



Accademia Templare
Templar Academy



Associazione Culturale
ARA PACIS

“LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI TEMPLARI”

CONFERENZA

Relatore
Prof. Mario Giaccio

Roma, 21 novembre 2018
Libreria Hora Felix, Via Reggio Emilia, 89

RESOCONTO

Mercoledì 21 novembre 2018, a Roma, presso la Libreria “*Hora Felix*”, a partire dalle ore 19,00, si è svolta la conferenza dal titolo: “*LE ABITUDINI ALIMENTARI DEI TEMPLARI*”, che ha visto come Relatore il Prof. Mario Giaccio, che da anni si dedica con passione agli studi di carattere storico e culturale in genere, con particolare riferimento a quelli relativi all’antico Ordine dei Templari.



Un momento della conferenza del Prof. Mario Giaccio

L'evento è stato presentato e moderato dall'Ing. Filippo Grammatta, Rettore dell'*Accademia Templare-Templar Academy*.

Dopo la presentazione del Relatore, la parola è stata concessa allo stesso, il quale ha introdotto l'argomento ricordando la rigida suddivisione in classi sociali esistente nel Medioevo:

I *laboratores*, ossia i contadini, quelli che lavoravano, che costituivano il 90% della popolazione. La loro vita era legata alle condizioni meteorologiche e ai cicli biologici.

I *bellatores*, quelli che combattevano, ossia la nobiltà feudale, che viveva in castelli o case fortificate; vestiva abiti lussuosi, aveva un'alimentazione abbondante e costosa; faceva vita di corte con occupazioni poco produttive e spesso violente (caccia, tornei, guerra).

Gli *oratores*, quelli che pregavano, con voto di povertà; facevano vita in comune, pregavano e svolgevano sia il lavoro manuale nei campi che il lavoro intellettuale, come la copia dei manoscritti.

Vi erano poi gli abitanti della città: artigiani, mercanti, operai e gli appartenenti alle diverse corporazioni e alle professioni (medici, speziali, notai).

Se si fa un confronto delle abitudini alimentari fra le diverse classi sociali si nota quanto segue: la nobiltà medievale aveva come base dell'alimentazione la carne (compresa la cacciagione) e i grassi; la dieta era poco varia. La condizione nutrizionale poteva essere definita di malnutrizione (iperproteica, iperlipidica) con conseguenti patologie quali gotta, ipercolesterolemia, iperlipidemia, cardiopatie e disturbi circolatori.

I contadini avevano un'alimentazione a base di cereali, legumi, ma anche proteine animali: pollame, pesci (salati, essiccati), ma la loro condizione nutrizionale poteva variare da accettabile a malnutrizione o a denutrizione, a seconda delle annate più o meno favorevoli e quindi potevano essere soggetti a carenza delle difese immunitarie, ad emorragie, rachitismo, neuropatie, carenze di accrescimento.

Gli *oratores* avevano una dieta prevalentemente vegetariana con molti digiuni, la carne era assente o limitata; l'alimentazione era sufficiente nei monasteri ricchi, ma scarsa qualitativamente nei monasteri poveri.

I "cittadini", data la forte diversità delle condizioni economiche, avevano un'alimentazione molto varia proprio in funzione delle proprie possibilità economiche.

La vita dei monaci soldati non era paragonabile né a quella dei nobili, né a quella dei chierici, né a quella dei ricchi borghesi dell'epoca. Anche la dieta era diversa: essi seguivano una Regola che prescriveva le norme riguardanti l'alimentazione. Tale Regola conteneva le indicazioni basilari ed "autentiche" per una corretta alimentazione; forniva un'indicazione certa di quello che poteva essere il regime alimentare consueto. Le ulteriori abitudini alimentari possono essere desunte indirettamente dall'ambiente in cui erano localizzate le precettorie (che avevano produzioni proprie) e dalle disponibilità locali.

Come prescriveva la Regola la carne era concessa tre volte alla settimana: ". . . infatti è noto che l'abitudine di mangiare la carne corrompe il corpo". La cacciagione poteva essere consumata, ma non poteva provenire dalla caccia diretta praticata dai monaci. Il pesce in genere era fresco, ma si consumava anche pesce salato o essiccato. I Templari possedevano allevamenti di pesci. Il venerdì si mangiava cibo di quaresima,

in ricordo della passione di Gesù Cristo. Il vino doveva essere diluito e la quantità limitata, poiché “turba i sapienti”. L’ubriachezza non era tollerata e veniva punita molto severamente, fino all’espulsione.

Il pane nel Medioevo era il simbolo dell’alimentazione umana. In Occidente il pane dei Cavalieri Templari era di due tipi: quello quotidiano, chiamato pane bigio, fatto con farina mista di grano e di segale, preparato dal fornaio della casa, e il pane bianco della festa impastato con la sola farina bianca, che spesso veniva acquistato da un panettiere esterno. In Palestina era fatto prevalentemente con farina bianca di frumento.

Il miele era il dolcificante più diffuso in Occidente. I Templari possedevano alveari in molte precetorie. Il miele prodotto serviva sia per la casa che per essere venduto. In Oriente usavano anche la canna da zucchero.

L’olio d’oliva era il grasso prevalente dell’area mediterranea. I pellegrini del tempo, parlando della Terrasanta, la descrivevano come: “Una terra di frumento e d’orzo, di viti, di fichi e melograni, una terra d’olio, di olivi e di miele”. Nell’Europa continentale prevaleva l’olio di nocciole.

In Oriente gli insediamenti templari avevano una funzione eminentemente militare. In Occidente le precetorie erano fondamentalmente delle aziende agricole. I Templari tendevano all’autosufficienza nella produzione di alimenti e a produrre un surplus da inviare in Terrasanta (frumento, olio, formaggi, vino, ecc.).

La dieta templare era caratterizzata da una limitata assunzione di carne (sporadicamente cacciagione), preferenza per il pesce (fresco), cereali, legumi, frutta e verdure fresche, formaggi e uova, con un consumo moderato di vino. Rispettavano di norme igieniche.

La loro alimentazione, alla luce delle moderne conoscenze, può essere considerata equilibrata e varia, con presenza di antiossidanti, di nutrienti essenziali (amminoacidi essenziali; vitamine; omega-3) e di prebiotici che determinano una condizione positiva della microflora intestinale, con conseguente protezione dalle malattie cardiovascolari e dai tumori e resistenza alle infezioni. Assenza di obesità.

Quindi i Templari erano ricchi, ma non mangiavano come i ricchi. Erano monaci, ma mangiavano meglio della media delle altre comunità monastiche. Producevano derrate alimentari in eccesso che consentiva loro di rifornire i combattenti in Terrasanta e di non risentire delle annate agrarie sfavorevoli.

L’alimentazione dei cavalieri templari permetteva loro una maggiore speranza di vita o una maggiore longevità?

Nel periodo templare (XII e XIII secolo) non vi sono statistiche demografiche; la vita media può essere dedotta soltanto dai pochi dati reperiti dagli antropologi con l’analisi delle ossa dei cimiteri dell’epoca.

I pochi dati certi dell’età dei Templari sono quelli ottenuti nel 1307 durante gli interrogati a Parigi dopo l’arresto: risulta che i 115 Templari interrogati avevano un’età media di 41,5 anni, mentre l’età media all’atto dell’ammissione all’Ordine era di 28,7 anni. A quell’epoca la speranza di vita per persone di tale età era di 21,4 – 24,6 anni (quindi in totale 50,1 – 53,3 anni).

Se le abitudini alimentari dei Templari, considerate ottimali per l’epoca, abbiano portato dei vantaggi in termini di longevità, non è possibile asserirlo in base ai dati demografici disponibili ed all’esiguo campione di cui si dispone.

Non è possibile dire che una dieta seguita per i pochi anni di permanenza nell'Ordine (13 anni in media) possa aver influito tanto sulla speranza di vita dei Cavalieri Templari.

Alla fine dell'intervento del Prof. Mario Giaccio, l'Ing. Filippo Grammauta ha concesso la parola al pubblico presente, che ha posto diverse domande, alle quali il Relatore ha dato risposte esaurienti.

La serata si è conclusa, in un clima di serenità e di amicizia, con una apericena organizzata dai titolari della Libreria "*Hora Felix*".

Accademia Templare Templar Academy

Ing. Filippo Grammauta