



## Cosa mangiavano i marinai

Area: *Gastronomia, hobby e sport*

Tempo necessario: *Un'ora*

Materiale necessario: *Carta e penna*

Complessità: *Media*

I viaggi in nave potevano essere molto lunghi, e dovevano affrontare la difficoltà di non poter imbarcare del cibo che non si rovinasse. Grazie a questo sono anche avvenute alcune invenzioni e scoperte davvero importanti.

- Il Papiro di Harris (Egitto, XIII sec. a.C.) descrive le cose da preparare per le navi in un approdo: focacce e carne secca, trenta tipi di pane. Nel Bassorilievo di Beni Hasan (fine del II millennio a.C.) si parla di salare i pesci prima della consegna a bordo, per conservarli meglio.
- Il poeta greco Arcestrato di Gela (circa 330 a.C.), nell' "Hedypatheia" (Poema del buongustaio) parla del pane, dei pesci, della selvaggina, della produzione e della conservazione del vino. Racconta anche diverse tecniche per coltivare le piante a bordo.
- I romani avevano per lo più pesce sotto sale, formaggi, la "maza" (una zuppa di farina, acqua, olio o vino, sale, miele) e il "moretum" (farina, formaggio, aglio, ruta, aceto, olio e uova), oltre alla "dura" un pane duro, quasi biscottato.
- Nel Medioevo non è cambiato molto: dai documenti genovesi del Trecento leggiamo che in nave si mangia, oltre al "biscotto", brodo di pesce, zuppe, cappon magro, capponata (galletta, acciughe salate, mosciame, olive, olio e sale) e la "mesciua" (ceci, fagioli, granfano).
- L'alimentazione a bordo in passato, quando sulle navi non esistevano ancora gli strumenti moderni che consentono la conservazione del cibo, mancava di alcuni alimenti come, ad esempio, frutta e verdure fresche. In quel periodo storico si potevano diffondere alcune malattie tipicamente legate alla mancanza di vitamine. È questo il caso dello scorbuto, una malattia che oggi sappiamo essere legata alla mancanza di vitamina C, correlazione che viene scientificamente provata proprio su una nave inglese, dal medico militare scozzese James Woodall Lind, nel 1747. Lind selezionò dodici malati di scorbuto e solo a sei somministrò regolarmente arance e lime. Presto questi migliorarono, a fronte della condizione stazionaria o peggiorata degli altri sei. Sei anni dopo Lind pubblica il suo «*Treatise on the Scurvy*».
- Ovviamente è solo un ricordo del passato, oggi le navi che trasportano merci e passeggeri per il mondo sono dotate di grandi cucine, frigoriferi, congelatori e tutto ciò che serve per garantire un'alimentazione sana, equilibrata, varia e che rispetti anche le differenze culturali e religiose dei componenti dell'equipaggio e degli ospiti della nave. Sulle navi ci sono dei cuochi che preparano il cibo per tutti coloro che si trovano a bordo.
- Ragioniamo con la classe: cosa si porterebbero da mangiare in un viaggio in mare? E cosa si sarebbero portati su un veliero senza frigoriferi?

→ Potete proseguire con **Pirati di oggi e di ieri**