

## IV – La cucina medioevale



Alessia Di Gennaro

# I Quaderni della Compagnia dell'Alto Monferrato





Associazione culturale  
'Compagnia dell'Alto Monferrato'

**CERS** Membro del Consorzio Europeo Rievocazioni Storiche

©2015 Compagnia dell'Alto Monferrato

Frazione Benzi, 24 - 15010 Grogardo (AL)

C.F. 90024550064

Tel. 3285769257

[www.compagnialtomonferrato.it](http://www.compagnialtomonferrato.it) / [info@compagnialtomonferrato.it](mailto:info@compagnialtomonferrato.it)

*In copertina: Miniatura di un banchetto medioevale*

Introduzione	p. 5
1. L'alimentazione come Status Symbol nelle diverse classi sociali	p. 5
2. Differenze territoriali: alimentazione tra campagna e città	p. 7
3. Il banchetto medievale	p. 7
4. Alimentazione e salute	p. 9
5. Arredamento della cucina e utensili per cucinare	p. 9
6. I prodotti	p. 11
<i>6.1 I cereali: l'importanza del pane</i>	<i>p. 12</i>
<i>6.2 I legumi</i>	<i>p. 15</i>
<i>6.3 Il latte e i suoi derivati</i>	<i>p. 16</i>
<i>6.4 La carne</i>	<i>p. 17</i>
<i>6.5 Il pesce</i>	<i>p. 17</i>
<i>6.6 I condimenti</i>	<i>p. 18</i>
<i>6.7 Le uova</i>	<i>p. 19</i>
<i>6.8 La verdura e la frutta</i>	<i>p. 19</i>
7. Le bevande	p. 20
8. La conservazione dei cibi	p. 21
Conclusioni	p. 21
Appendice: piccole note sulla cucina	p. 22
Bibliografia	p. 29



La letteratura gastronomica nasce in Italia, al pari di altri paesi europei, fra XIII e XIV secolo come risultato di una lunga evoluzione che aveva differenziato la cucina medievale da quella antica di matrice romana. Si osservi, tuttavia, che in questo periodo la società cambia in modo radicale e affrontare l'argomento di "cucina medioevale" significa affrontare trasformazioni notevoli che devono intendersi come un'evoluzione legata alle abitudini umane, alle modifiche del territorio, alla mescolanza di culture e, infine, ai commerci che ne sono derivati.

Restano delle costanti che identificano l'alimentazione di questo periodo come distinta da quella delle altre epoche: l'uso abbondante delle spezie e delle erbe aromatiche, ad esempio, diviene una caratteristica particolare: nella cucina romana l'uso di queste sostanze era più limitato e nelle epoche successive si arriverà a considerare tale abitudine con un certo disprezzo.

### 1. L'alimentazione come status symbol nelle diverse classi sociali

I primi ricettari si riferiscono a ceti sociali elevati, ai banchetti allestiti da persone benestanti, i ceti poveri, infatti, non affidavano nulla alla scrittura<sup>1</sup>. L'alimentazione in età medioevale svolge un ruolo di definizione simbolica dei gruppi sociali. La società era divisa in tre grandi gruppi: i *bellatores*, *oratores* e i *laboratores*. In realtà, unico esempio di mescolanza tra due gruppi furono gli Ordini monastico-cavallereschi (Templari, Ospedalieri, Teutonici), i cui monaci, pur essendo tali, avevano l'autorizzazione all'utilizzo delle armi ed erano inquadrati in vere e proprie formazioni militari per cui riunivano insieme i *bellatores* e gli *oratores*<sup>2</sup>.



Il regime alimentare dei signori va letto come manifestazione del potere mondano e dei valori terreni cui essi fanno costante riferimento. I signori erano coloro ai quali spettava il diritto di disporre delle terre e che, in forza di questo diritto, riscuotevano dei tributi in natura dai contadini che lavoravano la terra. Il signore, sul piano del simbolismo alimentare, è colui che deve consumare molto dato che l'eccesso è il segno evidente dell'appartenenza alla classe dei guerrieri. Il signore accentua questo carattere di forza e di dominio con un'alimentazione quasi esclusivamente carne, dato che la carne, soprattutto quella fornita da grossa selvaggina, è simbolo del trionfo in tutte le sue manifestazioni: vitalità, dominio, fecondità<sup>3</sup>. Sulla sua mensa devono abbondare le carni arrosto, i pesci più pregiati e costosi accompagnati da vini speziati. Anche la

<sup>1</sup> R. DELORT, *La vita quotidiana nel Medioevo*, Laterza, Bari, 1989

<sup>2</sup> R. OMICCILO VALENTINI, *Mangiare medievale*, ed. Penne e Papiri, Latina, 2005

<sup>3</sup> Non solo, spesso ai bambini venivano imposti nomi di animali per ritrovare in essi simboli delle caratteristiche della forza animalesca che si volevano rendere espliciti. Il nome Lupo venne attribuito, per molti secoli del Medioevo, soprattutto ad uomini liberi ad indicare un temperamento misto di coraggio e ferocia (V. FUMAGALLI, *Terre e società nell'Italia Padana*, Torino, 1976)

Oltre al vino e alla birra, si preparavano anche altre bevande attraverso la fermentazione della frutta e bacche diversi dall'uva. È così che si otteneva il sidro di mele o pere, il vino di melograno o il famoso idromele.

La taverna divenne il luogo dove soprattutto si vendeva e si beveva il vino. Ma era anche luogo d'incontro, di svago dove si giocava e si mangiava. I piatti della taverna non erano certo raffinati, essi servivano solo a facilitarne il bere<sup>51</sup>.

## 8. La conservazione dei cibi

Aspetto importante dell'epoca, da non tralasciare, è la conservazione dei cibi. I metodi di conservazione, in periodo medievale, erano assai limitati, dato che profonde e significative innovazioni si avranno solo a partire dal XVIII e XIX secolo<sup>52</sup>.

Il metodo più semplice e più comune consisteva nell'espore i generi alimentari al calore o al vento per eliminarne la parte umida e quindi prolungare la durevolezza. Anche sottoporre i cibi ad alcuni procedimenti di tipo chimico, come l'affumicatura, la salatura, la fermentazione o la riduzione in marmellata serviva a farli durare più a lungo.

## Conclusioni

Dopo aver analizzato la complessità della cucina medievale, riproporre la cucina delle varie situazioni dell'epoca risulta sicuramente arduo. Le dosi delle ricette, spesso assenti nei ricettari, sono da intendersi relativi ai gusti dell'epoca. In molte ricette le spezie sono talmente abbondanti che sicuramente al nostro palato sarebbero poco gradite. I cuochi medievali erano aperti a tutte le modifiche, questo forse spiega la consuetudine di evitare le dosi nelle ricette o di omettere parti importanti<sup>53</sup>. Ogni cuoco era così autorizzato a modificare e trasformare i piatti secondo i gusti personali, nella consapevolezza che era più importante la persona e non la ricetta fine a se stessa. Il periodo medievale si presenta quindi come una realtà culinaria in cui la creatività, non solo dei cuochi, ma di tutti coloro che realizzavano le ricette, poteva essere riscoperta ogni volta.

---

<sup>51</sup> R. Omicciolo Valentini, *op. cit.*

<sup>52</sup> O. REDON, F. SABBAN, S. SERVENTI, 2001, *op. cit.*

<sup>53</sup> A tal proposito si rimanda alla bibliografia per un'esauriente raccolta di ricette dell'epoca in quanto questo esula dallo scopo del presente lavoro

## Appendice: piccole note sulla cucina

La teoria fondamentale era quella che lo stomaco dovesse essere inteso come un forno, doveva infatti essere riscaldato via via.

La sequenza per le portate doveva infatti comprendere

1. piatti bolliti più facili da digerire
2. arrosti
3. frittiture

Per i le persone di ceto elevato i piatti principali erano rappresentati da pappagalli, gru, aironi e, nei giorni di magro lamprede e delfini. In quaresima al posto delle uova si consumavano gusci svuotati riempiti di latte di mandorle e cannella mista a zafferano. Il colore giallo, ottimo per i cibi era giudicato invece orribile per i vestiti.

I contadini consumavano invece segale, orzo, miglio, avena, latticini, cioè cibi che rendono in grado di lavorare. Nel 1200 in Francia si affermano anche alcuni formaggi raffinati come il Brie e il Roqueford. Altro cibo da contadini carne essiccata e salumi. La dieta dei poveri era completata da rape, cipolle, disprezzate dai ricchi per l'odore. in Germania i contadini venivano chiamati mangiarape e in Francia Mangiapiselli.

La selvaggina era invece appannaggio dei ricchi: capponi, pappagalli, cigni, considerata carne incorruttibile. Mangiare Pernici aumentava l'intelligenza e la sensibilità.

I ricchi consumavano frutta essiccata e zuccherata, marmellata. La frutta cruda era considerata pericolosa per la salute perché indigeribile e causa di putrefazione. Solo le ciliege andavano consumate anche crude.

### **Fagiolo dall'occhio**

Era il fagiolo dall'occhio, l'unico fagiolo autoctono del Vecchio mondo, essendo originario dell'Africa e dell'Asia, da non confondere con i fagioli che si trovano oggi in commercio, che provengono invece dall'America. Il fagiolo dall'occhio, chiamato così per la caratteristica macchiolina nera tonda, è piccolo, con buccia sottile e pasta cremosa.

Se un tempo erano molto consumati e fino a qualche decennio fa ancora apparivano sulle nostre tavole, ora sono quasi scomparsi e sono coltivati solo in alcune zone della Puglia e della Toscana. Quelli che troviamo in commercio, se li troviamo, provengono quasi tutti dalla Nigeria, grande produttrice in quanto questo legume sopporta molto bene la siccità e cresce vigoroso anche nei terreni aridi.

Il fagiolo dall'occhio era il classico fagiolo dell'orto di campagna: si seminava in maggio e si raccoglieva fresco dalla prima quindicina di ottobre e secco a fine novembre.

I fagioli erano molto consumati nelle famiglie campagnole di una volta: col sugo di fagioli si condiva la polenta, oppure si facevano minestre in brodo con fagioli e manfrigoli o maltagliati di pasta matta.

## **Miglio**

*Alimento freddo in primo grado, asciutto in terzo. Il pane fatto con esso genera pochissimo sangue e per niente pregevole, non è utile a quelli che vogliono accrescere la loro carne e ingrassare, ma solo a quelli cui si addice l'essiccazione degli umori superflui.*

Così si esprimeva la scuola salernitana a proposito del miglio che, insieme a orzo, frumento, ceci, lenticchie, cipolle, aglio, porri, cetrioli e altri ortaggi, occupò un ruolo di primo piano nell'alimentazione sumera e continuò a rivelarsi indispensabile per molti secoli ancora – fino all'arrivo del mais.

Il miglio (*Panicum miliaceum*), cereale dai piccoli granelli giallo oro, veniva consumato principalmente sotto forma di polentina. Il termine “miglio” raggruppa in realtà molte specie di cereali a grani molto piccoli: la parola è di chiara derivazione latina e sta ad indicare la numerosità dei piccoli chicchi.

Ancora agli inizi del '300, durante le carestie il dorato cereale era usato anche per la panificazione. A dispetto di quanto sosteneva la scuola salernitana, il pane appena sfornato era di gusto gradevole e delicato; quando induriva, veniva macinato finemente e reimpastato con acqua per realizzare semplici gnocchetti. Alla fine dello stesso secolo i veneziani, assediati dai genovesi, si salvarono grazie alle grandi scorte di questo cereale ben conservabile.

Da parte loro, i tedeschi avevano una particolare predilezione per questi gialli granelli. Nella loro mitologia c'era un monte del miglio su cui risiedeva la dea Holder, protettrice della fertilità. E il miglio era il cibo preferito dalle donne incinte, in quanto ritenuto in grado di contrastare gli aborti. Nel Medioevo il miglio è largamente consumato in Francia dalle popolazioni delle regioni della Toulouse, Languedoc, Bordelais, Gascogne e Bigorre.

La fitoterapia moderna lo consiglia ancora in gravidanza, raccomandandolo inoltre per chi vuole avere capelli brillanti e unghie robuste, grazie al contenuto di acido salicilico. Cereale ben digeribile e rivitalizzante, capace di combattere l'astenia fisica e intellettuale, il miglio è privo di glutine e quindi adatto per i celiaci. Il gusto delicato, il buon tenore di minerali, vitamine, grassi insaturi e proteine, sono un invito a portare in tavola senza pregiudizi questo versatile cereale, capace di dare gradevoli primi piatti, sformati, crocchette e dolci gustosi.

## **Farro**

Prima che si conoscesse il grano duro era il farro (grano vestito) l'elemento essenziale nella dieta delle popolazioni arcaiche. Secondo gli studiosi la terra di origine di questo grano (*Triticum dicoccum*) è la Palestina. Di là, attraverso gli scambi e i movimenti dei nomadi, deve essere arrivato in Egitto (ne sono una prova le grandi quantità ritrovate nelle tombe dei faraoni) e in tutto il Mediterraneo.



Nella penisola italica il farro cominciò a circolare intorno al VII sec. a.C. e fu certamente il primo cereale coltivato nella Tuscia e nel Lazio, diventando il cibo preferito di Etruschi e Romani, che per lungo tempo ne fecero il loro pasto quotidiano. Secondo le leggi delle XII Tavole, la costituzione repubblicana di Roma del V sec. a.C., anche i prigionieri o gli schiavi avevano diritto a una libbra (circa trecento gr.) di farro al giorno, e persino i legionari di Cesare partivano con un pugno di farro nella bisaccia, per poi trasformarlo in puls nelle lande più sperdute dei domini romani. Con questo grano, dal quale deriva il termine farina, si celebrava il rito matrimoniale (confarreatio) nel mondo classico romano. Una cerimonia molto aristocratica che, dopo il sacrificio a Giove, vedeva donata agli sposi una focaccia di farro (farrum) da spezzare e consumare assieme.

In alcune aree dell'Italia centrale, come in Garfagnana, la tradizione alimentare del farro è ancora forte, lo si semina e lo si presenta in tavola sotto mille vesti, dall'antipasto al dolce, con in più il vantaggio che la ricchezza di glutine e il sapore allettante ne fanno un cibo sano e gradevole.

## **Orzo**

La più antica forma vegetale piantata dall'uomo risale a circa diecimila anni fa, e sembrerebbe sia stata l'orzo, perché poteva crescere a quasi tutte le latitudini, si conservava a lungo, era facilmente trasportabile e nutriente.

Le grandi civiltà (Cinesi, Egizi, Sumeri e Assiri) conoscevano bene la coltivazione di questa pianta. I Greci e Romani si alimentavano prevalentemente d'orzo (pane e zuppe), e ancora nel I° sec. Plinio il Vecchio poteva raccontare che nelle città greche i gladiatori erano alimentati con l'orzo. Successivamente questo cereale dall'alto potere nutritivo perse la sua centralità alimentare per l'affermarsi del frumento, più adatto alla panificazione (maggior contenuto di glutine) e più digeribile.

Lo "hordeum" divenne così un cibo rozzo da destinare alle classi inferiori (fondamentale fino a tutto il Medioevo), e i romani identificavano con il termine "hordearius" gli individui gonfi e pomposi o gli oratori indigesti. Questo cereale rappresenta ancora oggi la principale fonte alimentare nei paesi del Medio Oriente e dell'Africa Settentrionale. La sua trasformazione di maggior interesse prevede la maturazione dei frutti, attraverso cui si ottiene il malto, ingrediente necessario per preparare birra e whisky, o per insaporire i fiocchi di cereali. Con il cosiddetto orzo perlato, che ha granelli lavorati bianchi e tondeggianti, si fanno minestre e zuppe (soprattutto in Alto Adige e Friuli), mentre l'orzo definito "mondo" è più adatto a preparare un surrogato del caffè. Il "caffè d'orzo", termine usato impropriamente in quanto non utilizza chicchi di caffè, dall'Ottocento e fino alla seconda metà del secolo scorso ha fatto parte con il latte e il pane secco della colazione tradizionale contadina.

La tostatura del cereale era un piccolo rito da farsi davanti al focolare, dove si girava lentamente la tostatrice scaldata dalla cenere del fuoco. Ancora durante la seconda guerra mondiale l'orzo era una bevanda di vasto consumo (preparata assieme al miele diventava una super medicina), ma

negli anni '50 con la diffusione del benessere presso i vari strati sociali, il caffè d'orzo passò ad essere somministrato soprattutto alle persone anziane e ai bambini.

Verso gli anni '70 c'è stata la ripresa del consumo di questa bevanda per l'affermarsi della coscienza salutistico alimentare. Oggi al bar il caffè d'orzo costa più del classico caffè espresso.

### **Grano Saraceno**

Nonostante il suo appellativo di "grano nero", non ha nulla a che vedere, dal punto di vista strettamente botanico, con il grano (appartiene infatti alla stessa famiglia dell'acetosella e del rabarbaro). Al contrario, il grano saraceno viene assimilato ai cereali poiché i suoi chicchi – piccoli, neri e triangolari – sono consumati dall'uomo. Anche ai nostri giorni il suo consumo è abbastanza limitato: lo troviamo nella cucina bretone, in quella dell'Europa dell'Est e nel nord Italia, con la polenta nera.

### **Segale**

In numerosi territori, il farro e la segale, più rustici – che si adattano a suoli non ospitali e sopportano bene i periodi freddi – sono preferiti al frumento. Quest'ultimo è invece particolarmente apprezzato dall'uomo del Medioevo, ma è più fragile e il suo rendimento più aleatorio, e perde più rapidamente gli elementi nutritivi che vengono dal suolo. D'altra parte la segale teme il calore e pertanto non verrà coltivata lungo le aree del Mediterraneo, che invece preferiscono l'orzo.

Se la segale presenta dei benefici innegabili, è d'altra parte all'origine di uno dei flagelli più temuti del Medioevo: l'ergotismo, chiamato anche "il male degli ardenti" o "fuoco di Sant'Antonio". La malattia è apparsa in Francia nel X secolo e, per tutti i secoli seguenti, ha causato grandi devastazioni, soprattutto nel sud del Paese. I suoi sintomi impressionavano fortemente la popolazione: vertigini, deliri, sensazioni di bruciore, febbri elevate, allucinazioni...e anche, in numerosi casi, la morte, nel giro di qualche giorno. Questa malattia era anche più temuta perché sembrava avere un carattere epidemiologico: tutti gli abitanti dello stesso borgo o dello stesso villaggio possono esserne contaminati nel giro di una settimana. Come avveniva per la maggior parte delle malattie dell'epoca, l'origine del male sfuggiva totalmente alla comprensione della popolazione. Oggi sappiamo che la causa era una "micotossina", ossia una sostanza tossica prodotta da un fungo microscopico che colpiva le spighe dei cereali e, prima di tutto, quelle della segale.

### **Lenticchie (rosse e verdi)**

La lenticchia, che deriva il nome dal latino "lenticula", cioè "piccola lente" in base alla propria forma, è un legume la cui coltivazione risale a tempi molto antichi nel Mediterraneo, presso Ebrei, Greci e Romani.

La lenticchia, in particolare, sembra sia il primo legume ad essere mai stato coltivato quasi diecimila anni fa e sarebbe originario della zona dell'odierno Medio Oriente e più precisamente

della Siria da dove si sarebbe diffuso nell'intera area mediterranea: dapprima in Egitto e poi in Grecia e a Roma.

Nominata nel libro della Genesi<sup>54</sup> nella Bibbia, nonostante ed esaltata per le sue doti terapeutiche dall'antico medico greco Galeno, le lenticchie godettero di una fama particolarmente favorevole durante il Medioevo. Nonostante come gli altri legumi, la lenticchia sia sempre stato un cibo molto diffuso nelle classi più povere, in passato era comunque uno dei legumi più pregiati e questo lo rendeva ideale per essere consumato a tutti i livelli sociali nei giorni di digiuno previsti dal calendario liturgico.

Ricche di fibre, sali minerali e vitamine, le lenticchie sono considerate, fin dai tempi antichi, la carne dei poveri. Sono legumi appartenenti alla famiglia delle Papilionacee e la loro storia inizia molti secoli fa. Alcuni studi condotti su reperti fossili, riferiscono che le lenticchie sono il legume più antico coltivato dall'uomo. Le prime tracce della loro esistenza risalgono addirittura al 7000 a.C, epoca in cui già risultano coltivazioni, specialmente in Asia e soprattutto nella regione che oggi corrisponde alla Siria e da questa zona si diffusero facilmente in tutto il mediterraneo. Per quanto riguarda il consumo, le notizie riferiscono che in Turchia erano soliti farne uso già dal 5.500 a.C. Dunque la sua storia inizia già in tempi molto remoti: alcune testimonianze dell'uso delle lenticchie si trovano anche nella Bibbia, ma non solo: nella tavole degli antichi romani e greci, non mancavano mai anche se venivano utilizzate principalmente dalle classi più povere, in virtù del loro potere nutritivo ed energetico. In particolar modo, essendo un alimento facilmente reperibile e poco costoso, specialmente nel Medioevo e in periodi di forti carestie quando il cibo scarseggiava, questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo fornendo proteine e vitamine e migliorando anche le condizioni di salute e quindi la resistenza alle malattie.

La prima cosa importante da sottolineare è che la consumazione delle lenticchie deve avvenire previa cottura, poiché a crudo il prodotto non è digeribile a causa della presenza di fattori antidigestivi che vengono distrutti dal calore. Sono facilmente conservabili ed hanno un costo basso per cui vengono consumate da sempre in molte nazioni, specialmente in Italia, dove è consuetudine mangiarle durante la cena dell'ultimo dell'anno come buon auspicio (specialmente dal punto di vista economico) per "garantirsi" un futuro prospero. Tale usanza deriva dall'antica tradizione romana di regalare una "scarsella" (una piccola borsa di pelle per conservare i denari contenente lenticchie) con l'augurio che le lenticchie possano trasformarsi in monete. Esse oggi sono molto diffuse in tutto il mondo. In America, sia quella settentrionale sia quella meridionale, si coltivano soprattutto le lenticchie gialle e verdi a seme grande (6-9 mm). In Europa, nel bacino del

---

<sup>54</sup> Si legge nella Bibbia, nel Libro della Genesi (24, 34): "Giacobbe diede ad Esaù il pane e la minestra di lenticchie; questi mangiò e bevve, poi si alzò e se ne andò. A tal punto Esaù aveva disprezzato la primogenitura". Esaù quindi vende al fratello Giacobbe la primogenitura (ovvero il diritto a regnare sugli Israeliti), in cambio di un piatto di lenticchie: un cambio davvero poco conveniente!

Mediterraneo, in medio Oriente e in India, si coltiva la lenticchia a semi piccoli (2-6 mm) di color arancio, marrone e rossicci

### **Piselli**

La provenienza dei piselli non del tutto sicura, benché la loro origine sia certamente orientale. Molto probabilmente la loro coltivazione è iniziata in Mesopotamia, nella cosiddetta Mezzaluna Fertile, intorno al III millennio a.C. Di qui sarebbero giunti nel bacino del Mediterraneo, dove furono largamente apprezzati dai greci e dai romani. In Inghilterra, nel Medioevo, i piselli costituivano una componente essenziale della dieta delle classi povere, tanto che i braccianti agricoli e gli operai venivano retribuiti, in parte, sotto forma di piselli secchi.

Proprietà e benefici: data la minore concentrazione di amido, i piselli risultano più digeribili di altri legumi e contengono pochi lipidi, trovando quindi impiego anche nelle diete ipocaloriche. Sono dotati, inoltre, di buone quantità di sali minerali come potassio, fosforo e calcio. La clorofilla in essi presente stimola la produzione di globuli rossi e il sistema immunitario.



## Bibliografia

- R. DELORT, *La vita quotidiana nel Medioevo*, Laterza, Bari, 1989
- R. OMICCILO VALENTINI, *Mangiare medievale*, ed. Penne e Papiri, Latina, 2005
- V. FUMAGALLI, *Terre e società nell'Italia Padana*, Torino, 1976
- T. EHLERT, *Cucina medievale*, Guido Tommasi Editore, Milano, 2002
- J.V. MOLLE, *I Templari. La Regola e gli Statuti dell'Ordine*, ECIG, Genova, 1994
- A. REVELLI SORINI e S. CUTINI, *Tacuinum Templare*, ed. Ali&no, Perugia, 2006
- M. MONTANARI, *Gusti del Medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola*, Laterza, Bari, 2012
- F. DESPORTES, *Il pane nel Medioevo*, ed. Olivier Orban, Parigi, 1987
- O. REDON, F. SABBAN e S. SERVENTI, *A tavola nel Medioevo*, Laterza, Bari, 1994
- F. VAGHI, *Le cure di Sant'Ildegarda. La salute come conquista dell'equilibrio*, Demetra, Bussolengo, 1996
- L. A. MURATORI, *Annali d'Italia dal principio dell'era volgare sino all'anno 1500*, ed. Giovanbattista Pasquali, Venezia, 1744
- M. BICCHIERAI, *Lassù sulle montagne*, in *Medioevo* n.8, De Agostini Rizzoli Periodici, 1998
- G. PINTO PISTOIA, *L'alimentazione contadina nell'Italia bassomedioevale*, Societa' Pistoiese di Storia patria, 1986
- O. REDON, F. SABBAN e S. SERVENTI, *A tavola nel Medioevo: con 150 ricette dalla Francia e dall'Italia*, Laterza, Bari, 2001
- A. BARLUCCHI, *L'importanza di essere in forma*, in *Medioevo* n.4, De Agostini Rizzoli Periodici, 1998
- A. CORTONESI, *Riserva di caccia*, in *Medioevo* n.2, De Agostini Rizzoli Periodici, 1998
- M.T. CACIORGNA, *La ricchezza scorre a fiumi*, in *Medioevo* n.9, De Agostini Rizzoli Periodici, 1999
- T. UNWIN, *Storia del vino*, Donzelli, Roma, 1993
- A. I. PINI, *Vite e vino nel Medioevo*, Clueb, Bologna, 1989
- C. ROTELLI, *Una campagna medievale*, in *Storia agraria del Piemonte fra il 1250 e il 1450*, Einaudi, Torino, 1973

M. MONTANARI, *Nettare non solo per gli dei*, in *Medioevo* n.7, De Agostini Rizzoli Periodici, 1997

M. MONTANARI, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Laterza, Roma-Bari, 1988

J. VERDON, *Bere nel Medioevo. Bisogno, piacere o cura*, Edizioni Dedalo, 2005