



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

# Château de Monreale

Patrimonio culturale  
**SARDEGNA** Virtual Archaeology



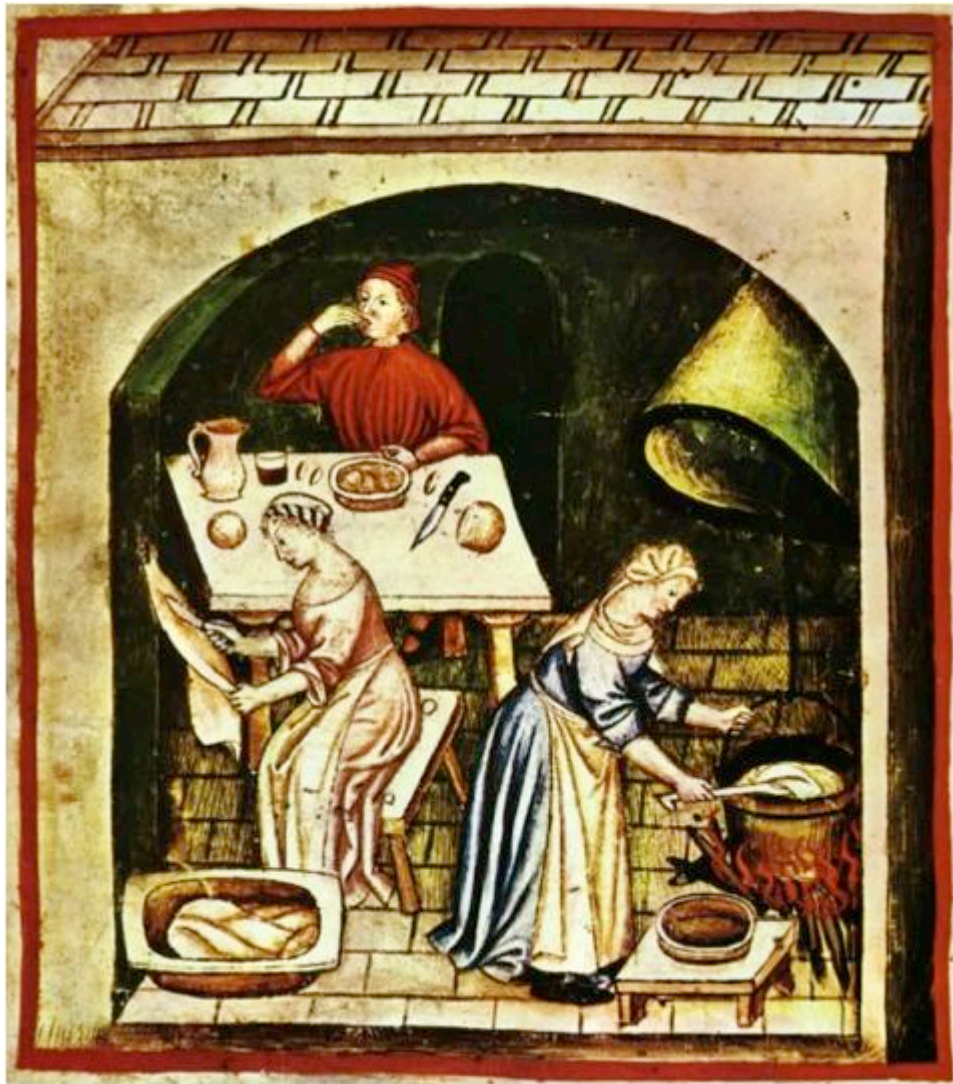
## ■ Les habitudes alimentaires

La découverte, à l'intérieur du Château de Monreale, d'objets liés à la préparation des aliments et d'un plan de cuisson à l'intérieur de la salle *theta*, a permis de supposer qu'il s'agissait d'une cuisine.

Les habitudes alimentaires sont un des principaux aspects de la culture ainsi que de la civilisation d'un peuple et d'une période historique. Au Moyen-Âge, la Sardaigne passa du régime typiquement méditerranéen de la période romaine, basé sur la triade blé-vin-huile avec des fromages et de la viande, à une économie basée sur la chasse, la pêche, la récolte des fruits spontanés ainsi que l'élevage ovin et porcin.

Le foyer constituait l'élément fondamental de la préparation des aliments : les matières premières étaient bouillies, rôties ou cuites sous les cendres. On utilisait des récipients en terre cuite ou de grandes casseroles en cuivre, accrochés et suspendus au-dessus de la flamme, pour cuire des viandes, des poissons, des soupes, des potages ou des galettes à base de farine de pois chiches. On disposait aussi de fours rudimentaires pour la cuisson du pain. Les viandes et les poissons étaient conservés dans du sel.

L'alimentation des classes moins aisées était constituée par des potages de céréales et de légumes secs et par une grande tranche de pain assaisonné avec des sauces pauvres en graisses, en protéines et en vitamines. En revanche, les familles riches avaient l'habitude de manger du gros gibier constitué par des sangliers, des daims, des cerfs, des mouflons, des lièvres, mais aussi de la viande d'animaux provenant de la chasse au petit gibier comme des pigeons, des colombes, des tourterelles, des perdrix et des grives.



**Fig. 1** - Exemple d'une cuisine médiévale (*Tacuina sanitatis*, XIVe siècle).

On pratiquait la viticulture et l'on produisait également des vins à partir du raisin passerillé ; avec les moûts on produisait le « sapa », un édulcorant antique utilisé dès l'époque romaine, pour réaliser des gâteaux qui font toujours partie de notre patrimoine gastronomique comme (*sas tilicas*).



**Fig. 2** - Miniature médiévale représentant le pressage du raisin dans le vignoble (B. MARCHISIO, *La vite, la vigna, il vino nella Bibbia*, Cavallermaggiore-Gribaudo 1999).

Les épices jouaient un rôle important : on les utilisait pour masquer les goûts « forts » du gibier, et on mettait souvent du miel dans le vin pour réduire le degré d'acidité.

Sous la domination de la famille génoise des Doria, en particulier à Sassari, on cultivait les pois chiches qui étaient torréfiés et broyés pour préparer la « farinata » (farine de pois chiches).

Au Moyen-Âge, on adopta également une nouvelle manière de consommer les repas : en effet, tandis que les Romains et les Étrusques mangeaient couchés (fig. 3), au Moyen-Âge on consommait les repas assis sur des escabeaux ou sur des bancs (fig. 4). Au centre de la table, on posait le plat contenant les mets dans lequel les convives se servaient directement avec les mains, ainsi que des récipients pour l'eau et le vin, dont l'usage est également attesté dans le château de Monreale par un pichet en faïence archaïque (fig. 5).



**Fig. 3** - Scène de banquet à l'époque romaine : une esclave apporte le repas à la maîtresse de maison et à son enfant étendus sur le triclinium avec leur petit chien (<http://dizionariupi.zanichelli.it/storiadigitale/p/voce/5261/roma-antica#!prettyPhoto>).



**Fig. 4** - Banquet nuptial – miniature extraite de « *Biblia Porta* », XIIIe s. – Losanne, Bibliothèque Cantonale (<http://ilpalazzodisichelgaita.files.wordpress.com/2013/10/banchetto-nuziale.jpg>).



**Fig. 5** - Pichet en faïence archaïque provenant du château de Monreale, datant du XIVe s.  
(photo Unicity S.p.A.).



## ■ Crédits

Approfondissement édité par Dr. Maria Grazia Arru

Recherche préliminaire par Dr. Valeria Paretta et 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