'esperienza cristiana, c'è stato un notevole dibattito tra i fedeli di questa religione riguardo al consumo della carne. La comunità si divideva tra due posizioni: c'era chi, come Girolamo, considerato il padre della spiritualità monastica, sosteneva la linea di pensiero per cui bisognava astenersi dal consumo di carne al fine di raggiungere la perfezione spirituale; e chi, come Agostino, riconosciuto come il padre del modello vescovile, che affermava esattamente il contrario, ossia che non c'è bisogno di evitare il consumo di carne – segno della Provvidenza divina – per poter raggiungere tale perfezione. Quest'ultima prospettiva, in linea con gli insegnamenti

¹³⁷ A. Campanini, *Il cibo e la storia: il Medioevo europeo*, Roma 2016, pp. 99-100.

¹³⁸ Rousseau 2005, p. 133.

¹³⁹ Diodoro Siculo, storico del I sec. a.C. scrive: «i Galli sono dediti all'uso del vino e utilizzano quello portato nella loro regione dai mercanti, bevendolo puro». Così facendo, incapaci di controllarsi, si ritrovavano spesso in stato di ebbrezza (Cfr. Unwin 1993, p. 124).

¹⁴⁰ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 36-39.

apostolici¹⁴¹, sembra aver avuto un ruolo marginale nel Medioevo. Il modello dominante e più culturalmente influente fu infatti quello monastico, che promuoveva la penitenza, il rifiuto del corpo e l'astinenza dalla carne. Difatti, a partire dal IV secolo fu richiesto a tutti i cristiani di rispettare un livello minimo di astinenza che, oltre a rappresentare un merito individuale, era necessario a identificarli come una comunità. Infine, pur non arrivando al grado estremo di vegetarianesimo promosso da Girolamo, è comunque possibile affermare che il consumo di carne rimase sempre un obiettivo di polemiche da parte del mondo monastico, impattando significativamente la formazione della cultura alimentare cristiana medievale¹⁴².

Durante questa tortuosa vicenda, il significato ideologico della carne ha subito un cambiamento radicale, convertendosi da valore negativo, attribuitogli nelle antiche filosofie vegetariane o nella legislazione ebraica (a proposito degli animali "impuri"), a valore positivo, diventando un consumo a cui si chiede di rinunciare non solo perché maligno e spregevole, ma anche, al contrario, perché considerato buono e apprezzabile. Attraverso questo nuovo punto di vista, il rifiuto, ora rinuncia, della carne è diventato compatibile con l'ideologia cristiana¹⁴³. «Le carni non sono vietate in quanto cattive, ma perché – in virtù della loro natura "calda" e "umida"¹⁴⁴ – il loro consumo genera la lussuria della carne»¹⁴⁵.

I monaci e gli asceti cristiani non consideravano tutte le tipologie di carne allo stesso modo. Mentre alcuni eliminavano completamente la carne dalla loro alimentazione, altri facevano una distinzione tra carne di quadrupedi e di volatili, considerando questi ultimi come un tipo di alimento diverso dalle carni tradizionali. Nonostante fosse sempre preferita l'astinenza, le regole monastiche offrivano una gamma di opzioni con almeno quattro gradi di severità: c'era chi permetteva il consumo di qualsiasi tipo di carne almeno durante le principali festività (come indicato nella *Regola del Maestro*); chi consentiva solo il consumo di volatili, riservando i quadrupedi ai malati (*Regula Benedicti*, 39); chi escludeva sia i volatili sia i quadrupedi, permettendoli entrambi ai malati (Cesario); e chi riservava ai malati solamente i volatili (Aureliano, *Regula ad monachos*, 51)¹⁴⁶.

Ma perché questa distinzione tra carne di quadrupedi e carne di volatili? Nutrizionalmente, le carni dei volatili, in quanto più digeribili, sono più adatte a una dieta "leggera", quindi più adeguate

¹⁴¹ La Bibbia non prevede alcuna dieta vegetariana, se non nel giardino dell'Eden. Da allora, il consumo di carne è diventato un segno della condizione umana. Vedi Genesi 9, 1-3.

¹⁴² M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 56-65.

¹⁴³ Mannucci 2008, pp. 34-35; M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 65-66.

¹⁴⁴ Rouselle 1985, pp. 170 ss.

¹⁴⁵ Isidoro di Siviglia, *De ecclesiasticis officiis*, I, 45

¹⁴⁶ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 70-72.

all'alimentazione a cui monaci e asceti anelavano. Un'altra ipotesi secondo cui era consentito il consumo di volatili e non di quadrupedi fu avanzata da Rabano Mauro, uno dei maggiori intellettuali dell'età carolingia, che spostò il discorso dal piano nutrizionale al piano simbolico e cosmologico. Rabano affermava che le carni da evitare assolutamente fossero quelle degli animali che hanno origine e vivono sulla terra, come l'uomo, mentre le carni che si possono ammettere all'uso sono quelle dei volatili e dei pesci, poiché, essendo più *distanti* dall'uomo, il senso di colpa legato all'uccisione dell'animale diminuisce. Inoltre, a favorire il consumo dei pesci incide anche l'assenza o la minor evidenza di sangue, allora ritenuto gravemente contaminante¹⁴⁷.

I cristiani ereditarono dagli ebrei, come poi i musulmani, il divieto biblico di consumare sangue e carni di animali "soffocati" (anziché dissanguati adeguatamente)¹⁴⁸. Benché Agostino, nel IV secolo, considerasse questo precetto come qualcosa di superato, dal punto di vista delle pratiche la regola rimaneva valida. I libri penitenziali dell'Alto Medioevo ribadiscono per secoli il divieto di consumare carni "contaminate dal sangue", o di animali soffocati¹⁴⁹. Tuttavia, fonti risalenti al VII e VIII secolo fanno intendere come tale proibizione fosse già stata rimossa da abati e vescovi locali, i quali ritenevano insensato pensare che Dio avesse creato la carne pura e reso impuro il sangue¹⁵⁰; tuttavia il papa di Roma ne rinnovò periodicamente l'osservanza. Al concilio di Worms del 1122, papa Callisto II confermò il divieto per i cristiani di consumare sangue¹⁵¹, ma nella pratica quotidiana, almeno tra i cristiani d'Occidente (nella Chiesa ortodossa la proibizione rimane fino al XVII secolo), il tabù stava già scomparendo gradualmente. Alla fine, è il libero consumo del sangue a uscirne vincitore. La legittimazione derivò quindi dalla consuetudine, a cui la normativa cristiana dovette adeguarsi, in forza del principio di fondo che la sostiene: un qualsiasi alimento non ha valore in sé, ma solo quello che le persone e la società gli conferiscono¹⁵².

Tornando alla carne, la sua rinuncia non rimase circoscritta solamente al contesto monastico, anzi venne ben presto diffusa e imposta a tutti i fedeli cristiani come regola di vita, sia pur ridimensionata in termini quantitativi e qualitativi. Il modello monastico divenne il punto di riferimento per l'intera comunità cristiana. Già nel IV secolo, le autorità ecclesiastiche stabilirono l'astinenza da prodotti di origine animale (carne, pesce, uova, latticini) come obbligo generale che

¹⁴⁷ M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 72-77.

¹⁴⁸ *Atti degli Apostoli* 15, 20; 15, 29; 21, 25.

¹⁴⁹ Muzzarelli 1982, p. 50; Voisenet 1999.

¹⁵⁰ PL 88, cc. 719-720. Cfr Rousseau 2005, p. 91.

¹⁵¹ Rousseau 2005, p. 15.

¹⁵² M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 83-90.

tutti i fedeli dovevano seguire in periodi e giorni dell'anno specificamente definiti. A conti fatti, tale astinenza era prevista per oltre un terzo dell'anno: certo, per gli strati più umili della società non doveva essere un sacrificio poi così severo, vista la rarità con cui la carne rientrava nella loro dieta; ma per i monaci, appartenenti a enti religiosi (i monasteri, appunto) che, in virtù delle loro ricchezze fondiari, non avevano alcuna difficoltà a reperire le risorse alimentari, si trattava di un vero sacrificio penitenziale. Col passare del tempo si osserva una crescente tolleranza per il pesce, le uova e i latticini, che rimangono vietati, assieme alla carne, solo nei giorni di astinenza più rigorosa. L'alternanza tra giorni "grassi" e "magri" divenne infatti più complessa, distinguendosi in due differenti concezioni di "magro": una più ristretta e una più elastica. Una volta estesa a tutti, la pratica dell'astinenza assunse un significato addizionale rispetto a quello di penitenza, che l'aveva originariamente caratterizzata, diventando un importante segno di appartenenza culturale¹⁵³.

L'esclusione per 150-160 giorni l'anno della carne dal calendario alimentare cristiano ha conseguenzialmente portato al successo di altri alimenti alternativi a essa, come verdure, legumi e cereali. Inoltre, sono stati favoriti prodotti come il formaggio, le uova e soprattutto il pesce, che, dopo i primi secoli di esclusione dalla dieta quaresimale e un seguente periodo di tacita tolleranza in cui non era né vietato né ammesso, a partire dal IX-X secolo viene riconosciuto pienamente come alimento di "magro", diventando il simbolo della rinuncia quaresimale. Così facendo, il pesce, durante il Medioevo, fu però associato a connotazioni di penitenza, che portarono alla perdita del fascino e del prestigio di cui godeva nella cultura gastronomica antica¹⁵⁴.

Come avvenuto per il pesce, nel Medioevo si sviluppa anche una cultura legata alle uova e ai formaggi, anch'essi ammessi come sostituti della carne nei giorni di vigilia e di astinenza infrasettimanale. A differenza del pesce, questi due prodotti, tradizionalmente associati a un'immagine di "povertà" e limitati alla cultura contadina, conquistarono gradualmente spazio anche sulle tavole delle aristocrazie e nell'alta gastronomia¹⁵⁵.

Ma qual è la ragione del digiuno? La tradizione evangelica si sofferma molto su quello che è l'aspetto intimo del digiuno: una pratica da svolgere preferibilmente in segreto, che non serve per farsi vedere dagli altri, ma il cui unico obiettivo è quello di avvicinarsi a Dio. Inoltre, come

¹⁵³ *Ibidem*, pp. 107-109.

¹⁵⁴ *Ibidem*, pp. 110-112.

¹⁵⁵ *Ibidem*, pp. 113-114.

sottolineato da papa Leone Magno, la condivisione e il compimento unanime di tale pratica è fondamentale per rappresentare l'unità della fede cristiana¹⁵⁶.

Massimo di Torino, vescovo del IV-V secolo, scrive in un suo sermone: «Ciò che Adamo perdette mangiando, Cristo recuperò digiunando», riferendosi così al digiuno di Cristo nel deserto¹⁵⁷. È la *legge dei contrari*, un principio chiave nella cultura medica antica, evidentemente applicabile anche a livello spirituale. Secondo questo ragionamento, spetta ai fedeli cristiani imitare il digiuno di Cristo nel deserto per poter raggiungere «quel paradiso da cui fummo cacciati a causa della pienezza»¹⁵⁸.

Così come accadde a Adamo, il cibo, nel pensiero cristiana, rappresenta per ciascun individuo la prima opportunità di peccare. Sin dalla nascita gli uomini imparano a gustare i sapori del cibo e in tal modo sviluppano un attaccamento alla dimensione materiale della vita. Questo è il metodo più semplice per essere attratti dalle tentazioni del corpo, che entrano in conflitto con le ambizioni dello spirito. Numerosi e tra loro strettamente interconnessi sono i vizi che ostacolano la vocazione spirituale delle persone: «Chi è preda di uno di essi rischia di essere travolto da tutti gli altri»¹⁵⁹.

In tutte queste circostanze il pane è stato una presenza costante e un elemento chiave nella dieta cristiana. Questo alimento ha sempre avuto un ruolo centrale all'interno di tutti i modelli alimentari cristiani e nell'adempimento dei precetti religiosi. L'imposizione del digiuno quaresimale ebbe l'esito di rafforzare ulteriormente la sua importanza all'interno della dieta cristiana, poiché durante tale periodo dell'anno e in altre occasioni in cui era richiesto il digiuno, la versatilità del pane e la sua capacità di saziare lo rendevano un alimento ideale. Sul pane, a differenza di altri alimenti, non ci sono mai stati dubbi; il suo consumo è sempre stato consentito dalla dottrina cristiana. Inoltre, il pane era considerato anche un simbolo di umiltà e rinuncia, richiamando l'immagine di Cristo offertosi agli uomini sotto forma di pane nell'eucaristia. In definitiva, il pane è stato un pilastro fondamentale nella storia dell'alimentazione cristiana, servendo come nutrimento fisico e spirituale, e contribuendo a plasmare l'identità alimentare dei cristiani nel corso dei secoli.

¹⁵⁶ Leone Magno, *Sermo* 75, 2-3 (Sources Chrétiennes 200, Parigi, pp. 93-95); M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 125-127.

¹⁵⁷ Massimo da Torino, *Sermones*, L/a, 3 (Turnhout 1962, p. 203).

¹⁵⁸ Girolamo, *Adversus Jovinianum*, II, 15 (PL 23, c.321); M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 129-132.

¹⁵⁹ Casagrande-Vecchio 2000, p. 184; M. Montanari, *Mangiare da cristiani*, pp. 132-134.

Antropologia del pane. Simboli e significati

In questa parte finale dell'elaborato ci si addentrerà nelle profondità culturali e simboliche del pane, cercando di comprendere la sua importanza nell'esperienza umana. Si è visto finora come il pane, nell'antichità e poi nei primi secoli cristiani, non fosse solo un alimento, ma un mezzo attraverso cui l'umanità ha espresso significati profondi, rappresentando un intreccio di tradizioni culturali, simboli religiosi e pratiche sociali. Questo capitolo conclusivo dedicato all'antropologia del pane offre l'opportunità di esaminare, attraverso un'analisi approfondita, i molteplici strati di significato che si celano sotto la semplice crosta del pane.

Ma cos'è l'antropologia? L'antropologia è la disciplina che studia l'essere umano, considerato sia come soggetto o individuo, sia come membro di comunità¹⁶⁰. L'antropologia studia anche le pratiche culturali dell'uomo, di cui il cibo è parte essenziale, e proprio il pane, per molto tempo elemento chiave nella vita quotidiana delle persone, ha una serie di dimensioni culturali, sociali ed economiche di interesse per l'antropologia.

L'antropologia del pane è invece un campo di studio nell'ambito dell'antropologia culturale che si concentra sullo studio del pane e di tutto ciò che lo circonda all'interno delle diverse culture umane. Questa sezione si concentrerà su alcuni dei molteplici significati simbolici del pane, trattando inoltre i temi relativi alla sua produzione, distribuzione e consumo.

Dall'invenzione dell'agricoltura in età neolitica, vista l'estrema duttilità dei cereali dal punto di vista gastronomico, gran parte delle popolazioni umane basarono largamente su di essi la propria alimentazione. Per le civiltà del Mediterraneo il cereale prescelto fu il grano e, con esso, il pane. Un cibo da conquistare, da reinventare giorno dopo giorno, dando luogo a un prezioso bagaglio tecnologico, attorno a cui si sono sviluppati valori culturali, miti, leggende, simboli ed ogni altra forma di elaborazione intellettuale¹⁶¹.

Salvo alcune eccezioni, tutti i popoli nel mondo organizzano i propri pasti abituali in maniera equivalente: un alimento di base, che costituisce l'elemento principale di ciò che viene considerato il "nutrimento" propriamente detto, e un complemento ("companionico") composto da vari ingredienti come carni, pesci, latticini e verdure. Tali accompagnamenti servono a conferire un maggior sapore e a rendere più gradevole il consumo dell'alimento di base, spesso abbastanza

¹⁶⁰ <https://www.treccani.it/enciclopedia/antropologia/>.

¹⁶¹ *Ibidem*, pp. 27-28.

insipido ma in grado di garantire la maggior parte dell'apporto nutritivo. Questa è stata la composizione dei pasti per la stragrande maggioranza dell'umanità per migliaia di anni¹⁶².

Oggigiorno si sa che gli alimenti a base di farinacei sono tra le maggiori fonti di calorie, ma spesso non contengono vitamine, sali minerali e amminoacidi necessari per il regolare funzionamento del corpo umano. In una popolazione nella quale non si manifestano malattie da carenza, generalmente è il companatico che compensa tali mancanze. Tuttavia, nelle comunità passate e ancor oggi in molte popolazioni dei paesi in via di sviluppo, tali considerazioni scientifiche hanno scarsa rilevanza e le scelte alimentari sono guidate da necessità più immediate. Il farinaceo è considerato “nutrimento” perché conferisce una sensazione di pienezza, sazia l'appetito e fornisce l'energia necessaria per svolgere lunghe giornate di lavoro, nei campi e non solo. Il companatico, invece, è visto come un piacere che può facilitare l'assunzione dell'alimento principale, ma di cui si può fare a meno, almeno per un certo tempo. Difatti, molte persone economicamente svantaggiate sono costrette a farne spesso a meno, il che però le rende più esposte alle malattie da carenza. Ma ciò che si teme di più, ancor prima di tali malattie, è la fame. Ed è la mancanza di nutrimento, non del companatico, che causa la fame¹⁶³.

Analizzato come il pane fosse l'elemento fondamentale all'interno della dieta per i popoli del Mediterraneo, sorge spontanea una domanda: di che cosa è fatto il pane?

Per la produzione di pane, inizialmente ogni comunità imparò a sfruttare le risorse naturali disponibili. Successivamente, con il passare del tempo e a seguito dell'aumento degli scambi, le coltivazioni più efficienti, più sicure e più apprezzate prevalsero gradualmente su quelle meno competitive. Di conseguenza, alcune risorse furono ridotte al punto da essere considerate solo come piante da carestia, per poi essere completamente abbandonate; altre furono preservate, ma esclusivamente per l'alimentazione animale; altre ancora trovarono un posto all'interno della dieta umana, ma con utilizzi limitati. Al momento, sono solo sei le specie vegetali che rappresentano la fonte principale di pane per una parte significativa dell'umanità: il grano tenero, il grano duro, il riso, il mais, la manioca e il miglio perlato. Tra queste, il grano, seguito dal riso, dominano nettamente in cima alla lista¹⁶⁴.

Una definizione di pane universalmente accettata, che abbia un contenuto ben definito e univoco, non esiste. Difatti esistono molte variazioni regionali, culturali e storiche nella

¹⁶² F. Sigaut, *I pani possibili*, in C. Papa (a cura di), *Antropologia e storia dell'alimentazione: il pane*, Perugia 1992, pp. 17-28, in partic. p. 17-18.

¹⁶³ *Ibidem*, pp. 17-18

¹⁶⁴ *Ibidem*, pp. 18-21; C. Cappellini, *Il pane della vita*, in Archetti, *La civiltà del pane*, p. 19.

preparazione e nella denominazione del pane. Ogni paese (perfino ogni regione, in Italia), come pure ogni religione, ha il proprio pane e ognuno è libero di chiamare “pane” ciò che rientra negli usi specifici del suo paese e della sua epoca¹⁶⁵.

Alla fine del IV secolo, il Cristianesimo divenne la religione ufficiale dell’Impero Romano. Fin dall’inizio della sua storia iniziò a ereditare e reinterpretare molti aspetti della cultura greca e latina. Nato e sviluppatosi in un contesto di civiltà prevalentemente mediterranea, il Cristianesimo adottò come simboli alimentari e strumenti liturgici i prodotti che di quella civiltà costituivano la base materiale e ideologica: il pane e il vino. Osserviamo, ad esempio, come, nel linguaggio di Omero, l’espressione “mangiatori di pane” fosse l’equivalente del termine “uomini”. Consumare quel tipo di cibo rappresentava un requisito essenziale per essere considerati uomini, non in senso generale, bensì “uomini” secondo la prospettiva di Omero, vale a dire i Greci, portatori della “civiltà”. Chi, al contrario, non faceva uso del pane come alimento veniva per questa ragione considerato “barbaro”. La produzione di pane richiedeva infatti una serie di conoscenze complesse e nient’affatto ovvie, risultato di una lunga evoluzione storica e tecnologica e simbolo di una raffinata “civiltà”¹⁶⁶.

Il pane, assieme al vino, furono riconosciuti come alimenti sacri per eccellenza, rappresentanti e tramiti del miracolo eucaristico. Così facendo, la nuova religione si separò dalla tradizione ebraica, che escludeva dal contesto sacrificale sia il pane, poiché cibo fermentato, sia il vino, in quanto inebriante; e al tempo stesso, si integrò più facilmente con i valori del mondo romano. Con la diffusione del Cristianesimo in Europa, questi prodotti, già ben noti nelle regioni fortemente romanizzate, si affermarono come simboli del nuovo credo religioso¹⁶⁷.

Il pane, inoltre, divenne il cibo per eccellenza non più solo per le popolazioni mediterranee, ma per l’intera Europa. Anche le comunità barbariche, storicamente legate a un’economia basata più sulla pastorizia e a un modello alimentare prevalentemente carnivoro, furono attratte dal nuovo modello alimentare e contribuirono in modo significativo alla diffusione della “cultura del pane” in tutto il continente¹⁶⁸.

¹⁶⁵ F. Sigaut, *I pani possibili*, in Papa, *Antropologia e storia dell’alimentazione: il pane*, p. 24.

¹⁶⁶ M. Montanari, *La cultura del pane, fra Mediterraneo e Mitteleuropa*, in O. Longo – P. Scarpi (a cura di), *Nel nome del pane. Regimi, miti e pratiche dell’alimentazione nelle civiltà del Mediterraneo*, Trento 1994, pp. 27-34, in partic. p. 27.

¹⁶⁷ E. Fochi - M. Montanari, *Pane e cultura del pane nel Medioevo*, in C. Papa (a cura di), *Antropologia e storia dell’alimentazione: il pane*, Perugia 1992, pp. 77-82, in partic. p. 77.

¹⁶⁸ M. Montanari, *La cultura del pane*, in Longo – Scarpi, *Nel nome del pane*, pp. 29-30

L'importanza simbolica che i letterati cristiani del IV-V secolo attribuivano al pane era estremamente intensa. In un sermone, Agostino illustra con grande dettaglio la corrispondenza figurata tra la fabbricazione del pane e la formazione del nuovo cristiano, o meglio, la “fabbricazione dell'uomo nuovo”:

«Questo pane racconta la vera storia. È spuntato come grano nei campi. La terra l'ha fatto nascere, la pioggia l'ha nutrito e l'ha fatto maturare in spiga. Il lavoro dell'uomo l'ha portato sull'aia, l'ha battuto, ventilato, riposto nel granaio e portato al mulino. L'ha macinato, impastato e cotto al forno. Ricordatevi che questa è anche la vostra storia. Voi non esistevate e siete stati creati, vi hanno portati nell'aia del Signore, siete stati trebbiati dal lavoro dei buoi (così chiamerei i predicatori del vangelo). Durante l'attesa del catecumenato, eravate come grano conservato nel granaio. Poi vi siete messi in fila per il battesimo. Siete stati sottoposti alla mola del digiuno e degli esorcismi. Siete venuti al fonte battesimale. Siete stati impastati e siete diventati un'unica pasta. Siete stati cotti nel forno dello Spirito Santo e realmente siete divenuti il pane di Dio.»¹⁶⁹

Così facendo il pane beneficiò di una notevole promozione d'immagine e percezione pubblica. Per questa ragione il pane, ma assieme a esso anche il vino, guadagnarono gradualmente posizione come prodotti pregiati e ambiti, in particolare nelle regioni centro-settentrionali dell'Europa, dove una tradizione alimentare di questo genere era assente. Non a caso nelle vite dei santi, molti sono i protagonisti che per diffondere la fede cristiana iniziano piantando vigne e coltivando frumento. Perciò, quando i testi agiografici attribuiscono a certi santi miracoli di ascendenza evangelica (come la moltiplicazione del pane o la trasformazione dell'acqua in vino), è importante ricordare come in molte occasioni questi “miracoli” si realizzassero veramente, grazie all'impegno e al duro lavoro dell'uomo¹⁷⁰.

Fino alla crisi agricola del III secolo, la produzione cerealicola romana aveva ritrovato nel frumento un prodotto di qualità da destinare al mercato. In seguito, i contadini iniziarono a produrre principalmente per sé. Al posto del frumento, bisognoso di attenzioni particolari e avente un basso rendimento, si cominciarono a favorire cereali di qualità inferiore, ma più robusti e con una resa più sicura, come segale, orzo, avena, farro, spelta, miglio, panico e sorgo. Sino ad allora, la maggior parte di questi cereali veniva impiegata principalmente per l'alimentazione animale e solo in

¹⁶⁹ Agostino, *Sermones inediti*, Sermo VI: *Item de Sacramento altaris ad infantes*, in *PL*, 46, col. 835.

¹⁷⁰ Fochi - Montanari, *Pane e cultura del pane nel Medioevo*, in Papa, *Antropologia e storia dell'alimentazione: il pane*, p. 77.

minima parte per quella umana. Alcuni di essi, come la segale, erano il risultato di selezioni più recenti. Il frumento, invece, continuò a essere coltivato, ma in quantità limitate, principalmente destinate alle tavole dei ceti più abbienti.

Il contrasto nell'uso di questi cereali, dovuto a differenze dal punto di vista socioeconomico, si manifestava principalmente sotto l'aspetto cromatico: il pane di frumento era bianco, prodotto di lusso riservato alle classi sociali elevate; mentre il pane di segale (o di altri cereali) era nero, destinato ai servi e ai contadini. Nel corso del Medioevo e del Rinascimento, il pane bianco fu considerato come un prodotto di lusso, un bene che le stesse classi popolari avvertivano come riservato a nobili, a monaci e all'alta borghesia. Altrettanto rilevanti erano le contrapposizioni tra il pane fresco e quello rafferma, tra il pane azimo e quello lievitato, e poi le varie tecniche di cottura: al forno, sul testo, fra la cenere. Il predominio dei cereali minori nel sistema di produzione dava principalmente alle polente, alle zuppe e alle minestre un ruolo di primaria importanza nell'alimentazione della maggior parte delle persone. Alle precedenti distinzioni tra pani di tipo e colore differenti bisogna allora aggiungere una contrapposizione altrettanto significativa tra pane, da un lato, e zuppe e polente, dall'altro. Poiché in molte situazioni il pane era scarso, se non assente, possiamo affermare che la popolarità a cui andò incontro il miracolo evangelico della moltiplicazione dei pani nell'Europa cristiana fu anche indicatore di una domanda spesso insoddisfatta e trascurata¹⁷¹.

Nei momenti di carestia, le persone affamate erano costrette a produrre pane utilizzando qualsiasi cosa potesse essere macinata. Si ha notizia di come, fino a pochi secoli fa, le popolazioni che soffrivano la fame a causa di guerre o carestie utilizzassero farine ottenute da rape e ghiande macinate, legumi e castagne, foglie e bucce triturate, erbe e radici impastate con quantità scarsissime di farina o addirittura con un po' di terra, con l'unico obiettivo di produrre qualcosa che, anche se solamente nel nome, rievocasse il pane e desse un senso di sazietà.

L'instancabile ricerca di pane compiuta anche da popoli e gruppi sociali che non attribuivano al pane il ruolo predominante assegnatoli dalle civiltà mediterranee, è una prova aggiuntiva del suo diffuso e duraturo prestigio simbolico e culturale. Una parte del rispetto riservato al pane si estendeva anche alle briciole dei suoi resti. Nei monasteri, ad esempio, tali resti venivano redistribuiti ai bisognosi e agli assistiti, mentre le briciole si raccoglievano dalla mensa per essere riutilizzate in altre preparazioni¹⁷².

¹⁷¹ *Ibidem*, pp. 77-80.

¹⁷² *Ibidem*, p. 81.

Dal momento in cui, fra VII e VIII secolo, gli Arabi conquistarono le regioni meridionali del Mediterraneo, quest'ultimo «si trasformò da un grande lago comune in un mare di confine¹⁷³». Da allora, le due sponde opposte continuarono a confrontarsi e a interagire, rimarcando però l'appartenenza a due mondi, civiltà, religioni e culture differenti. Si verificò una migrazione generale verso nord, una “continentalizzazione” del modello alimentare mediterraneo. Così facendo, la sponda settentrionale divenne il mondo, la civiltà e la religione associata al pane. La stessa situazione si applicò anche al vino, escluso dai territori divenuti musulmani, ricalibrato da bevanda mediterranea a bevanda del continente europeo. A tali vicende seguirono ulteriori trasformazioni di ordine politico-istituzionale: l'Impero carolingio, prima, e il Sacro Romano Impero, poi, non ebbero più come asse portante il Mediterraneo, ma le regioni dell'Europa centro-settentrionale.

Nelle regioni in questione, la cultura del pane subì delle trasformazioni significative. Inserendosi in regimi alimentari che avevano la carne, piuttosto che i cereali, come elemento centrale, il pane cambiò ruolo. Da alimento principale, divenne un alimento complementare. Nonostante questa trasformazione, però, il pane non perse il suo valore e la sua importanza, anzi, al contrario, divenne ancor più apprezzato, poiché, essendo meno “necessario” dal punto di vista tradizionale, ne furono esaltate le funzioni gastronomiche. Particolarmente durante l'alto Medioevo, il pane fu un alimento pregiato e insolito nei paesi dell'Europa settentrionale. Vescovi e abati, tramite la coltivazione di vigne e la messa a coltura di terreni boschivi, contribuirono ad un progressivo cambiamento delle abitudini alimentari¹⁷⁴.

Con il trascorrere degli anni, il pane diventò un alimento accessibile a tutti e acquisì un ruolo di fondamentale importanza nella nutrizione quotidiana dei popoli europei. Questo cambiamento non fu provocato solamente dalla diffusione di un nuovo modello culturale, ma anche dalla graduale evoluzione delle condizioni economiche e demografiche. Durante l'alto Medioevo, epoca in cui l'economia era fortemente legata alla silvicoltura e all'allevamento, tutti avevano accesso a quantità limitate, ma regolari e costanti, di carne. Di conseguenza, il pane non rappresentava più un elemento essenziale per la sopravvivenza quotidiana. Nei secoli successivi all'anno Mille, l'aumento della popolazione, l'espansione dell'agricoltura e la trasformazione di molte aree boschive in riserve sottratte all'uso pubblico portarono all'esclusione della carne dalle risorse alimentari per la maggior parte della popolazione, costringendola a fare affidamento quasi esclusivamente sui cereali. Da quel momento, il consumo di pane assunse un significato sociale e

¹⁷³ H. Pirenne, *La tesi di Pirenne*, 1922-1923.

¹⁷⁴ M. Montanari, *La cultura del pane*, in Longo – Scarpi, *Nel nome del pane*, p. 30.

culturale distintivo. Iniziò a identificare e a rappresentare il regime alimentare “povero”. Per i contadini e i ceti sociali subalterni, il consumo di pane (nero o comunque scuro) rimase estremamente elevato e di importanza vitale per molti secoli.

In tutto il continente europeo, razioni giornaliere tra i 700 grammi e il chilo di pane sono attestate come normali durante il Medioevo. Dunque, quest’alimento costituiva la maggior parte delle calorie quotidiane (50-70%). Solo una piccola élite della popolazione poteva permettersi di procurarsi altrove (soprattutto dalla carne) l’apporto calorico necessario¹⁷⁵.

Solo nel XVII-XVIII secolo la situazione inizia a cambiare. Si tratta di una vera rivoluzione nei modelli di consumo, che avviene su due piani paralleli: da un lato, si amplifica l’uso del pane bianco tra le diverse fasce sociali; dall’altro, si osserva una riduzione complessiva dell’importanza del pane all’interno della dieta, mentre crescono i consumi di altri alimenti, soprattutto quelli della carne.

Nell’epoca attuale, in cui la fame in alcune regioni del mondo non è più, come nei secoli passati, una minaccia costante, il “pane quotidiano” ha perso parte della sua importanza sulle nostre tavole. Questa situazione rappresenta senza dubbio un aspetto positivo, specialmente se consideriamo il ruolo che il pane ha giocato nella nostra storia: la sua assenza era simbolo di fame, necessità di saziarsi e mancanza di alternative. Tuttavia, rimane sicuramente importante mantenere e condividere una cultura che, nonostante alcune sofferenze, ci ha fornito un prezioso patrimonio di conoscenze ed esperienze. Anzi, ora che il pane si è liberato dal vincolo della necessità, è possibile godere appieno dei suoi aspetti gastronomici e valorizzarne le qualità culinarie¹⁷⁶.

In conclusione, l’analisi della storia del pane dalla tarda antichità all’alto Medioevo svela un quadro affascinante dell’evoluzione di questo alimento. Il pane ha rappresentato molto più di una semplice fonte di nutrimento; è stato un simbolo di *status*, di cultura, di religione e di cambiamento sociale. Le trasformazioni nella produzione, nel consumo e nelle concezioni culturali del pane riflettono in modo eloquente l’evoluzione delle società europee nel corso di quei secoli. L’antropologia del pane ha permesso dunque di comprendere meglio le culture e le società in cui è stato protagonista.

¹⁷⁵ *Ibidem*, pp. 30-31.

¹⁷⁶ *Ibidem*, pp. 32-33.

Conclusioni

Nel corso dell'elaborato è stato possibile approfondire l'affascinante evoluzione attraversata dal pane durante il passaggio tra tarda antichità e alto Medioevo.

Nella prima parte sono stati analizzati i cereali, elemento essenziale della dieta dei Romani, fonte primaria di carboidrati ed ingrediente principale per la produzione di pane. Sono state elencate le varie tipologie di cereali coltivati, sia nelle regioni occidentali, che in quelle orientali dell'Impero Romano, descrivendone le caratteristiche di ciascuno di essi e le modalità d'uso. Si può notare come, nel periodo romano, sebbene il pane fosse importante, non tutti i cereali venissero assunti sottoforma di pane, ma in molti casi si preferiva consumarli miscelati con acqua o latte, per ragioni legate alla praticità e alla disponibilità delle risorse. Tuttavia, nei secoli successivi, a un costante sviluppo tecnologico, come dimostrato dalla comparsa dei primi mulini idraulici, ha corrisposto un incremento delle iniziative commerciali e artigianali legate alla produzione e alla vendita di pane. Questi primi cambiamenti hanno contribuito a far sì che il pane, già un alimento di notevole rilevanza nell'antichità, guadagnasse progressivamente valore, tanto da diventare, alla fine dell'alto Medioevo, in virtù di un lungo processo di cristianizzazione, elemento ancor più centrale dell'alimentazione umana.

Durante questo passaggio dalla cultura romana a quella cristiana, è emersa una sorprendente continuità nella centralità del pane nella vita delle persone. Prima simbolo di potere politico, il pane diventa così simbolo di salvezza spirituale per i cristiani, testimoniando la capacità umana di adattarsi, reinterpretare e trasformare gli elementi culturali in base alle esigenze della società e della religione.

In quest'elaborato, attraverso l'analisi delle fonti storiche e dei significati simbolici del pane, si è voluta sottolineare la profonda interconnessione tra quest'ultimo e la storia delle società umane, offrendo una panoramica volta alla comprensione di come un elemento così comune possa aver avuto nel corso dei secoli un impatto così profondo sulla vita e sulla cultura delle persone.

Bibliografia

- AGOSTINO, *Sermones inediti*, ed. J.-P. Migne, PL, 46, Paris 1844.
- ALBALA K., *Historical Background to Food and Christianity*, in *Food and Faith* (2011).
- ANDRÉ J., *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1961.
- ARCHETTI G. (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015.
- ASHBURNER W., *The farmers law*, «Journal of hellenic studies», 30 (1912); 32 (1912).
- ASHLEY W., *The bread of our forefathers*, Oxford 1928.
- AUGENTI A. - BONDI M. - CARRA M. - CIRELLI E. - MALAGURI C. - RIZZI M., *Indagini archeologiche a Classe (scavi 2004): primi risultati sulle fasi di età altomedievale e dati archeobotanici*, in *Atti del IV congresso nazionale di archeologia medievale*, a cura di R. Francovich, M. Valenti, Firenze 2006.
- AZZARA C., *Pane e mercati nei diritti altomedievali*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015.
- BASSANI L.M., GALLI S.B., LIVORISI F., *Da Platone a Rawls. Lineamenti di storia del pensiero politico*, Torino 2012.
- BARSANTI C., *Costantinopoli e l'Egeo nei primi decenni del XV secolo: la testimonianza di Cristoforo Buondelmonti*, «Rivista dell'istituto nazionale d'archeologia e storia dell'arte», 56 (2001).
- BRYER A., *The means of agricultural production. Muscle and tools*, in *The economic history of Byzantium*, I, ed. by A.E. Laiou, Washington D.C., 2007
- BUONOPANE A., *I cereali nel mondo romano. Le fonti letterarie*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015.
- CAMPANINI A., *Il cibo e la storia: il Medioevo europeo*, Roma 2016.
- CAPPELLINI C., *Il pane della vita*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015.
- CASAGRANDE C. – VECCHIO S., *I sette vizi capitali. Storia dei peccati nel Medioevo*, Einaudi, Torino 2000.
- CASTIGLIONI E. - ROTTOLI M., *Il sorgo (Sorghum bicolor) nel medioevo in Italia settentrionale*, «Archeologia medievale», XXXVII (2010).
- CHRYSOSTOMIDES J., *Venetial commercial privileges under the Palaeologi*, «Studi veneziani», 12 (1970).
- COLUMELLA, *De re rustica*, II.
- COMNENA A., *Alexias XIII 2, 4 (389 Reinsch, Kambylis)*.
- DECKER M., *Tilling the hateful earth. Agricultural production and trade in the late antique east*, Oxford 2009.

- DEVROEY J.-P., *La céréalicolture dans le mond franc*, in *L'ambiente vegetale nell'alto medioevo*, Atti del convegno (Spoleto, 30 marzo-5 aprile 1989), Spoleto 1990 (Settimane di studio del Centro italiano di studi sull'alto medioevo, 37).
- DIMITROV D.V., *The role of the west Black Sea ports in navigation and commerce, 13-15 centuries*, in *Proceedings of the 22 international congress of Byzantine studies, Sofia 2011, I. Plenary papers*, Sofia 2011.
- DORINI V. - Bertelè T. (a cura di), *Il libro dei conti di Giacomo Badoer*, Roma 1956.
- FLANDRIN J.-L. (a cura di) *Storia dell'alimentazione*, M. Montanari, Bari-Roma 1997.
- FOCHI E. - MONTANARI M., *Pane e cultura del pane nel Medioevo*, in C. Papa (a cura di), *Antropologia e storia dell'alimentazione: il pane*, Perugia 1992.
- FORBES R.J., *Studies in ancient technology*, II, Leiden 1965.
- GIOVENALE, *Satira X*.
- GIROLAMO, *Adversus Jovinianum*, II (PL 23, c.321).
- HENDY M.F., *Studies in the byzantine monetary economy, c. 300-1450*, Cambridge 1985.
- ISIDORO DI SIVIGLIA, *De ecclesiasticis officiis*, I, 45 (PL 83, c. 778).
- KAPLAN M., *Les hommes et la terre a Byzance du VI au XI siècle. Propriété et exploitation du sol*, Paris 1992.
- KISLINGER E., *Cereali, mulini e mercati. Costantinopoli e le regioni orientali*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015;
Cristiani d'oriente: regole e realtà alimentari nel mondo bizantino, in *Storia dell'alimentazione*, a cura di J.-L. Flandrin, M. Montanari, Bari-Roma 1997;
La cultura del pane, fra Mediterraneo e Mitteleuropa, in O. Longo – P. Scarpi (a cura di), *Nel nome del pane. Regimi, miti e pratiche dell'alimentazione nelle civiltà del Mediterraneo*, Trento 1994,
- KODER J., *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Spiegel der Geoponika*, Wien 1993.
- KROLLM H., *Byzantinischer Roggen von Agios Mamas, Chalkidike*, «Byzantinische Zeitschrift», 92 (1999).
- BASSANI L.M. - GALLI S.B. - LIVORISI F., *Da Platone a Rawls. Lineamenti di storia del pensiero politico*, Torino 2012.
- LANDUCCI F., *L'alimentazione nel mondo antico*, «Nuova secondaria», 30/3 (2012-2013).
- LAIUO A.E., in *The economic history of Byzantium*, I, Washington D.C., 2007.
- Leges Langobardorum*, ed. F. Beyerle, Weimar 1947.
- LEONE MAGNO, *Sermo 75*, Sources Chrétiennes 200, Parigi.
- LIBANIOS, *Oratio*, IV, 29 (II 125 Martin).
- LILIE R.-J., *Handel und Politik zwischen dem byzantinischen Reich und den italienischen Kommunen Venedig, Pisa und Genua in der Epoche der Komnenen und Angeloi (1081-1204)*, Amsterdam 1984.
- LONGO O. - SCARPI P. (a cura di), *Nel nome del pane. Regimi, miti e pratiche dell'alimentazione nelle civiltà del Mediterraneo*, Trento 1994.

- LUCAS A., *Wind, water, work. Ancient and medieval milling technology*, Leiden-Boston 2006.
- MAGDALINO P., *The grain supply of Constantinople, ninth-twelfth centuries*, in *Constantinople and its hinterland*, eds. C. Mango, G. Dagron, Aldershot-Brookfield 1995
- MANGO C., *Le développement urbain de Constantinople (IV-VII siècles)*, Paris 2004.
- MANNUCCI E.-J., *La cena di Pitagora. Storia del vegetarianesimo dall'antica Grecia a Internet*, Carocci, Roma 2008.
- MANZONI G.E., *Il pane nella letteratura latina*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015
- MARCONE A., *Storia dell'agricoltura romana. Dal mondo arcaico all'età imperiale*, Roma 1997.
- MASSIMO DA TORINO, *Sermones*, L/a, 3, Turnhout 1962.
- MEIER M., *Pest. Die Geschichte eines Menschheitstraumas*, Struttgart 2005.
- MONTANARI M., *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Napoli 1979;
Mangiare da cristiani: diete, digiuni, banchetti. Storie di una cultura, Milano 2015.
- MORITZ L.A., *Grain-mills and flour in classical antiquity*, Oxford 1958.
- MÜLLER V. - WIENER, *Die Häfen von Byzantion, Konstantinupolis, Istanbul*, Tübingen 1984.
- MUZZARELLI M.-G., *Norme di comportamento alimentare nei libri penitenziali*, in «Quaderni medievali» 13, 1982.
- NEEF R., *Archäobotanische Untersuchungen im spätantiken Iatrus, Krivina*, in *Iatrus, Krivina: Spätantike Befestigung und frühmittelalterliche Siedlung an der unteren Donau*, hrsg. von G. von Bülow, N. Benecke, Mainz 2007.
- OLESON J.P., *The Oxford handbook of engineering and technology in the claddial world*, Oxford 2008.
- PAPA C. (a cura di), *Antropologia e storia dell'alimentazione: il pane*, Perugia 1992.
- PASQUALI G., *I cereali in Europa dall'alto al basso medioevo: produzione, mulini, mercati*, in G. Archetti (a cura di), *La civiltà del pane. Storia, tecniche e simboli dal Mediterraneo all'Atlantico*, Spoleto 2015.
- PEGOLOTTI F., *Pratica della mercatura*, ed. A. Evans, Cambridge 1936.
- PIRENNE H., *La tesi di Pirenne, 1922-1923*.
- PLINIO, *Naturalis historia*, XVIII.
- POPOVA T. - MARINOVA E., *Archaeobotanical and anthracological analysis of the roman and early byzantine castle Abritus in north-east Bulgaria: some palaeobotanical and environmental aspects*, «Archaeologia Bulgarica», 4, 2 (2000).
- PSELLO M., *Lettera 251 (II 299-300 Kurtz-Drexl)*.
- ROUSSEAU V., *Le goût du sang. Croyances et polémiques dans la chrétienté occidentale*, Armand Colin, Parigi 2005.
- ROUSSELLE A., *Abstinence et continence dans les monastères de Gaule méridionale à la fin de l'Antiquité et au début du Moyen Âge. Étude d'un regime alimentaire et de sa fonction*, in *Hommage à André Dupont*, Montpellier 1974.
- SALLARES R., *Getreide*, in *Der Neue Pauly*, Struttgart 1998.

- SCHREINER P., *Texte zur spätbyzantinischen Finanz und Wirtschaftsgeschichte in Handschriften der Bibliotheca Vaticana*, Città del Vaticano 1991.
- SIGAUT F., *I pani possibili*, in C. Papa (a cura di), *Antropologia e storia dell'alimentazione: il pane*, Perugia 1992.
- SOUSTAL P., *Thrakien (Thrake, Rodope und Haimimontos)*, Wien 1991 (Tabula Imperii Byzantini, 6).
- STATHAKOPOULOS D., *Famine and pestilence in the late roman and early byzantine empire. A systematic survey of subsistence crise and epidemics*, Aldershot-Burlington 2004.; *Pest. Die Geschichte eines Menchheitstraumas*, hrsg. Von M. Meier, Struttgart 2005
- TACITO, *Annali*, XV.
- TEALL, *The grain supply of the byzantine empire, 330-1025*, «Dumbarton Oaks Papers», 13 (1959).
- VARRO, *De re rustica*, I.
- VARRONE, *De vita populi Romani*, framm. 32.
- VOISENET J., *Le tabou du sang dans les Pénitentiels du Haut Moyen Âge*, in *Le sang au Moyen Âge*, Montpellier 1999.
- WIKANDER Ö., *Sources of energy and exploitation of power*, in *The Oxford handbook of engineering and technology in the claddial world*, ed. by J.P. Oleson, Oxford 2008;
Exploitation of water-power or technological stagnation? A reappraisal of the productive forces in the Roman empire, Lund 1984.
- WILSON A., *Water-power in North Africa and the development of the horizontal wáter-wheel*, «Journal of roman archaeology», 8 (1995).
- WIPSYCKA E., *Storia della Chiesa nella tarda antichità*, Milano 2000.