



Può essere interessante accennare a questo punto alle diete in uso in Europa in un periodo lontano dal nostro. Perché il confronto sia significativo è necessario prendere in considerazione tipi di alimentazione propri di classi sociali diverse, ma in una stessa area geografica e per gli stessi anni. Scegliamo una città mediterranea a clima temperato, Genova per esempio, nei primi anni del XVII secolo.

In Italia era appena scoppiata la guerra di successione di Mantova e del Monferrato quando il patrizio genovese Giorgio Spinola, nominato Commissario delle truppe di stanza a Savona, vi si trasferiva, trattenendovisi dal luglio 1614 al gennaio 1615.

Secondo il registro in cui venivano annotate le spese giornaliere per i pasti della famiglia Spinola, composta di otto persone, venivano consumate in abbondanza carni di vitello, di manzo,

di maiale, pollame, pesce, latte, formaggi, uova, olio e zucchero. Veniva fatto anche abbondante uso di vino, mentre pane, pasta e riso comparivano in quantità ridotte.

Per la famiglia Spinola risultano dunque molto alte le spese relative alle carni (21,7% del totale), ai grassi (7,2%), ai formaggi e al latte 8,1%), mentre è proporzionalmente bassa la spesa per grano, pane, pasta (17%). Negli stessi anni del XVII secolo, sui

mari, le flotte degli stati mediterranei ingaggiavano frequenti scontri con le imbarcazioni dei corsari, divenuti con le loro continue scorrerie l'incubo delle cittadine costiere e di quelle italiane in particolare.

Anche le galee della flotta genovese erano spesso impegnate in duri combattimenti, nei quali la velocità delle manovre era sovente l'elemento determinante per la vittoria. I rematori, in maggior parte forzati e schiavi, erano in tali occasioni sottoposti a duri sforzi, che, anche se di non lunga durata nel tempo, avrebbero naturalmente richiesto un'alimentazione adeguata al dispendio di energie.

La razione giornaliera di un galeotto era invece costituita da circa 730 grammi di biscotto inzuppato nell'acqua di mare; tre volte la settimana, martedì, giovedì e domenica, veniva distribuita una minestra, composta da 120 grammi circa di fave e 26 grammi di olio.

Solo eccezionalmente, in occasione delle festività di Carnevale, Pasqua, commemorazione dei defunti e Natale, il galeotto riceveva circa 300 grammi di carne, 76 grammi di riso e un boccale di vino.

Si sa che, secondo Bigwood, nelle zone a clima temperato un giusto equilibrio dietetico si ottiene quando il fabbisogno totale di calorie è fornito, in misura approssimativa, dal 13% di proteine, dal 27-30% di grassi e dal 57-60% di idrati di carbonio.

La famiglia Spinola occupava un posto elevato nella società genovese. I galeotti si trovavano invece all'altro estremo della scala sociale. È dunque estremamente significativo un raffronto tra la dieta della famiglia di Giorgio Spinola e quella di un galeotto, mettendo entrambe in rapporto con lo schema di Bigwood, dal punto di vista dell'apporto di tre principi calorigeni: proteine, grassi e idrati di carbonio.

Nell'alimentazione della famiglia Spinola proteine e grassi fornivano un apporto calorico in misura eccessiva



rispetto agli idrati di carbonio (farina, pane, pasta), che erano alimenti di minor costo. Nella dieta del galeotto, uguale anche per tutte le altre flotte mediterranee in quegli stessi anni, l'apporto calorico era fornito in misura eccessiva dagli idrati di carbonio, mentre le sostanze proteiche e i grassi comparivano in misura del tutto trascurabile.

Il valore dell'alimentazione del galeotto era di circa 2800 calorie giornaliere, insufficienti per svolgere un lavoro come quello del rematore, che

comporta in media un consumo di 250-300 calorie per ogni ora di lavoro, che vanno sommate alle 2500 calorie circa necessarie ad un uomo in condizione di riposo.

Il regime alimentare del galeotto, quasi del tutto privo di vitamine e di proteine, è il medesimo che provoca oggi gravi avitaminosi negli animali cavia dei laboratori scientifici. Secondo gli esperimenti fatti topi e conigli sottoposti a simili trattamenti riescono a mantenersi in vita solo per brevissimi periodi di tempo.

Percentuale delle calorie

	Famiglia Spinola	Galeotto	Schema di Bigwood
Principi calorigeni	15,5	9,5	13
Proteine	37,8	8,6	27-30
Grassi	46,7	81,9	57-60
Idrati di carbonio	100,0	100,0	—