

Tra medioevo ed età moderna

Nell'alto Medioevo la varietà sembra essere
una caratteristica di fondo della
cerealicoltura

Uno dei tratti più caratteristici della cucina medievale sembra essere la predilezione per le zuppe, le pappe, le polente

La predilezione dei contadini per zuppe e polente, a scapito del pane, è legata alle condizioni strutturali dell'economia.

I tipi di cereali che venivano prodotti erano in massima parte “inferiori” e “minuti”, che rendevano più agevole la preparazione di zuppe e polente piuttosto che di pane

Se durante i primi secoli del Medioevo la coltivazione dei cereali inferiori (l'orzo, la segale, l'avena, il miglio, la spelta...) si era andata imponendo nelle campagne di tutta Europa come naturale risposta al grave stato di regressione dell'agricoltura, nel periodo successivo – con un quadro generale caratterizzato da una decisa ripresa economica – la loro presenza si manterrà come una costante del paesaggio e del vitto rurale, almeno fino all'età moderna

La disponibilità e la diffusione
sociale del frumento resteranno a
lungo insufficienti

Questa situazione perdurerà, a livello contadino, ancora nell'età moderna, aggravandosi con l'affermarsi della tendenza a favorire in maniera quasi esclusiva il *mais* e di un solo cibo, la polenta gialla

Solo in epoca recentissima – tra
1750 e 1850 secondo Fernand
Braudel, ma è valutazione
ottimistica – si situa la vera
“rivoluzione del pane bianco”: il
diffondersi, cioè, e il generalizzarsi
dell’uso del pane bianco di
frumento

La “rivoluzione del pane bianco” significò da una parte abbandono dei cereali inferiori, dall'altra sostituzione delle zuppe con il pane (preferibilmente bianco)

5 novembre 1492

Cristoforo Colombo scrive nel suo diario di aver trovato «una pianta mai vista prima, con il fusto molto alto e tanti chicchi del colore dell'oro. Ha sapore buono e tutta la gente di questo paese vive di essa»

Le prime coltivazioni di *mais* si ebbero trent'anni dopo la scoperta dell'America, in Andalusia, per opera di agricoltori di origine araba che lo usavano come mangime per gli animali.

Dal Golfo di Biscaglia, il *mais* si diffonde nel XVI secolo in tutta Europa, anche per la spinta che viene dai coloni americani, e si espande lungo una fascia precisa, attraverso la Spagna, la Francia, l'Italia, i Paesi danubiani, l'Ucraina, fino al
Caucaso

Il *mais* entra in Italia del Nord (Veneto) tra il 1530 e il 1540.

Le focacce e le polente d'orzo e miglio vengono così rimpiazzate con focacce e polente di mais

In Friuli, ancora nella metà del XVII secolo, vi erano marcate differenze nella diffusione del *mais* a seconda delle zone: si passa dall'estremo di alcune località a nord di Udine, dove il *mais* da solo rappresentava i tre quarti della produzione, all'opposto di un gruppo di villaggi della valle del Torre in cui viceversa risultava inesistente

In Piemonte il successo iniziale della nuova coltura si limitò alle zone dove esisteva una forte coltura di sorgo, mentre in altre aree si espanse a spese di *miglio* e *formentino*.

In Lombardia l'introduzione del *mais* non alterò i tradizionali sistemi di rotazione, ma si limitò solo ad esautorare i *minuti* e i *marzaschi*

Gli italiani del Nord hanno mangiato per
secoli polenta:

dalla polenta bianca (con *miglio*) nel
Medioevo, alla polenta grigia (con *grano
saraceno*) nel Rinascimento, alla polenta
gialla (con *mais*) nell'età moderna

Carlo Goldoni, *La donna di garbo* (1742-43)

«Empiremo una bellissima caldaia d'acqua e la porremo sopra le fiamme. Quando l'acqua comincerà a mormorare io prenderò di quell'ingrediente in polvere bellissima come l'oro chiamata farina gialla e a poco a poco andrò fondendola nella caldaia nella quale [...] con una sapientissima verga andrai facendo dei circoli e delle linee. Quando la materia sarà condensata la leveremo dal fuoco [...] e vi cacteremo poi sopra di mano in mano un'abbondante porzione di fresco, giallo e delicato butirro, e poi altrettanto grasso, giallo e grattato formaggio, e poi? Poi [...] con una forcina in mano per cadauno prenderemo due o tre bocconi in una volta di quella ben condizionata polenta e ne faremo una mangiata da imperadore».



Pietro Longhi, *La polenta* (1740 ca.)

La polenta, con numerose varianti, è diffusa anche in Savoia, Svizzera, Austria, Croazia (*palenta* o *pura*), Slovenia, Serbia (*palenta*), Romania (*mămăligă*), Bulgaria, Corsica (*pulenta*), Argentina, Uruguay, Brasile (*angu* o *polenta*) e Messico

Rispetto ai cereali inferiori il *mais* –
per il suo rendimento più ricco e più
stabile – costituiva un mezzo
importante per far fronte alle
ricorrenti carestie

La diffusione del *mais*, però, assunse altro significato quando, a partire dalla metà del Settecento, la minaccia di carestie vere e proprie si venne sostanzialmente attenuando nel nostro paese, ed il *mais* venne sostituendosi nell'alimentazione popolare ai cereali inferiori, frumento compreso, fino a divenire la base alimentare fondamentale sia dei più miseri sia dei contadini

È l'avvio di una fase avanzata dello sviluppo capitalistico nelle campagne:
con la sostituzione del *mais* al frumento come alimento base delle masse lavoratrici agricole si realizza la riduzione del costo di produzione, e pertanto quell'accorciamento del tempo di lavoro necessario alla riproduzione della forza lavoro stessa, che rappresenta il mezzo decisivo per l'accrescimento del cosiddetto "plusvalore relativo"

Questa rapida surrogazione del granturco al frumento come base alimentare fondamentale per le masse contadine resta in Italia, a partire dal secolo XVIII, uno degli indici significativi dell'allargarsi dei rapporti di produzione capitalistici nelle campagne

Il fatto che nel Mezzogiorno tale surrogazione sia stata relativamente più lenta e più limitata, va considerato come indice supplementare di un certo ritardo che in questa parte d'Italia si può constatare nei progressi della subordinazione complessiva dell'agricoltura alle leggi del nuovo modo di produzione capitalistico

In questo modo si era aperta
un'ulteriore breccia nelle difese
sanitarie dell'organismo:
la pellagra

La pellagra non era soltanto legata ad una alimentazione a base di *mais* ma dipendeva soprattutto dai modi in cui il cereale veniva preparato e mangiato

L'elemento scatenante consisteva non tanto nel granturco, quanto nel bassissimo o nullo valore nutritivo da un punto di vista vitaminico della polenta.

Ma questo lo si dimostrò scientificamente solo negli anni Trenta, quando si scoprì che il processo di bollitura, necessario alla farina di granturco per essere trasformata in polenta, liberava e disperdeva anche quella minima quantità di vitamina PP in essa contenuta

L'assenza della pellagra dal novero delle malattie più comuni prima del 1750-60, quando il mais non aveva ancora conosciuto una preponderante diffusione, costituiva una conferma indiretta dell'assunto eziologico che metteva in relazione pellagra e "monofagismo maidico".

La pellagra segue tre stadi

1. i sintomi si riducono ad alterazioni cutanee prevalentemente concentrate nelle estremità del corpo,

2. queste alterazioni cutanee si intrecciano a sudorazione eccessiva, diarree, arresto del ciclo mestruale,

3. compaiono segni di squilibrio nervoso e mentale.

In quest'ultimo stadio la malattia è pressoché incurabile e il destino che attende i pazzi pellagrosi è la cronicizzazione o la morte

Per molti il monofagismo maidico, dovuto alla povertà della classi contadine, era la causa principale della pellagra.

Ma ben presto si fecero avanti altre teorie, che mettevano in secondo ordine l'aspetto sociale ed economico di questa malattia, evidenziando invece l'aspetto tossico di alcuni funghi presenti nella farina preparata e conservata male

La teoria tossicologica in realtà aveva un risvolto sociale e politico, che lo stesso Cesare Lombroso manifestò in un suo scritto:

«dire al contadino che non mangiasse mais, era dire che diventasse ricco; ma impedirgli di mangiare una certa quantità di questo mais, quando era ammorbato, e consigliargli di immagazzinarlo e raccogliarlo in una data maniera perchè non ammorbasse, questo non esciva punto dalla linea del possibile”

(Lombroso, *Studi clinici...*, p. 153)

Solo nel 1902 venne approvata una legge contro la pellagra, fondata sulle teorie tossicologiche. Quindi la legge sostanzialmente vietava la vendita di mais immaturo o ammuffito.

Secondo uno dei più importanti studiosi italiani di storia dell'agricoltura, Luigi Messadaglia, «la pellagra non era stata guarita; guarì spontaneamente, da sé... mentre gli scienziati stavano tuttavia discutendo delle sue cause... ridendosi allegramente degli ulteriori profondi studi e delle alleanze dottrinali»

Nuto Revelli ne *Il mondo dei vinti* (1977)
racconta come nelle vallate alpine «a
mezzogiorno mangiavamo sempre la polenta, se
non si faceva polenta non era pranzo.
Trecentosessantacinque polente all'anno [...]»



Stampa dell'inizio del XIX sec.

Anche Beppe Fenoglio ne *La malora* (1954) ricorda: «almeno dopo tutta quella fatica si fosse mangiato in proporzione, ma da Tobia si mangiava di regola come a casa mia nelle giornate più nere. A mezzogiorno come a cena passavano quasi sempre polenta, da insaporire strofinandola a turno contro un'acciuga che pendeva per un filo dalla travata».