



UNIONE EUROPEA



REPUBBLICA ITALIANA



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

# Castello di Monreale

Patrimonio culturale  
**SARDEGNA** Virtual Archaeology



## ■ Le abitudini alimentari

Il rinvenimento nel contesto del Castello di Monreale di oggetti legati alla preparazione dei cibi ha consentito di formulare delle ipotesi sulle attività che si svolgevano all'interno del vano *theta*, dove è stato messo in luce un piano di cottura, che identifica l'ambiente con una cucina.

Le abitudini alimentari sono uno degli aspetti maggiormente interessanti della cultura e della civiltà di un popolo e di un periodo storico. Durante il Medioevo la Sardegna passa da una alimentazione tipicamente mediterranea come quella di età romana, basata sulla triade grano-vino-olio, integrata con formaggi e carne, a un'economia basata su caccia, pesca, raccolta dei frutti spontanei e allevamento di ovini e suini.

Il focolare costituiva l'elemento fondamentale per la preparazione dei cibi: qui la cottura delle materie prime avveniva tramite bollitura, arrostitura o sotto le ceneri. Si usavano recipienti in terracotta o pentoloni in rame, appesi e sospesi sulla fiamma, per cuocere carni o pesci o minestre, zuppe o farinate. Esistevano anche rudimentali forni per la cottura del pane. Carne e pesci venivano anche conservati sotto sale.

L'alimentazione delle classi meno agiate era costituita da minestre di cereali e legumi e da una larga fetta di pane condita con salse povere di grassi, proteine e vitamine. Gli appartenenti ai ceti più ricchi erano, invece, soliti mangiare grossa selvaggina costituita da cinghiali, daini, cervi, mufloni, lepri, ma anche la carne degli animali frutto della caccia minuta come piccioni, colombi, tortore, pernici, quaglie e tordi.





**Fig. 1** - Esempio di una cucina medievale (da *Tacuina sanitatis*, XIV secolo).

Si praticava la viticoltura e si producevano vini anche da uve passite; dai mosti si ricavava la "saba", un dolcificante antico già utilizzato in epoca romana, impiegato per realizzare dei dolci che ancora oggi fanno parte del nostro patrimonio gastronomico come (*sas tili-cas*).



**Fig. 2** - Miniatura medievale raffigurante la pigiatura dell'uva nel vigneto (da B. MARCHISIO, *La vite, la vigna, il vino nella Bibbia*, Cavallermaggiore-Gribaudo 1999).

Era importante l'uso delle spezie, usate per mascherare i sapori "forti" della selvaggina ma non di rado impiegate anche nel vino per mascherare, con l'aggiunta di miele, l'eccessivo livello di acidità.

Con il dominio della famiglia genovese dei Doria, specialmente a Sassari, si diffuse la coltivazione dei ceci, che venivano utilizzati abbrustoliti, macinati e preparati in farinata.

In epoca medievale si trasformò anche la maniera di consumare i pasti: infatti, mentre i Romani e gli Etruschi mangiavano sdraiati (fig. 3), nel Medioevo si consumava il cibo seduti su sgabelli o su panche (fig. 4). Al centro della tavola veniva posto il piatto con le vivande, da cui i commensali prendevano il cibo direttamente con le mani, e dei contenitori per l'acqua e il vino, il cui uso è testimoniato anche nel castello di Monreale da un boccale in maiolica arcaica (fig. 5).



**Fig. 3** - Scena di banchetto di età romana: una serva porta il pasto alla padrona di casa e al suo bambino sdraiati sul triclinio insieme al cagnolino (da <http://dizionari piu.zanichelli.it/storiadigitale/p/voce/5261/roma-antica#!prettyPhoto>).



**Fig. 4** - Banchetto nuziale – miniatura dalla "*Biblia Porta*", XIII sec. – Losanna, Bibliothèque Cantonale (da <http://ilpalazzodisichelgaita.files.wordpress.com/2013/10/banchetto-nuziale.jpg>).



**Fig. 5** - Boccale in maiolica arcaica dal castello di Monreale, datato al sec. XIV (foto di Unicity S.p.A.).



## ■ Crediti

Scheda di approfondimento a cura della Dott.ssa Maria Grazia Arru.

Ricerca preliminare a cura della Dott.ssa Valeria Paretta e del Dott. 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