

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna
Scuola di Lettere e Beni culturali
Master in Storia e Cultura dell'Alimentazione

OLI SECONDARI, OLI MINORI
IL MONDO DEGLI OLI VEGETALI NEL MEDIOEVO
OLTRE L'OLIO D'OLIVA

CANDIDATO: DIEGO DIOMEDI
RELATORE: MASSIMO MONTANARI
ANNO ACCADEMICO 2022-2023

OLI SECONDARI, OLI MINORI
IL MONDO DEGLI OLI VEGETALI NEL MEDIOEVO
OLTRE L'OLIO D'OLIVA

INDICE

Introduzione.	4
1- Un primo approccio all'argomento e alcune riflessioni	5
2- Oli secondari per la tavola: una dimensione gastronomica tra esigenza e richiesta qualitativa nel Medioevo	11
3- Gli oli secondari per usi medici, esterni e interni	19
4- Gli oli secondari per altri usi	24
Conclusioni	27
Ringraziamenti	28
Bibliografia	29
Sitografia	31

Introduzione

Il tema della ricerca, come anche si evince dal titolo, è totalmente incentrato su prodotti che potremmo chiamare oli alternativi o come Massimo Montanari spesso cita, oli minori o oli secondari.¹

Per quanto riguarda l'olio d'oliva si è scritto molto e studiato ancor di più. Oggi, inoltre, l'attenzione verso questo prodotto è cresciuta notevolmente iniziando a reggere il confronto culturale/commerciale, che quasi sempre deve subire, venendo paragonato al vino. Inutile dire che il paragone è totalmente fuorviante essendo due prodotti, due alimenti se così vogliamo chiamarli, totalmente diversi.

L'attenzione sopra descritta riguarda anche il sottoscritto essendo nel primo caso, un piccolissimo produttore di olio d'oliva con poco più di sessanta olivi intorno casa, tipica scelta della borghesia che non vuole totalmente eliminare il contatto con la terra.

Poiché l'oggetto della ricerca non è l'olio d'oliva, si ritorna a spiegare il perché di questa scelta.

La particolare passione per la storia dell'olio d'oliva ma in generale l'attenzione rivolta alla cottura mediante grassi come anche il burro o il grasso animale, ha acceso l'attenzione verso questi oli minori.

Alcune letture avevano fatto nascere una domanda, ma comunque la letteratura al riguardo era sempre marginale e qualunque piccolo segnale andava ricercato con estrema cura. Insomma, un ago nel pagliaio.

Tale modalità rappresenta la guida principale della ricerca, svolta con estrema difficoltà per mancanza di fonti ma rendendo ancor più avvincente ed interessante l'argomento.

¹ Montanari M., *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, Napoli, Liguori Editore, 1979, pp.391-395.

Un primo approccio all'argomento e alcune riflessioni

Prima di addentrarci nel Medioevo, cioè il periodo di tempo che questa breve esperienza di scrittura porterà in esame in conclusione al mio percorso di studi al Master in Storia e cultura dell'alimentazione svolto presso l'Università di Bologna, vorrei aprire due parentesi opposte fra loro.

Rendendo il tempo nobile padrone, partiamo da ciò che è più lontano da noi e lo facciamo prendendo un libro curato da Massimo Montanari e da Françoise Sabban. Il libro in questione è Storia e geografia dell'alimentazione dove nel volume primo troviamo nel capitolo riguardante la Mesopotamia un riferimento veramente interessante per l'inizio del nostro viaggio.

Nella parte dove, sempre parlando della Mesopotamia si affronta il tema dei grassi e degli aromi, emerge subito che nella dieta di questa area geografica, non risulta essere presente quello che oggi invece soprattutto nella nostra area e nell'area mediterranea rappresenta il grasso per eccellenza, cioè l'olio d'oliva. Dunque, il principale elemento grasso utilizzato era il grasso animale. Però non finisce qui. Effettivamente, uno spazio privilegiato se lo ritaglia il sesamo (forse Sesamun indicum) il quale veniva utilizzato per la produzione di olio, al tempo stesso utilizzato per molti usi, tra cui naturalmente quello alimentare. Proseguendo nella lettura del testo sopracitato, infatti, notiamo come il sesamo si costruisce una sua dimensione.

Viene citato per esempio molte volte con riferimento ai testi sumerici del III millennio a.C., si parla di rendimenti agricoli, di rotazioni e via dicendo.

Ciò che interessa prevalentemente però è quello che ci viene detto in riferimento all'epoca della dinastia di Ur, circa 2100-2000 a.C dove:

«la quantità di olio che si poteva estrarre dai semi del sesamo era dell'ordine del 20%, che corrisponde alla produttività corrente in Europa del XIX secolo».¹

Viene poi spiegato inoltre come l'olio di sesamo non era ad uso esclusivo della dimensione alimentare, bensì era impiegato anche per altre attività come per esempio l'illuminazione.

Non allontanandoci molto come faremo invece tra poco, Edda Bresciani nel capitolo *La cultura alimentare degli egiziani antichi* nel volume curato per Laterza da Massimo Montanari e Jean-Louis Flandrin *Storia dell'alimentazione* afferma che poiché non si ha la fortuna di poter consultare per l'antico Egitto l'equivalente del *De re coquinaria* di Apicio, bisogna ricercare le informazioni attraverso alcuni documenti come per esempio tombe, luoghi funerari e via dicendo. Vengono attenzionati particolarmente dei menu funerari e ci dice questo:

«molti dati possono essere ricavati dalla lista del pranzo preparato per un faraone della XIX dinastia e per il suo numero seguito durante un viaggio ufficiale (il testo è conservato dal Papiro Anastasy IV); non si tratta di un menu per happy fews, perché i cesti sono contati a centinaia e gli alimenti a migliaia, ma il documento è pur sempre indicativo per le preferenze».²

Poco dopo infatti nell'elenco di vivande, vediamo elencati diverse tipologie di oli. Non viene citato l'olio d'oliva. Interessante la distinzione tra fatta tra l'olio locale e l'olio importato. Si citano poi per la categoria "olio importato" diversi oli in relazione al luogo di provenienza come per esempio l'olio di Cipro, del paese di Naharina, Olio di Siria, l'olio di Babilonia e via dicendo. Per quanto riguarda gli oli secondari invece vengono citati tra gli oli locali. Dunque, una

¹ Milano L., *La Mesopotamia*, in M. Montanari, F. Sabban (a cura di), *Storia e geografia dell'alimentazione*, Volume primo, Torino, Utet, 2004,2006, in parte seconda, p.24.

² Bresciani E., *La cultura alimentare degli egiziani antichi*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Roma-Bari, Laterza, 1996, pp. 38-39.

attestazione di produzione di questi oli minori e troviamo l'olio di sesamo e l'olio dolce di moringa.³

Ora, con un enorme salto, arriviamo ai giorni nostri proponendo un ragionamento. Riagganciando il discorso fatto poche righe fa, oggi gli oli secondari o minori che dir si voglia, sono i protagonisti del mercato alimentare, ma non godono di una percezione qualitativa alta, per intendersi, sono oli relegati quasi esclusivamente alla frittura se parliamo in campo alimentare, mai usati per condire.

L'unica dimensione qualitativa permane nell'uso di questi prodotti in ambito cosmetico, per la cura della pelle per esempio. Anche nel Medioevo l'utilizzo di questi prodotti in ambiti farmaceutici se così vogliamo chiamarli, rappresentava una soluzione importante e gettonata.

Oggi navigando in internet troviamo centinaia di prodotti a base di questi oli "per la pelle". Albicocca, avocado, noce, canapa, cocco. Insomma, sono moltissimi e con prezzi da far girare la testa. E pensare che prima e come abbiamo già scritto diverse volte erano considerati oli secondari. Oggi costano anche dieci volte di più di un olio extravergine di oliva che si trova a scaffale al supermercato.

Tornando all'ambito alimentare, gli oli secondari sono rappresentati dagli oli di semi. Quest'ultimi rappresentano il grasso principale delle aree non mediterranee. In Italia il loro uso è strettamente limitato alla frittura per diversi motivi: il primo perché un olio di semi raggiunge un punto di fumi più alto rispetto ad un olio d'oliva. Il secondo è perché è meno caro. Il terzo perché risulta essere più leggero. Per quest'ultimo fatto si evidenzia un uso anche nei dolci e nella pasticceria. Di sicuro non pensabile l'impiego di un olio di semi per il condimento di paste, carni, cotture o addirittura condimenti a crudo.

Tra gli oli di semi più utilizzati in Italia troviamo l'olio di girasole che recentemente si è trovato al centro di alcune controversie e problematiche relative alla guerra in Ucraina.

³ Ibid. (veda elenco oli p. 39)

Un documento redatto dal Ministero dello sviluppo economico che rappresenta una misura temporanea e che riporta data 11-3-2022 possiamo leggere Come:

«Con la presente, si intende dare riscontro alle segnalazioni pervenute dalle maggiori associazioni imprenditoriali del settore agroalimentare e della grande distribuzione organizzata, sulle criticità determinate dalla sospensione delle esportazioni di alcuni alimenti dall'Ucraina, tra cui l'olio di semi di girasole.

L'olio di semi di girasole è la base essenziale di numerosi prodotti alimentari italiani quali ad esempio: biscotti, maionese, creme spalmabili, pasta ripiena, sughi, frittura, tonno.

L'Ucraina detiene il 60% della produzione e il 75% dell'export e rappresenta il principale coltivatore di girasoli al mondo. Entro un mese, con l'attuale andamento dei consumi, le scorte di olio di semi di girasole sono destinate ad esaurirsi. La situazione potrebbe inoltre complicarsi ulteriormente, se il conflitto dovesse proseguire, perché salterebbe la semina, prevista in primavera. »⁴

Questo interessante estratto del documento ci mostra come anche il mondo dell'olio di semi è strettamente legato alla nostra quotidianità alimentare e come sia presente anche, in alcuni casi involontariamente, nelle nostre cucine di tutti i giorni.

Per quello che invece riguarda l'aspetto qualitativo di questi oli secondari (mi scuso per la continua ripetizione ma il termine penso rappresenti benissimo l'idea della ricerca e risulta essere colonna linguistica portante della stessa) è bene soffermarsi su un Presidio di Slow Food. Invero, tra i pochi oli della nostra ricerca ancora oggi utilizzati in campo alimentare (escluso il discorso frittura e quant'altro già fatto), troviamo l'olio di noci tradizionale. Nella pagina della Fondazione di Slowfood riservata al presidio in questione (<https://www.fondazione Slow Food.com/it/presidi-slow-food/olio-di-noci/>), troviamo molte interessanti notizie.

⁴ https://www.mimit.gov.it/images/stories/normativa/Nota_olio_di_girasole_11032022.pdf

Una di questa è che:

«In alcuni territori alpini – in Val d’Aosta, nelle Rhône Alpes francesi e nei Cantoni della Svizzera nord occidentale – l’estrazione di olio dalle noci è ancora oggi una pratica comune, testimonianza della diffusa tradizione di produrre diversi oli vegetali non di oliva – più economici rispetto al burro – caratteristica dei Paesi a nord delle Alpi».⁵

Da questo possiamo estrarre molto. Prima cosa che vengono prodotti questi oli non d’oliva che sono più economici del burro. Ciò deve far capire che dunque non solo alcune aree non avevano la capacità di investire in olio extravergine di oliva il quale necessariamente dovevano ricercarlo nel mercato e neanche di dimensione locale e dunque di prezzo alto, ma che neanche vi era la possibilità di acquisto illimitato di burro. Ciò fa sì che come nel caso della Mesopotamia (anche se in situazioni e condizioni diversi) gli attori grassi principali delle preparazioni alimentari tornano ad essere i nostri oli secondari e l’onnipresente grasso animale sicuramente.

Anche i romani utilizzavano ed erano a conoscenza dell’olio di noce anche se non rappresentava sicuramente un prodotto fondamentale della loro dieta.

In svizzera nel Sedicesimo secolo viene attestato l’uso dell’olio di noce. Vi sono infatti alcuni documenti che descrivono un elemento chiave per la nostra ricerca differenziando l’estrazione a freddo quale è destinata ai nobili invece quella “a caldo” era per altre classi sociali e per la farmacopea.

«L’estrazione a caldo dava una resa maggiore e conferiva all’olio un gradevole sentore di frutta secca tostata: per queste ragioni,

⁵ <https://www.fondazioneSlowFood.com/it/presidi-slow-food/olio-di-noci/>

agli inizi del '900 e poi a cavallo tra le due guerre, è diventata l'unica tecnica di produzione di olio di noci diffusa in Svizzera».⁶

Nel Dopoguerra con l'avanzamento dell'industria alimentare e l'arrivo di prodotti a basso costo come la margarina, un facile accesso al burro e via dicendo, l'olio di noce subisce un notevole ridimensionamento.

Ancora oggi però viene prodotto in alcuni mulini sparsi nei cantoni della Svizzera. Sempre il documento ampiamente citato ci offre anche un suggerimento sulla tecnica di produzione di questo olio, prima che la chimica ed i solventi conquistassero il mercato produttivo di questi oli vegetali.

La produzione in questo caso è molto simile e vicina alla produzione di un olio d'oliva offrendo così una prima luce produttiva del passato pre-solvente.

Le noci essiccate sono selezionate, sgusciate, macinate e poste nel forno del mulino, alimentato con fuoco a legna, a oltre 120 gradi. L'impasto è continuamente mescolato per una trentina di minuti, in modo che il riscaldamento sia omogeneo. Quindi la pasta è avvolta in due stracci (uno interno a contatto con la pasta che può essere di cotone oppure di moderno polietilene e uno esterno di juta) e posta in una pressa a torchio. Durante la pressatura, lo strato esterno di juta trattiene un poco l'olio spremuto e favorisce un rilascio più lento. L'olio estratto è molto aromatico e con sentori di tostatura evidenti.⁷

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

Oli secondari per la tavola: una dimensione gastronomica tra esigenza e richiesta qualitativa nel Medioevo

Iniziamo finalmente ora a parlare del periodo storico che ci interessa affrontare, circoscrivendo dunque il discorso al Medioevo. Sembra tuttavia assurda l'esistenza di questi prodotti in tale periodo storico, questo perché degli stessi si ha una considerazione legata all'industria. Come abbiamo visto, questo è quasi il caso di dire che determinati prodotti si sono "sempre fatti".

In alcuni casi, queste produzioni che abbiamo chiamato oli secondari, assumono invece un valore primario e qualitativo di alto livello, preferendole anche all'olio primario, cioè l'olio d'oliva.

Per esempio, nel XV secolo troviamo il re Renato d'Angiò, conte di Provenza che acquista un terreno a Gardanne e chiede che si produca dell'olio di noce. Tutto questo per un suo uso personale visto che lo preferisce all'olio d'oliva.¹

È il caso pure di citare il pensiero della badessa tedesca Ildegarda.

Siamo nel XIII secolo e per quanto riguarda l'olio che si ricava dall'olivo afferma che: «L'olio di questa pianta non ha grande valore per il nutrimento perché provoca nausea; ma va molto bene per la preparazione di numerosi medicinali».

Questo evidentemente ci fa capire che l'olio d'oliva non era universalmente apprezzato ed elogiato. In alcuni casi, infatti, venivano apprezzati oli più leggeri.

È opportuno ricordare anche come il commercio dell'olio d'oliva rappresentava un punto debole del mondo commerciale-qualitativo.

Le compagnie incaricate e dedite al commercio con le zone a nord dell'Italia, nelle aree dove l'olivo sostanzialmente non cresce, riservavano a tali territori dell'olio d'oliva veramente scadente.

¹ Amouretti M.C., Comet G., *L'ulivo e la sua storia*, in J. Ferniot, J. Le Goff (a cura di), *La cucina e la tavola*, Dedalo, 1987, pp. 250-251.

Si sviluppa dunque una sorta di ostilità verso questo prodotto, tramutata poi in una lotta a tutto tondo che coinvolge anche la religione con le note storie che coinvolgono Lutero e le sue azioni.

Massimo Montanari ricorda spesso come l'olio d'oliva fosse un prodotto d'élite, difficile da procurare o comunque con prezzi alti. Discorso a parte invece per le zone che l'olivo lo vivevano a pieno, dunque le aree del mediterraneo, estreme protagoniste della produzione ancora oggi.

Come far fronte alle restrizioni quaresimali, soprattutto nelle zone dove il consumo d'olio d'oliva incontra le problematiche già citate?

Nel libro *Gusti del medioevo*, Montanari utilizza il termine "inventare" per descrivere gli oli vegetali diversi da quello d'oliva.²

Sempre nel libro citato, Montanari testimonia come queste soluzioni alternative erano assai limitate in età romana. Per i romani l'olio d'oliva (aggiungerei in generale le olive e l'olivo) era al centro della loro alimentazione. Solo nel periodo medievale il consumo di questi oli e soprattutto quello di noce inizia ad avere una sua dimensione riscontrando successo in «vaste regioni del continente».³

Sull'olio di noce e sulla valutazione che facevano i romani, Montanari ne scrive anche nel suo *La cucina italiana*⁴, opera fondamentale della storia dell'alimentazione del nostro paese scritta insieme ad Alberto Capatti.

Identificati come un'altra soluzione rispetto all'olio d'oliva, gli oli vegetali alternativi come il già ampiamente citato olio di noce erano reputati disgustosi dai romani.⁵

Plinio lo giudicava «iners et gravi sapore» (*naturalis historia*, XXIII, 88).⁶

² Montanari M., *Gusti del medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 2012, p. 106.

³ Ibid.

⁴ Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza, 1999

⁵ Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Cit., 1999, p. 122.

⁶ Ivi, p. 368, spiegazione della nota 109, vedi p.122.

Svolta importante per questi prodotto fu quando le:

«autorità ecclesiastiche consentirono l'uso del burro come alternativa all'olio nei giorni di magro, dapprima sporadicamente, poi in maniera più generale: ciò riguardò inizialmente solo le regioni del Nord Europa, dove vi era - sia pure a livello popolare, contadino - una tradizione di consumo di burro; poi anche i paesi del Sud, come l'Italia».

Una svolta che giunge dopo evidenti difficoltà legate all'aspetto territoriale ribadendo come l'olio d'oliva risultasse essere un alimento molto ambito ma di difficile reperimento per via delle difficili condizioni in cui cresce l'olivo. In Francia come afferma Alfio Cortonesi «in Francia non sembra si siano avute produzioni significative oltre il Vivarais e il Delfinato».⁷

Nel mondo dei grassi quelli di origine animale non tardarono a "istaurare il loro dominio" per dirlo come afferma Cortonesi e dicendo poi come l'olio di noce non ebbe problemi a ritagliarsi una sua dimensione considerevole.⁸

Muovendoci tra basso e pieno Medioevo e pieno e alto Medioevo, questi prodotti, questi oli minori sono sempre presenti. Restano sempre nelle culture gastronomiche di chi li conosce e vi rimangono attivamente nei territori dove la produzione si è radicata anche a livello commerciale. Come a dire nella zona mediterranea avete il vostro olio d'oliva, noi ci produciamo il nostro olio non d'oliva. Una interessante forma di opposizione - contrapposizione ad un modello alimentare che comunque aveva già rallentato e ridimensionato l'importanza dell'olio d'oliva. Un prodotto che cresce tantissimo, come avevamo già accennato prima è sicuramente il burro. Grazie anche ad alcune situazioni, il burro si posiziona nel centro, uno spartiacque economico e culturale. Economico perché comunque risulta essere a metà tra il

⁷ Cortonesi A., *Fra autoconsumo e mercato: l'alimentazione rurale e urbana nel basso Medioevo*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, cit., p. 332.

⁸ Ibid.

grasso animale puro come il lardo che veniva considerata cosa da poveri e contadini, ma comunque sotto all'olio d'oliva che veniva osannato e limitato come già più volte detto ad una cerchia economica assai ristretta ad eccezione di piccole comunità e aree produttive e ad eccezione di un meridione italiano dove le classi agiate vedevano nel burro, soprattutto nel pieno-alto Medioevo un prodotto assai goloso per ingrassare e cucinare alimenti .

Bruno Laurioux la chiama “l'ondata del burro”, la quale non ha conquistato tutta l'Europa. Come si faceva cenno prima per la tematica di questa ricerca, alcune aree assumono come forma produttiva tradizionale e di consumo gli oli secondari. Una area particolarmente vocata alla produzione di olio di noce, che dunque andava a sostituire il burro è rappresentata dalla regione della Limagne.⁹

In questa regione, infatti, si attesta una produzione e un consumo fiorente di olio di noci, assai diffuso tra la popolazione e presente in grande abbondanza.¹⁰

Sempre in riferimento a luoghi dove l'olivo non cresceva e dove quindi gli altri oli hanno visto spalancarsi delle porte, si trova testimonianza anche di altri prodotti oltre a quello di noce e su cui torneremo a brevissimo. Per esempio, troviamo l'olio di faggioline, l'olio di mandorle e l'olio di semi di lino. Senza nascondere che però l'olio di noce per diffusione e qualità era superiore a tutti gli altri.

Bonvesin de la Riva scrive che alla fine del Duecento le noci da raccogliere nel territorio milanese non mancano, vi sono in abbondanza e forniscono l'olio che nella zona viene “utilizzato ampiamente”.¹¹

Irma Naso scrive come in Piemonte del Tre-Quattrocento l'oleificazione delle noci avveniva anche con metodi casalinghi, oggi diremmo fai da te. Ci sono poi testimonianze come afferma di botteghe artigiane con del personale, il quale spremeva per lavoro le noci per i clienti.¹²

⁹ Laurioux B., *Cucine medievali*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, cit., p. 365.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Cherubini G., *L'Italia rurale del basso Medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 1984, p. 180.

¹² Ibid.

Questa attività veniva svolta anche per limitare quelle che erano le frodi e naturalmente anche i furti.¹³

«In alcuni centri più importanti esistevano anche botteghe specializzate adibite alla vendita dell'olio di noci».¹⁴

Pertanto, la diffusione di questi oli secondari non è così nulla come normalmente si possa pensare ma in alcuni casi, e questo ne è una parte consistente d'esempio, vi sono addirittura dei luoghi dediti alla vendita. Cherubini nella sua opera cita anche Montanari riportando il discorso sull'olio di noce e collegandolo ad un indebolimento del "mercato" se così vogliamo chiamarlo, del maiale.

«C'è addirittura chi pensa che l'uso dell'olio di noce sarebbe cresciuto proprio nel corso dei secoli finali del Medioevo, per un presunto arretramento dell'allevamento del maiale in conseguenza dell'allargamento dei terreni coltivati».¹⁵

Orbene Massimo Montanari fin dal suo primo libro, *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, dedica spazio al motivo centrale di questa ricerca. Precedentemente, in effetti, è stato giustamente citato come i termini oli secondari e oli minori vengono presi in prestito proprio dagli scritti di Montanari, il quale utilizza termini che più si addicono al fine di pensiero che traina questo elaborato.

In questa eterna lotta tra grassi animali e vegetali, tra territori e culture e tra potere economico, religioso e politico gli oli secondari si vedono attori minori. Sono per lo più oli secondari.¹⁶ L'autore cita l'oramai noto olio di noce, ma anche i meno citati oli di girasole e di colza, specificando come questi prodotti vengano utilizzati solo ad integrazione dei grassi animali.¹⁷

Più avanti, poche pagine dopo Montanari parlando di come il burro avesse in alcune zone una posizione meno privilegiata rispetto allo

¹³ Ibid.

¹⁴ Ivi, p. 141.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Montanari M., *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, Cit., p. 391.

¹⁷ Ibid.

strutto e al lardo, vengono reintrodotti nel discorso gli oli secondari e si aggiunge l'olio di lino e l'olio di canapa e aggiunge che questi oli affiancano sì i grassi animali ma «nelle regioni che non conoscono, o conoscono poco, l'olio d'oliva».¹⁸

Come riportato prima, attraverso il testo di Cherubini, Montanari sottolinea come il ricorso a questi prodotti si leghi essenzialmente alla necessità e dunque all'assenza del maiale e dunque dei prodotti che si possono ricavare dallo stesso. Questo spiega l'uso crescente in Italia del nord bassomedievale e moderna di oli minori di vario genere, soprattutto di noce.¹⁹

Soffermandosi ancora un pochino su questa opera di Montanari, altro momento di riflessione lo merita ciò che scrive in riferimento al testo di Emilio Faccioli nel suo *La cucina presente in Storia d'Italia. I Documenti*, di Einaudi.²⁰

Faccioli infatti paragona due trattati, contrapponendo l'uso dei grassi nel trattato dell'Anonimo Toscano ed in quello dell'Anonimo Veneziano.

«Si contrappone infatti nel libro dell'Anonimo Veneziano l'adozione pressoché cosante del lardo, dello strutto o della sugna, mentre rarissimo è il ricorso all'olio o, come scrive l'autore, al “bono oglio” con manifesta allusione all'uso di oli meno pregiati che nell'Italia settentrionale surrogavano lo schietto olio d'oliva»²¹

Montanari nel suo *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo* riprende proprio queste parole del Faccioli descrivendo una differenziazione di utilizzo dei grassi in base alle zone, in Italia ma anche in Francia e via dicendo.²²

¹⁸ Ivi, 395.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Faccioli E., *La cucina*, in *Storia d'Italia, I Documenti, volume primo*, Torino, Einaudi, 1973, p. 997.

²¹ Ibid.

²² Montanari M., *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, cit., p. 391.

Questo appena riportato, ripreso dagli scritti di Faccioli, è un concetto veramente importante il quale descrive la considerazione, soprattutto in questa area, che le persone e soprattutto gli “addetti al settore” avevano di questi prodotti. Venivano considerati dei surrogati, meno pregiati e l’olio d’oliva era definito schietto. Quasi come a dire che gli oli secondari erano un falso e che l’aggettivo buono potesse esser affiancato solo all’olio d’oliva. Abbiamo visto però come nelle pagine precedenti non tutti la pensassero così. C’è chi addirittura reputava l’olio di noce per esempio superiore all’olio d’oliva, più profumato e forse anche più idoneo alla tavola. Meno pesante. In sostanza, pareri differenti in base alle zone rappresentano una normalità nella storia dell’alimentazione.

Per concludere questa parte dedicata agli oli secondari utilizzati in ambito alimentare, risulta essere d’interesse citare un’opera molto importante della cultura alimentare degli ultimi secoli del medioevo dell’area pedomontana.

Il libro di Anna Maria Nada Patrone dal titolo *Il cibo del ricco ed il cibo del povero* risulta essere di notevole importanza per la nostra ricerca e lo riprenderemo in maniera più importante nella parte successiva dove ci concentreremo sempre sugli oli minori, i quali però vengono impiegati non più e non solo in ambito alimentare.

Tornando all’importante libro scritto della Patrone, ancora una volta si cita l’olio di noce e si afferma che dopo i grassi animali è sicuramente il grasso più utilizzato nell’area pedomontana. Altro olio presente nella zona ed utilizzato è l’olio di mandorle.²³

In apertura di discorso, tuttavia, si dice come questi prodotti si trovano accanto all’olio d’oliva per l’uso gastronomico il quale ha sicuramente un peso, anche commerciale, notevole.²⁴

Ci dice anche che:

²³ Nada Patrone A. M., *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, Torino, Centro Studi Piemontesi, 1981, p. 210.

²⁴ Ibid.

«tutti questi vari tipi di oli sembrano talvolta genericamente indicati con il termine onnivale di “punchedum”, come risulterebbe dagli ordinati di Aosta del 1467 in cui nelle tariffe di pedagio, sono accomunati l’olio d’oliva, quello di noce “seu alterum punchedum” ».²⁵

In ultimo, per ribadire l’importanza dell’olio di noce e di come vi sia anche in alcuni casi una percezione qualitativa elevata, non può mancare il commento di Piero de’ Crescenzi il quale scrive «delle noci si fa olio con gli strumenti atti a ciò, il quale è molto bello e dilettevole, messo crudo nei cibi, e d’una corba di noci si fa la terza parte di spicchi, dei quali si fanno libbre quindici d’oglio, se gli spicchi son buoni».²⁶

²⁵ Ibid.

²⁶ Crescenzi P. de’, *Trattato della agricoltura*, ridotto a migliore lezione da Bartolomeo Sorio P.D.O. Volume II, Verona, Tip. Vicentini e Franchini, 1851, libro quarto p. 161.

Gli oli secondari per usi medici, interni e esterni

Mentre abbiamo visto come gli oli minori nel corso degli anni e soprattutto nel medioevo hanno trovato una loro dimensione nelle cucine e nelle tavole europee, in questa parte parleremo sempre di oli secondari ma con un fine che è diverso dall'allietare pasti o soddisfare bisogni gastronomici.

Parlando dunque di oli secondari, si apre uno scenario molto ampio che non riguarda il campo alimentare ma che da una parte unisce comunque il corpo attraverso quella che chiamerò la farmacia degli oli secondari.

L'olio d'oliva è stato sempre al centro di usi di questo tipo.

Per i romani e per i greci ancora prima era fondamentale come uso nelle palestre e per la cura del corpo.

Nel caso della farmacia e della cura del corpo se cercassimo in internet dei riferimenti ne troveremmo a migliaia. Tantissimi prodotti e oli estratti da alimenti che neanche ci immaginavamo esistessero. In questo la cosmesi ha fatto enormi passi in avanti e offre un mercato florido e cospicuo. Inoltre, nell'ultimo periodo sono molte le aziende nate con il fine di produrre questi oli con molte distinzioni tra loro.

Riprendendo un testo che già precedentemente abbiamo visto, cioè *L'Italia rurale del basso Medioevo*, vediamo come un primo riferimento che ritroveremo ampiamente è sicuramente l'olio di alloro (olleum laurinum). Tanto è vero Cherubini scrive questo «forse esclusivamente uso farmaceutico aveva invece l'olio tratto dalle bacche dell'alloro»¹.

Cherubini riprende dunque quanto scritto dalla Patrone nel suo *Il cibo del ricco ed il cibo del povero* dove riserva particolare attenzione all'uso dell'olio di alloro. Per l'alloro (*laurus*) effettivamente si riservano nel libro interessanti osservazioni dove si certifica naturalmente un uso delle foglie per preparazioni culinarie. Un profumo molto apprezzato nelle cucine. Diversa sorte invece avevano le bacche le quali erano destinate ad usi farmaceutici come afferma la Patrone e soprattutto l'

¹ Cherubini G., *L'Italia rurale del basso Medioevo*, Cit., p. 180.

olleum laurinum, cioè l'olio fatto con le bacche dell'alloro il quale era utile tra l'altro per «dolori epatis et migranie frigide et dolori nervorum et iuncturarum et confortant nervos lassos a frigidate et confert dolori stomaco et colico et renum et matricis et spenum et viscerum».²

Proseguendo sulla scia dell'olio di alloro, si cita cosa scrive Daniele Lombardi nel primo volume di *Ars Olearia*. Lombardi riporta in tema di commerci, un resoconto commerciale sul trasporto di un tale Priore di Gaeta il quale in riferimento ad un 28 novembre del 1457 tra le merci a bordo della sua imbarcazione si trova cenno di olio di lauro o laurino. Si riporta quanto scritto per avviare poi una riflessione: «a bordo della sua saetta portava, oltre al vino greco, una cesta di spezie, medicine e giara di olio di lauro (o laurino), anche due barili di olio (circa 100 litri) in franchigia al cardinale di Lérida».³

Notiamo due cose: la prima è che l'olio di lauro, cioè di alloro, viene posizionato nella descrizione subito dopo il termine medicine; dunque, avvalorata la tesi che questo olio minore veniva usato quasi ed esclusivamente per usi legati alla farmacia.

Secondo punto da notare è come si identifica l'olio. Non serve nemmeno scrivere vicino ad olio il termine d'oliva. Si capisce bene come il prodotto re era l'olio d'oliva e parlando d'olio d'oliva non serve. Notiamo in aggiunta come l'olio d'oliva viene accostato ancora una volta a una classe ricca, quella sicuramente alla quale appartiene il cardinale di Lérida.⁴

Messo da parte l'olio di alloro, scopriamo attraverso Corniolo della Cornia e della sua opera più famosa altri due oli minori utilizzati per la cura del corpo.

Il primo ha dato un bel po' di filo da torcere nel capire a cosa si riferisse l'autore. In una delle principali edizioni curata da Lucia Bonelli Conenna troviamo nel capitolo xxi il termine “Del muniaco”.⁵

² Nada Patrone A. M., *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, Cit., p. 161.

³ Lombardi D., *Da mare e da terra. Importazioni e commercio di olio nella Roma del fine Medioevo*, in I. Naso (a cura di), *Ars Olearia I, Dall'oliveto al mercato nel medioevo*, Guerene (CN), Centro Studi per la Storia dell'Alimentazione e della Cultura Materiale “Anna Maria Nada Patrone” – CeSA, 2018, p. 134.

⁴ Ibid.

⁵ Bonelli Conenna L., *La Divina Villa di Corniolo della Cornia*, Siena, Accademia delle Scienze di Siena, 1982, p. 222.

Difficile risalire di preciso a cosa si riferisse Corniolo.

Una idea abbastanza valida, navigando attraverso i dialetti emiliani e romagnoli è che, con il termine “muniaco”, potesse rivolgersi all'albicocca. Vediamo poi cosa scrive:

«L'olio de noccioli è caldo et secho nel secondo, val ralli moreci. La infusione de sechi vale alle febri antiche».⁶ Facendo anche una rapida ricerca in internet è possibile accorgersi che ancora oggi viene commercializzato olio d'albicocca, un olio fatto con il nocciolo di albicocca. Sempre attraverso una attenta ricerca su questi siti citati, a detta di molti l'olio di albicocca è molto pregiato e ricco di acidi grassi insaturi.

Si ottiene attraverso una spremitura meccanica (ricordiamo come invece per molti tipi di oli, come quelli di semi, per esempio, oggi si utilizzino solventi chimici per l'estrazione della parte grassa). Molti poi sono i benefici per la pelle.

Dunque, non solo un uso legato alla parte interna del corpo come cita Corniolo ma anche per la parte esterna, il famoso “olio fuori”.

L'olio come unguento è un campo largo dove possono trovare spazio anche gli oli minori inclusi.⁷

L'altro olio minore che cita Corniolo della Cornia è tratto dalla camomilla. Sotto alla voce Della camomilla leggiamo questo:

«L'olio si fa così de la parte di mezo orata, bugliatone le bianche fogliarelle, da le quali el fiore è circondato, mettene un' oncia in una libra d'olio et porralo .4.4 dì al sole».⁸

Anche se in questo caso, comunque, riguarda una preparazione sicuramente diversa rispetto a tutte quelle viste fin qua, anche perché risulta evidente la differenza tra la camomilla e l'alloro, oppure meglio ancora tra la camomilla e la noce o che dir si voglia dal nocciolo dell'albicocca.

⁶ Ibid.

⁷ Massimo Montanari nei suoi libri cita spesso l'olio come unguento come, per esempio, nel suo recente *Il mito delle origini*, Roma-Bari, Laterza, 2019, p. 78.

⁸ Bonelli Conenna L., *La Divina Villa di Corniolo della Cornia*, Cit., p.341.

Prima di concludere questo discorso è bene tornare su quanto scritto nel tempo da Ildegarda di Bingen. Già citata brevemente all'inizio, in questo caso prendiamo quanto ella scrive al riguardo di alcuni prodotti con i quali si ricava olio ed alcuni si utilizzano per la cura dell'uomo.

Il primo che risalta all'occhio è sicuramente l'olio di papavero e dice: «L'olio che se ne estrae non nutre né ristora l'uomo e non gli dà completamente salute né malattia. Quell'olio è freddo, mentre i semi sono caldi.»⁹

Dunque, una prima notizia è che sicuramente vi era dell'olio prodotto con i papaveri. La seconda è che essenzialmente non cambi la vita dell'uomo non avendo effetti positivi per quanto riguarda il nutrimento oppure il ristoro.

Andando avanti nella lettura ci si imbatte in un prodotto particolare: il giusquiamo. Oggi poco noto e diffuso, è una pianta erbacea velenosa. Utilizzata in passato come veleno, narcotico o anche per rimedi farmaceutici. Proprio per quest'ultimo caso riprendiamo quanto scritto da Ildegarda.

«Il giusquiamo è freddo, molle e privo di forze. Se qualcuno ne mangiasse o assumesse l'olio estratto dai suoi semi, quello produrrebbe in lui un veleno mortale. Se un uomo ha delle scrofole [infezione delle ghiandole linfonodali, diffusa nel Medioevo, oggi rara o collegata a immunodepressione] che arrivano a piagare le sue carni, strofini la zona con il succo di giusquiamo: le scrofole spariranno.»¹⁰

Anche in questo caso diverse informazioni come il fatto che l'olio che si ricava dai semi giusquiamo sia velenosi e poi che invece venisse utilizzato per curare le scrofole con il contatto della pelle malata con il succo. Aggiunge poi:

⁹ Ildegarda di Bingen, (a cura di A. Campanini), *Libro delle creature. Differenze sottili delle nature diverse*, Roma, Carocci, 2011, p. 97.

¹⁰ Ivi, p. 105.

«L'olio che si estrae dal suo seme non è molto utile. Tuttavia quando, in un membro qualsiasi, sorge un ardore eccessivo, si unga la zona con olio di giusquiamo e si raffredderà senza altra medicina. Ma quell'olio non ha alcuna forza contro le altre malattie.»¹¹

Dopo queste curiose osservazioni passiamo ad un prodotto che abbiamo già incontrato precedentemente e sicuramente più noto. Ildegarda l'alloro lo descrive come l'immagine della costanza. L'alloro è un ottimo medicinale per curare la gotta, febbri e altre problematiche.

Per la gotta: «Spremi l'olio da quelle bacche e, se sei oppresso dalla gotta, ungi con quello: starai meglio.»¹²

I consigli però per curare la gotta con l'olio di alloro non sono finiti qui e aggiunge: «Se a quell'olio aggiungerai un terzo di linfa di sabina o un terzo di linfa di bosso, l'olio sarà ancora più efficace e attraverserà ancor più rapidamente la tua cute per curarti: la tua gotta cesserà.»¹³

Molto interessante è la visione che offre Ildegarda sull'olio d'oliva, infatti scrive che:

«L'olio del frutto di quell'albero [l'olivo] non è di grande utilità per mangiare: se se ne utilizza nel cibo, provoca nausea e rende gli altri alimenti sgradevoli da mangiare. Tuttavia è utile per molte preparazioni medicinali.»¹⁴

¹¹ Ibidem.

¹² Ivi, p. 202.

¹³ Ibidem.

¹⁴ Ivi, p. 204.

Gli oli secondari per altri usi

Stesso discorso fatto precedentemente per il cibo e per l'ambito medico si può fare per l'illuminazione. L'olio d'oliva anche in questo caso assume una propria dimensione padroneggiante. E poiché abbiamo visto che gli oli secondari sostituiscono quasi in tutto e per tutto l'olio d'oliva, ritroviamo dunque l'utilizzo anche nell'illuminazione ma non solo. Oggi l'olio per l'illuminazione possiamo affermare che è quasi scomparso se non ad eccezione di alcune situazioni particolari ove però serve fare una attenta distinzione.

Come si diceva dunque, diversi altri sono gli usi di questi oli secondari e che gli oli in generale venissero utilizzati per l'illuminazione questo è certo. L'olio d'oliva, soprattutto per quello che riguarda il mondo religioso era assolutamente apprezzato come combustibile per le lampade. L'olio era addirittura preferito alla cera, cosa che oggi sembra assurda poiché se pensassimo alla candela subito l'associazione sarebbe con la cera e, nelle chiese, le candele ad uso liturgico sono fatte di cera. La preferenza dell'utilizzo dell'olio rispetto alla cera si riscontra nel discorso fatto da Flocel Sabaté dove viene detto nei templi, soprattutto quelli di maggior rilievo, veniva preferito l'olio alla cera.¹

Altra nota curiosa, per esempio, è la storia che intreccia ancora oggi il sommo poeta Dante con l'illuminazione ad olio. Infatti, ancora oggi, la città di Firenze nel mese di settembre dona alla città di Ravenna l'olio dei colli fiorentini. Questo olio infatti serve ad alimentare una lampada votiva sempre accesa in onore del sommo poeta.

Per tornare al discorso degli oli secondari utilizzati in campo dell'illuminazione torniamo a citare ancora una volta Giovanni Cherubini. Da uno dei suoi libri più importanti e già precedentemente

¹ Sabaté F., *Olio e mercati nella Catalogna del Basso Medioevo*, in Irma Naso (a cura di), *Ars Olearia I, Dall'oliveto al mercato nel medioevo*, Cit., p. 166.

citato, si legge come in Sardegna si utilizzasse l'olio di lentischio per l'illuminazione.²

Il lentischio ancora oggi fa parte della flora tipica della Sardegna. Viene utilizzato ancora oggi per alcuni prodotti medicinali e rappresenta una antica tradizione della medicina sarda. È un arbusto con un portamento cespuglioso che non raggiunge grandi dimensioni.

Le foglie come anche i frutti hanno un profumo che rimanda alla resina. Interessante è il fatto che molto spesso, essendo piante che si adattano bene sia alla pianura che all'aspetto montuoso, si trovano vicino agli olivi. L'olio di lentischio, oltre ad essere un olio utilizzato come cita Cherubini per l'illuminazione, era un olio che si utilizzava anche per condire gli alimenti, dunque in campo alimentare e sulle tavole sarde.

La cultura e l'utilizzo dell'olio di lentischio nelle cucine della Sardegna non è totalmente scomparso. Questo prodotto infatti risulta essere un PAT³ sardo, cioè un Prodotto Agroalimentare Tradizionale.

Dal dossier PAT della Regione Sardegna, è possibile leggere come vi sia un territorio maggiormente interessato alla produzione, ed è quello della provincia di Nuoro. Il PAT olio di Lentischio, conosciuto anche come "ollu de stincini" è un olio alimentare ottenuto dal lentischio, vediamo come veniva fatto in passato e come si prepara:

«In passato, la lavorazione veniva fatta in contenitori di rame stagnato detto "cradaxiu", oggi si utilizzano contenitori in acciaio inox. Per la preparazione si fa bollire dell'acqua, si immergono le bacche di lentischio e si lascia bollire per circa 15 minuti. Trascorso questo tempo, si travasa il tutto in una sacca robusta, detta "sa sacchitta de linu de aulla" e si esegue la spremitura, detta "cracadura", avendo l'accortezza di aggiungere ogni tanto

² Cherubini G., *L'Italia rurale del basso Medioevo*, Cit., p. 180.

³ I PAT sono inseriti in un elenco predisposto dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali su indicazione delle regioni. Regolamentati dal decreto del 18 luglio 2000, si collocano al di fuori della normativa sulle attestazioni DOP, IGP e STG. (da https://www.sardegnaagricoltura.it/documenti/14_43_20090522140130.pdf)

dell'acqua. In passato la spremitura si effettuava con i piedi o con una macina, simile a quella delle olive. Per utilizzare l'olio come condimento e nelle frittture, dopo la spremitura, si esegue la “sciammadura” per eliminare le impurità. ».⁴

Un altro olio secondario utilizzato per l'illuminazione è sicuramente l'olio di linossa, cioè l'olio di semi di lino. È un olio che viene utilizzato, come riporta Nada Patrone nel suo *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, prevalentemente per usi come l'illuminazione o anche usi artigianali – manifatturieri.⁵

Interessante, dunque, come gli usi di questi oli sono molti di più rispetto al semplice campo alimentare, della medicina e dell'illuminazione. D'altronde l'impiego dell'olio nel mondo meccanico è abbastanza noto e tutti noi anche non consapevolmente ne facciamo uso e ne consumiamo in abbondanza.

⁴ https://www.sardegnaagricoltura.it/documenti/14_43_20090522140130.pdf

⁵ Nada Patrone A. M., *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, Cit., p. 210.

Conclusioni

Giunti alla fine di questo breve viaggio nel Medioevo che però ha toccato anche momenti distanti come l'attualità, l'auspicio è quello di aver approfondito una tematica particolare come l'olio non d'oliva fornendo riferimenti d'impiego ed esaminando testi quali reputati interessanti per la narrazione.

Abbiamo visto come vi sia la presenza anche di un tenore qualitativo di questi oli minori che in alcuni casi minori non sono. Un ampio uso dalla cucina all'illuminazione testimoniano una storia poco raccontata per via della grande luce che offre l'olio d'oliva.

Molti potrebbero essere ancora i riferimenti da osservare e da commentare ma per un lavoro come questo ritengo sia opportuno fermarsi qui onde evitare di stancare il lettore o di effettuare un elenco troppo vasto di riferimenti.

Si ricorda inoltre come la maggior parte della popolazione mondiale utilizzi oli provenienti da semi o altri prodotti. L'olio d'oliva rappresenta una parte ristretta del mercato degli oli vegetali, non raggiungendo alcune volte neanche il 6%. Offrendo dunque questa lettura è possibile porre maggiore attenzione su quella che è l'alimentazione mondiale e un condimento che fino a qualche anno fa era presente anche nella nostra area che tutt'ora in alcuni contesti persiste anche solo come forma tradizionale (vedi esempio Sardegna o presidio Slow Food citato in apertura).

Riportando il discorso alle conclusioni, l'elaborato si offre come facile e veloce guida storica, se così è possibile chiamarla, su un argomento interessante per quanto riguarda la mia visione e perché no, una possibile nicchia d'interesse per questi oli secondari, oli di semi e oli minori che hanno ritrovato una dimensione anche qualitativa nelle cucine.

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare tutti i docenti che nell'arco di questi mesi hanno svolto lezione sia in presenza sia online. Vorrei inoltre ringraziare tutti le mie colleghe ed i miei colleghi con i quali ho condiviso bellissimi momenti e moltissime conoscenze.

Ci tengo poi a ringraziare il Professore Massimo Montanari su tutti per la passione che trasmette per questa materia, per la storia dell'alimentazione.

Si ringrazia la Professoressa Campanini per il lavoro di direttrice e coordinatrice del master e per il prezioso supporto.

Bibliografia

Amouretti M.C., Comet G., *L'ulivo e la sua storia*, in J. Ferniot e J. Le Goff (a cura di), *La cucina e la tavola*, Dedalo, 1987.

Bonelli Conenna L., *La Divina Villa di Corniolo della Cornia*, Siena, Accademia delle Scienze di Siena, 1982.

Bresciani E., *La cultura alimentare degli egiziani antichi*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Roma-Bari, Laterza, 1996.

Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza, 1999.

Cherubini G., *L'Italia rurale del basso Medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 1984.

Cortonesi A., *Fra autoconsumo e mercato: l'alimentazione rurale e urbana nel basso Medioevo*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Roma-Bari, Laterza, 1996.

Crescenzi P. de', *Trattato della agricoltura, ridotto a migliore lezione da Bartolomeo Sorio P.D.O.* Volume II, libro quarto, Verona, Tip. Vicentini e Franchini, 1851.

Faccioli E., *La cucina*, in *Storia d'Italia, I Documenti*, volume primo, Torino, Einaudi, 1973.

Ildegarda di Bingen, (a cura di A. Campanini), *Libro delle creature. Differenze sottili delle nature diverse*, Roma, Carocci, 2011.

Laurioux B., *Cucine medievali*, in J-L Flandrin, M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Roma-Bari, Laterza, 1996.

Lombardi D., *Da mare e da terra. Importazioni e commercio di olio nella Roma del fine Medioevo*, in I. Naso (a cura di), *Ars Olearia I, Dall'oliveto al mercato nel medioevo*, Guerene (CN), Centro Studi per la Storia dell'Alimentazione e della Cultura Materiale "Anna Maria Nada Patrone" – CeSA, 2018.

Milano L., *La Mesopotamia*, in M. Montanari, F. Sabban (a cura di), *Storia e geografia dell'alimentazione*, Volume primo, Torino, Utet, 2004, 2006.

Montanari M., *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, Napoli, Liguori Editore, 1979.

Montanari M., *Gusti del medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 2012.

Montanari M., *Il mito delle origini*, Roma-Bari, Laterza, 2019.

Nada Patrone A.M., *Il cibo del ricco ed il cibo del povero*, Torino, Centro Studi Piemontesi, 1981.

Sabaté F., *Olio e mercati nella Catalogna del Basso Medioevo*, in I. Naso (a cura di), *Ars Olearia I, Dall'oliveto al mercato nel medioevo*, Guerene (CN), Centro Studi per la Storia dell'Alimentazione e della Cultura Materiale "Anna Maria Nada Patrone" – CeSA, 2018.

Sitografia

*<https://www.fondazione Slow Food.com/it/presidi-slow-food/olio-di-noci/>
(ultima visita 15 dicembre 2023)*

https://www.mimit.gov.it/images/stories/normativa/Nota_olio_di_girasole_11032022.pdf (ultima visita 15 dicembre 2023)

https://www.sardegnaagricoltura.it/documenti/14_43_20090522140130.pdf (ultima visita 15 dicembre 2023)