



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

# Castillo de Monreale

Patrimonio culturale  
**SARDEGNA** Virtual Archaeology



## ■ Las costumbres alimentarias

Gracias al hallazgo de objetos relativos a la preparación de las comidas en el Castillo de Monreale, se han podido deducir las actividades que se realizaban en el cuarto *theta*, donde se encontró la placa de cocción y que ha permitido identificar ese espacio como cocina.

Las costumbres alimentarias son uno de los aspectos más interesantes de la cultura y civilización de un pueblo y de un período histórico. Durante la Edad Media, Cerdeña pasó de una alimentación mediterránea, como la romana, basada en trigo, vino y aceite y complementada con quesos y carne, a una economía basada en la caza, la pesca, la fruta y el ganado, como vacas y ovejas.

El fogón de la chimenea era el elemento fundamental para preparar la comida. La materia prima la cocían, asaban o la cocinaban bajo las brasas. Usaban recipientes en terracota y cazuelas de cobre, colgados sobre la llama, para cocinar carne, pescado, purés, sopas o comidas a base de harina. También contaban con hornos rudimentarios para hacer pan. Cabe destacar que la carne y el pescado los solían conservar en sal.

La alimentación de las clases más humildes estaba compuesta por sopa de cereales y legumbres y un gran trozo de pan con salsas con poca grasa, proteínas y vitaminas. La clase más alta, en cambio, solía comer carne de caza como jabalíes, gamo común, ciervos, muflón común y liebre, aunque también carne de animales de caza pequeña como palomas, tórtolas, perdices, las codornices y los zorzales.



**Fig. 1** - Ejemplo de una cocina medieval (de *Tacuina sanitatis*, siglo XIV).

También practicaban la viticultura y producían vinos incluso de pasas. De los mostos extraían la "sapa", un endulzante antiguo que ya usaban en la época romana y que empleaban para realizar dulces que hoy en día siguen siendo patrimonio nuestro, como *sas tilicas*.



**Fig. 2** - Miniatura medieval que representa el pisado de la uva en el viñedo (de B. MARCHISIO, *La vite, la vigna, il vino nella Bibbia*, Cavallermaggiore-Gribaudo 1999).

También era muy importante el uso de las especias para "ocultar" los sabores fuertes de la carne de caza, aunque a veces también las usaban en el vino para reducir la acidez con un poco de miel también.

Cuando llegó el dominio de la familia genovesa Doria, en particular en Sassari, se difundió el cultivo de garbanzos, que se tostaban, molían y se preparaban con harina.

En la época medieval también cambió la forma de consumir los platos. Mientras que los romanos y los etruscos comían tumbados (fig. 3), en la Edad Media comenzaron a sentarse sobre taburetes o bancas para comer (fig. 4). En el centro de la mesa colocaban el plato con la comida para que los comensales la cogieran directamente con las manos. Además, también colocaban contenedores con agua y vino, cuyo uso también está atestiguado en el castillo de Monreale por una jarra en mayólica arcaica (fig. 5).



**Fig. 3** - Escena de un banquete en la época romana: una sirvienta lleva la comida a la padrona de casa y a su niño tumbados sobre un triclinio junto con su perro  
(de <http://dizionario.zanichelli.it/storiadigitale/p/voce/5261/roma-antica#!prettyPhoto>).



**Fig. 4** - Banquete nupcial, miniatura de la "*Biblia Porta*", siglo XIII – Losanna, Bibliothèque Cantonale  
(de <http://ilpalazzodisichelgaita.files.wordpress.com/2013/10/banchetto-nuziale.jpg>).



**Fig. 5** - Jarra en mayólica arcaica del castillo de Monreale, datada del siglo XIV (foto de Unicity S.p.A.).



## ■ Créditos

Hojas informativas editado por el Dr. Maria Grazia Arru

Investigaciones preliminares por el Dr. Valeria Paretta y Dr. Daniele Corda.





UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



**REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA**  
**REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA**

## La Sardegna cresce con l'Europa



UNIONE EUROPEA

Progetto cofinanziato dall'Unione Europea  
Programma Operativo FESR 2007-2013

FESR - Fondo Europeo di Sviluppo Regionale - Asse I, Linea di Attività 1.2.3.a