

ALIMENTACIÓ A L'EDAT MITJANA

D'acord amb l'estudi elaborat per Antoni Riera sobre què es menjava a la Catalunya medieval, sembla que les diferències en l'alimentació entre els tres estaments (nobles, clero i pagesia) eren força grans. Aquí teniu un resum del que explica aquest autor:

Pel que fa a la noblesa, segons els "comptes de despesa" realitzats pels agents senyorials, on consten les despeses diàries que s'efectuaven en un castell amb motiu de la visita d'algun representant real, destaca la ingesta de pa blanc, i els components de pollastre i oca, i porc fresc a mes de moltó i anyell preferentment. Els condiments de pebre i ceba eren els més utilitzats. Els ous i formatge acompanyaven la carn dotant així unes ingestes d'alt contingut proteic. En canvi, el peix, verdures i llegums tenien un paper secundari, i la fruita gairebé inexistent. El sucre, de procedència àrab, era utilitzat només per la reialesa. Una pràctica molt utilitzada era el "bullit" tant de carn com de sopes. S'utilitzaven calderes suspeses a la xemeneia amb ganxos. En el cas de la carn, calia estovar-la i potenciar-ne el gust amb diferents condiments. També era costum els fregits amb greix. El comportament alimentari es converteix en un indicador principal de categoria social. Així el noble havia de menjar molt i exhibir una bulímia exagerada. Especialment pel que fa a la carn, que seguia sent un element de poder, fortalesa i riquesa.

Els monjos amb l'evolució de les comunitats monàstiques i el seu enriquiment per almoines i donacions van anar acumulant una sèrie de béns que els situaven tanmateix en l'esfera de les classes benestants del moment. Hi va haver algunes ordres monàstiques com els cistercencs, que van reivindicar però l'estil de vida més ascètic proclamat per la Regla de Núrsia (Regla de Sant Benet) en la que la dieta jugava un paper primordial per les exigències de l'ordre. Els "monjos blancs" feien un àpat diari -de la tardor fins a la fi de la quaresma- i dos -entre Pasqua i l'equinocci de setembre. Vegetals, llegums i una mica de vi era la ingesta habitual que consumien. Les fruites i verdures i pa i vi sobrant del migdia era els ingredients consumits al vespre. El peix, ous i llet eren components reservats per grans esdeveniments.

Pel que fa als camperols hi ha havia diferències en els mes o menys acomodats, però cal tenir en compte que els pagesos, per la seva condició d'estament sotmès a la noblesa o als nuclis monàstics eren arrendataris que havien de pagar sovint en espècie amb: blat, vi, bestiar menor, formatges, ous, pesca salada -de fàcil conservació i transport. Uns ingredients que eren un luxe reservat per grans ocasions i que els obligava a restringir-ne el consum. El consum i peça clau de l'alimentació rural era el pa. Però no pa blanc sino fet amb ordi i/ó sègol. El vi era alhora un ingredient valorat per la seva nutrició com pel seu caràcter antisèptic i efectes anímics. Les proteïnes, consumides en menor grau, eren obtingudes pels porcs (porcells majorment) i el bestiar oví i cabrum era consumit ja amb l'animal adult. La caça, inicialment prou important, va ser reduïda fortament degut a l'increment de les zones agrícoles i els impediments que els nobles van anar imposant en els usos de caça comunal. Eren habituals els potatges fets en base a petites quantitats de carn fresca o salada, llegums, verdures, gra triturat.

En conclusió es pot dir que la noblesa exerceix el consum d'aliments més ben considerats per la medicina culta de l'època (carn, vi i espècies) com a portadors de salut, força física, potència sexual, així com una forma de vida basada en la "joie de vivre". Els monjos tendeixen a apropar-se a la terra i aposten per una dieta sana i escassa basada en verdures i llegums. Menjar poc, dormir poc i l'abstinència sexual es símbol de virtuosisme i moral selecta. Els camperols produeixen els aliments que la noblesa consumeix i tenen una dieta basada en el conreu de la terra amb ingredients de més baixa qualitat com el pa negre i les verdures i llegums, cosa que a la llarga potser no serà tant contraproductiu com alguns havien pensat inicialment

Antoni Riera i Melis "Senyors, monjos i pagesos: alimentació i identitat social als segles XII i XIII"