

FOOD IN MEDIEVAL ENGLAND

Nel Medioevo, a causa della difficoltà di trasporto e della limitata conservazione dei cibi, per convenienza si consumava il cibo prodotto nella zona in cui si viveva.



La qualità e la quantità del cibo variava anche in base al ceto sociale a cui si apparteneva.

THE FOOD AND DRINK OF MEDIEVAL ENGLAND VARIED DRAMATICALLY ACCORDING TO THE SOCIAL CLASSES. WHILE THE NOBILITY ENJOYED LUXURIOUS FEASTS, PEASANTS CONSUMED ONLY VERY BASIC MEALS.

NOBILITY = I NOBILI

LORDS = I SIGNORI

PEASANTS = I CONTADINI

POOR = POVERI = MOST OF THE POPULATION

IL POPOLO A QUEI TEMPI ERA INFATTI DIVISO IN:

Nobili



Poveri



Monaci



NOBILI

- cacciagione
- pane di frumento
- pollame
- pesce
- insalata
- frutta esotica (pistacchi e datteri)
- legumi
- grasso
- burro



WILD ANIMALS (INCLUDING RABBITS, BOARS AND DIET) BELONGED TO THE LORD WHO OWNED THE LAND, WHICH MEANT PEASANTS RISKED SERIOUS PUNISHMENT SUCH AS HAVING THEIR HANDS CUT OFF.

ONLY LORDS WERE ALLOWED TO HUNT **SALMON OR TROUT**.

REGOLE DURANTE I PASTI

Durante i pasti c'erano delle regole che tutti dovevano seguire: mangiare poco, evitare di prendere per sé la parte migliore della pietanza, lavarsi le mani prima di andare a tavola, mangiare con grazia dando piccoli bocconi e utilizzando solamente tre dita della mano destra, prendere il cibo dal vassoio principale, intingerlo nella salsa e portarlo alla bocca.



POVERI

- vegetali
- legumi
- cereali
- pane



PEASANT MEALS:

- GRAINS,
- SEASONAL VEGETABLES,
- OCCASIONALLY, MEAT.

THIS DIET WAS NOT VARIED, BUT IT PROVIDED PEASANTS WITH ENOUGH ENERGY AND NUTRITION TO WORK LONG HOURS.

POTTAGE: WHICH WAS A BETWEEN SOUP AND STEW (STUFATO) IN TERMS OF CONSISTENCY AND CONTAINED OATS. THERE WERE MANY DIFFERENT TYPES OF POTTAGE MADE, OFTEN INCLUDING SEASONAL VEGETABLES SUCH AS PARSNIPS, TURNIPS AND LEEKS.

BREAD = PANE



Il loro alimento principale era il pane, che impastavano con gli ingredienti che riuscivano a ricavare dal loro miserio lavoro o che gli veniva dato in elemosina dai nobili. Con il pane producevano altre semplici ricette come le minestre. I condimenti erano scarsi, ma quelli che c'erano erano generalmente a base di grassi animali. Erano rarissimi anche frutta e dolci.

BARLEY = ORZO

RYE = SEGALE

GRAIN/WHEAT = FRUMENTO

WITH ACCESS TO ONLY BARLEY OR RYE, PEASANTS WOULD PRODUCE VERY DENSE, DARK LOAVES BASED ON RYE AND WHEAT FLOUR. SHOULD THEY BE LACKING IN GRAIN FOLLOWING A BAD HARVEST, OTHER INGREDIENTS WOULD BE SUBSTITUTED INTO THE MIXTURE INCLUDING ACORNS, BEANS AND PEAS.

MEAT AND FESTIVITIES

MEAT = CARNE



In occasione delle festività più importanti si arrostitano montoni e capre. Tra i formaggi più consumati vi era il pecorino; spesso infatti il loro consumo veniva sostituito a quello della carne. Inoltre qualsiasi tipo di formaggio veniva distribuito ai poveri attraverso la carità.

CHEESE = FORMAGGIO - AT THE PLACE OF MEAT

PIGS PROVIDED A RELATIVELY STEADY SUPPLY TO PEASANTS AS THEY COULD BE KILLED AT ANY TIME OF YEAR.

MUTTON, FROM SHEEP WERE ALSO CONSUMED BY PEASANTS BUT THEY WERE OFTEN SO THIN THAT THE MEAT PRODUCED WAS NOT OF A HIGH QUALITY.