

2. L'età dei barbari: l'Alto Medioevo



Chi sono i barbari? Per i più piccoli, sono omini di Clash Royale o Clash of Clans che combattono a petto nudo, vestiti male, biondi, con baffoni esagerati, uno spadone enorme in mano e uno sguardo aggressivo. Ed è la stessa immagine che scatta nella testa di tutti quando sentiamo la parola “barbaro”: un guerriero violento, rozzo, pericoloso, spesso di origine germanica. Sono loro ad aver fatto crollare l’Impero romano, tanto da segnare l’inizio di una nuova epoca: il Medioevo. Ma non portarono solo disastri: arrivando in Italia e nell’Europa occidentale, i barbari portarono con sé abitudini nuove, modi diversi di vivere e di combattere. Sono “barbari” i pantaloni, il salame e molte parole che usiamo ancora oggi. Il mondo in cui viviamo nasce dall’incontro tra Romani e Barbari, che portò a scontri ma anche a fenomeni nuovi in uso ancora oggi.

2.1 IL PERSONAGGIO: IL BARBARO

Immagina di vivere nell'antica Roma. Se fossi un cittadino romano, chiunque non parlasse latino o greco ti sembrerebbe... diverso, magari persino pericoloso.

I Romani, seguendo un'antica tradizione greca, chiamavano "**barbari**" tutti coloro che non parlavano latino o greco e non condividevano la loro cultura. Il termine deriva dal greco *barbaros*, un'imitazione del suono di una lingua incomprensibile: per i Greci, chi parlava un'altra lingua sembrava dire soltanto "bar-bar", come un confuso "bla bla". All'inizio, dunque, non indicava per forza una persona violenta. Significava semplicemente **straniero**, qualcuno che apparteneva a un altro mondo.

I Romani presero questa parola dai Greci e la usarono soprattutto per indicare i popoli che vivevano oltre i confini dell'Impero, in particolare quelli che chiamavano **Germani**, cioè le popolazioni stabilitesi nelle terre dell'attuale Germania e dell'Europa centro-settentrionale. Ai loro occhi, quei territori apparivano freddi, boscosi, selvaggi. Le città romane erano ordinate, con acquedotti e anfiteatri; i villaggi germanici erano fatti di legno e immersi nella natura. La differenza sembrava enorme. E ciò che è diverso, spesso, fa paura.

Con il tempo, però, quella parola divenne legata a un fenomeno storico preciso: le cosiddette "**invasioni barbariche**". Con questa espressione si indicano gli spostamenti di molti popoli che, tra il IV e il V secolo d.C., entrarono nei territori dell'Impero romano. Oggi gli storici preferiscono parlare di **migrazioni di popoli**, perché non si trattò solo di attacchi militari, ma di movimenti che coinvolgevano intere famiglie e che avvennero in un lungo periodo: non bande disordinate di guerrieri, ma popoli in cammino.

Ma chi erano, in origine, questi popoli barbarici? Le fonti antiche li chiamano "**tribù**": piccole comunità legate da legami di sangue e dal mito di un **antenato comune**. A unire la tribù non era solo la parentela, ma anche la lingua, la religione e le tradizioni condivise. Le donne e i minori vivevano sotto la protezione di un uomo della famiglia, mentre gli uomini liberi erano tutti **guerrieri**, pronti a difendere il gruppo. Durante le **grandi migrazioni**, tra IV e VI secolo, queste tribù si fusero in gruppi più ampi, in un processo che gli storici chiamano **etnogenesi**, cioè nascita di nuove identità. La fusione poteva avvenire per **conquista**, per **alleanza** o per **fede comune** in una divinità.

A dare avvio a questo grande movimento di popolazioni furono gli **Unni**, una popolazione originaria dell'Asia centrale. Erano nomadi, cioè vivevano spostandosi continuamente nelle vaste pianure. Nel IV secolo d.C. avanzarono verso l'Europa portando con sé un modo di combattere completamente nuovo per i Romani. Erano cavalieri straordinari e abilissimi arcieri: lanciavano frecce mentre cavalcavano, con una precisione impressionante. Non combattevano in file compatte come le legioni romane. Preferivano attacchi rapidi e improvvisi: apparivano, lanciavano una pioggia di frecce e si ritiravano. Questa tattica terrorizzò molti popoli germanici, tra cui i **Goti**.

Sotto la pressione degli Unni, diverse popolazioni si trovarono davanti a una scelta difficile: resistere o spostarsi. I Goti, ad esempio, nel 376 d.C. attraversarono il fiume **Danubio** e chiesero ai Romani di essere accolti entro i confini dell'Impero. Cercavano protezione. Ma l'Impero non seppe gestire bene la situazione. Le tensioni crebbero, scoppiò una ribellione, e nel 378 d.C. l'esercito romano fu duramente sconfitto nella **battaglia di Adrianopoli**. Fu uno shock: Roma non era più invincibile.

Pochi decenni dopo, nel 410 d.C., accadde qualcosa che sembrava impensabile. I **Visigoti**, guidati dal re **Alarico**, entrarono a Roma e la saccheggiarono per tre giorni: i Visigoti portarono via ricchezze e distrussero edifici. Per il mondo romano fu un trauma enorme.

Roma, la città che per secoli aveva dominato il Mediterraneo, era stata colpita nel cuore. San Girolamo scrisse che “il mondo intero era crollato in una sola città”.

Molti cercarono una spiegazione. Alcuni pagani accusarono i cristiani: sostenevano che gli antichi dèi avevano abbandonato Roma perché la loro religione era stata trascurata. Per rispondere a queste accuse, il vescovo **Agostino** scrisse un’opera che divenne molto importante, *La città di Dio*, in cui spiegava che la vera terra dei cristiani non era una città terrena, ma quella celeste, cioè il **Paradiso**.

Intanto gli Unni continuarono ad avanzare. Nel V secolo il loro capo più famoso, **Attila**, guidò spedizioni militari che misero in pericolo l’intera Europa occidentale. Nel 451 d.C. invase la Gallia (l’attuale Francia), ma fu fermato ai **Campi Catalaunici** da un esercito formato da Romani e Visigoti alleati. L’anno successivo entrò in Italia e arrivò quasi a Roma. Secondo la tradizione, fu papa **Leone I** a convincerlo a ritirarsi. Forse Attila era già indebolito, o forse ricevette molte ricchezze dai Romani. Qualunque sia la verità, decise di abbandonare l’Italia e risparmiare Roma. Attila morì nel 453 d.C., e con lui si dissolse rapidamente la potenza unna.

Il passaggio di questi popoli cambiò per sempre il volto dell’Impero romano. Non fu una semplice distruzione, ma una trasformazione profonda. I “barbari” non restarono per sempre stranieri: si insediarono nei territori imperiali, fondarono regni, adottarono il latino, si convertirono al cristianesimo e conservarono molte istituzioni romane, portando alla nascita del Medioevo.

2.2 PAROLA CHIAVE: MEDIOEVO

Immagina di attraversare un ponte sospeso tra due mondi. Alle tue spalle restano le colonne di marmo dell'antica Roma; davanti a te si alzano torri, castelli, campane che suonano sopra tetti di legno e di pietra. Nelle piazze si parla latino, ma anche nuove lingue; nei monasteri si copiano manoscritti; nei campi si lavora con aratri pesanti che incidono la terra umida. Questo spazio di mezzo si chiama **Medioevo**.

La parola **Medioevo** significa proprio questo, “età di mezzo”, ed è l'epoca storica che segue la storia antica. Gli storici fanno iniziare il Medioevo nel **476 d.C.**, quando l'ultimo imperatore romano d'Occidente, **Romolo Augustolo**, viene deposto dal re barbaro **Odoacre**. È la fine dell'Impero romano d'Occidente e, simbolicamente, la fine della **Storia antica**. Non crolla tutto in un giorno, ma cambia il quadro politico: al posto dell'imperatore nascono nuovi regni guidati da capi barbari. Da qui comincia un'epoca diversa.

Stabilire quando il Medioevo finisca è più complicato. Nei manuali di storia si indica spesso il **1492**, anno della scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, quando l'Europa entra in contatto con un continente fino ad allora sconosciuto. Ma alcuni storici, come **Jacques Le Goff**, hanno proposto un'idea diversa: secondo lui, molte caratteristiche medievali sarebbero durate fino alla fine del **Settecento**, quando tre grandi trasformazioni cambiarono profondamente la società europea: la **rivoluzione scientifica** (nuovo modo di studiare la natura con il metodo sperimentale), la **rivoluzione industriale** (nascita delle fabbriche e delle macchine) e la **Rivoluzione francese** (affermazione dei diritti e delle libertà del popolo). Fino ad allora, sosteneva Le Goff, la vita quotidiana e le tecnologie erano rimaste in parte simili a quelle medievali.

Curiosamente, la parola **Medioevo** nasce proprio alla fine del periodo medievale. Gli scrittori del **Quattrocento e Cinquecento**, come **Petrarca**, guardavano ai secoli precedenti come a un tempo “di mezzo” tra la grandezza dell'Antichità classica e la rinascita culturale che essi stessi volevano realizzare. Ammiravano Greci e Romani e giudicavano i secoli successivi come un'epoca di decadenza. L'uomo antico appariva, ai loro occhi, libero e razionale; quello medievale sembrava dominato dalla paura del peccato e dal peso della religione. Nel **Settecento**, con l'**Illuminismo** (movimento culturale che esaltava la ragione e la scienza), questo giudizio diventò ancora più severo. Si parlò di “**secoli bui**”, dominati dall'autorità della Chiesa e dall'ignoranza. Il Medioevo veniva descritto come un'epoca di superstizione e arretratezza.

Poi, nell'**Ottocento**, arrivò il **Romanticismo**, e l'immagine cambiò di nuovo. Scrittori come **Victor Hugo** riscoprirono il fascino delle cattedrali, delle leggende cavalleresche, della fede e dell'arte medievale. Nel romanzo *Notre-Dame de Paris*, Hugo trasformò la cattedrale di Parigi in un simbolo della bellezza medievale. Il Medioevo non era più oscuro, ma misterioso e affascinante.

Da allora convivono due immagini opposte: il **Medioevo oscuro**, fatto di guerre, carestie (cioè periodi di grave mancanza di cibo), persecuzioni religiose e paure; e il **Medioevo creativo**, che costruisce cattedrali, fonda università, sviluppa arti e mestieri e vede nascere i comuni, popolati da grandi personalità come **Dante e Giotto**. È vero: furono secoli duri, segnati da violenze e ingiustizie. Ma furono anche secoli di invenzioni, di crescita economica, di crescita culturale.

Per questo oggi gli storici non lo considerano più soltanto un ponte tra due epoche, ma un **laboratorio di trasformazioni**. Nel Medioevo nascono molte realtà che esistono ancora: le **università**, i **comuni**, le fiere e i mercati internazionali, nuove tecniche agricole, nuove

lingue europee. È un tempo di ombre e di luci insieme, di crisi e di rinascite continue. Quando qualcuno dice: “Non siamo mica nel Medioevo!”, usa la parola come sinonimo di arretratezza. Ma la storia è più complessa delle frasi fatte. Dietro quel nome si nasconde un’epoca lunga quasi mille anni, che ha costruito le basi dell’Europa moderna.

2.3 DOVE E QUANDO: GERMANIA, 476

È l'anno 476 d.C.: l'ultimo imperatore romano d'Occidente è stato deposto. L'Impero non esiste più. Ma davvero tutto è finito? Se guardi la carta dell'Europa, potresti avere l'impressione di vedere una **grande, immensa "Germania"**. I Romani chiamavano *Germani* molti dei popoli che vivevano oltre il Reno e il Danubio. Ora quei popoli non sono più soltanto ai confini: si sono stabiliti dentro i territori dell'ex Impero e vi hanno fondato nuovi regni. I Vandali in Africa, gli Ostrogoti in Italia, gli Svevi nella penisola iberica. Altri regni, invece, dureranno più a lungo: i **Visigoti** in Spagna, i **Longobardi** in Italia e soprattutto i **Franchi** in Gallia, da cui nasceranno, nei secoli, la Francia e la Germania. Anche in Britannia gli **Anglosassoni** resteranno dominanti fino all'arrivo dei Normanni nel 1066, evento da cui prenderà forma il regno d'Inghilterra.

Eppure, nonostante questi grandi cambiamenti, la **cultura romana non scompare**. Comincia invece una lenta **fusione** tra il mondo romano e quello barbarico. Dove questa integrazione funziona, i regni sono più stabili. Dove fallisce, tutto si indebolisce e crolla più in fretta.

Ma che cosa sono, in concreto, questi nuovi Stati? Gli storici li chiamano **regni romano-barbarici**. L'espressione può sembrare strana, ma è semplice: "romano" perché conservano molti elementi dell'Impero; romano "barbarico" perché sono guidati da popoli barbarici. In quasi tutti i casi accade questo: un gruppo di guerrieri, minoranza rispetto alla popolazione locale romanizzata, arriva in un territorio e ne prende il controllo. Al vertice c'è un **re**, capo militare e politico, circondato dai suoi fedeli. Per governare, però, questi re hanno bisogno dell'esperienza dei Romani, più esperti in **amministrazione** (cioè nella gestione concreta dello Stato), in leggi e nella riscossione delle tasse.

Così le istituzioni romane non spariscono. Le **tasse**, la **moneta**, le **leggi scritte**, l'organizzazione delle città continuano a funzionare. I senatori e soprattutto gli uomini di **Chiesa** mantengono spesso un ruolo centrale accanto ai nuovi sovrani. Tuttavia, la convivenza non è sempre pacifica. In Africa e in Italia, ad esempio, Vandali e Ostrogoti restano a lungo un gruppo militare separato dalla popolazione romana.

Un altro elemento di divisione è la **religione**. Molti popoli germanici sono cristiani, ma seguono l'**arianesimo** (una dottrina che considerava Cristo inferiore a Dio Padre e che la Chiesa cattolica dichiarò eretica, cioè sbagliata). Questa differenza crea tensioni con la popolazione romana, che è in maggioranza cattolica.

Il caso dei **Franchi** è diverso. Il loro re, **Clodoveo**, tra il 496 e il 506 si converte al cattolicesimo, anche grazie all'influenza della moglie Clotilde e del vescovo Remigio di Reims. È una scelta importantissima. Condividere la stessa religione facilita l'incontro tra Franchi e Gallo-romani. Con l'appoggio dei vescovi e delle antiche élite locali gallo-romane, Clodoveo costruisce una **monarchia territoriale**, cioè uno Stato che governa tutti gli abitanti di un territorio senza distinguere tra vincitori e vinti. Qualcosa di simile accade in Spagna nel 589, quando il re visigoto **Reccaredo** si converte al cattolicesimo.

La diffusione del cristianesimo è una delle grandi trasformazioni di questi secoli: la religione cristiana raggiunge regioni lontane come l'Irlanda e la Germania. I **vescovi** e i **missionari** diventano punti di riferimento politici e culturali. Quando un re si battezza, spesso il suo popolo lo segue. La religione diventa così anche uno strumento di unificazione politica. Per i sovrani, abbracciare il cattolicesimo significa fondare il proprio potere non solo sul sangue e sulla tribù, ma su un territorio e su una comunità di credenti. Questo rafforza il re, ma indebolisce le antiche aristocrazie guerriere, che guardano con sospetto la

crescente influenza della Chiesa.

Anche il sistema delle leggi riflette questa fase di cambiamenti. Per molto tempo vale il principio della **personalità del diritto**: ciascun popolo segue la propria legge. I Romani continuano a usare il diritto romano, i Germani le loro usanze. Col passare dei secoli, però, le leggi barbariche vengono messe per iscritto in latino, la lingua del potere. Tra il V e l'VIII secolo, Visigoti, Burgundi, Franchi, Longobardi, Alamanni e Bavari scrivono raccolte di leggi influenzate dal diritto romano. Poco alla volta queste norme diventano valide per tutti gli abitanti del regno.

In questa lunga trasformazione, l'Europa cambia volto. Dal crollo dell'Impero romano nasce un mondo nuovo. Non è più soltanto romano, non è soltanto barbarico. È il risultato di un incontro, a volte pacifico, a volte conflittuale. Da questo miscuglio di **cultura latina**, **tradizioni barbariche** e **cristianesimo** prenderà forma, nei secoli successivi, l'Europa medievale.

2.4 PAROLA CHIAVE: FORESTA

La luce filtra tra rami altissimi. Si sente un odore di legna umida e foglie marce. Un sentiero stretto si perde nell'ombra, mentre in lontananza si sente il rumore di un ruscello. Nell'**Alto Medioevo** il paesaggio europeo era così: dominato dalla **foresta**. Non una semplice cornice naturale, ma un mondo vero e proprio, dentro cui si svolgeva la vita quotidiana.

Che cosa significa, qui, "foresta"? Non soltanto un insieme di alberi. La foresta era spazio, confine, rifugio, risorsa. Era il simbolo di un'epoca. Gli storici dividono il Medioevo in due parti: **Alto Medioevo** (dal V al X secolo circa) e **Basso Medioevo** (dall'XI al XV secolo), con l'anno Mille che divide i due periodi simbolicamente. Se il Basso Medioevo sarà l'epoca delle **città**, dei commerci e delle prime banche, l'Alto Medioevo è il tempo della **foresta**. Due immagini opposte: da una parte alberi e sentieri, dall'altra palazzi e piazze.

Le foreste non erano solo paesaggi naturali. Erano **confini tra civiltà**. Separavano villaggi e città, ricoprivano antiche strade romane, rendevano i viaggi lunghi e pericolosi. In questi spazi si incontravano due mondi: da una parte ciò che restava della cultura romana, con le sue leggi scritte e le sue città murate; dall'altra il mondo barbarico, legato a tradizioni tribali (cioè organizzate in gruppi familiari o clan) e a un rapporto stretto con la natura.

Quando nel 493 il re ostrogoto **Teodorico** conquistò l'Italia e depose Odoacre, tentò un esperimento ambizioso: far convivere Romani e Goti nello stesso regno. Immaginava una fusione di leggi e tradizioni. Per alcuni decenni l'esperimento funzionò. Ma dopo la sua morte l'Italia fu travolta dalla **guerra greco-gotica** (535-553), una lunga lotta tra gli Ostrogoti e l'Impero romano d'Oriente, detto anche **bizantino** (cioè la parte orientale dell'antico Impero romano, con capitale Costantinopoli). La guerra devastò città, campagne, strade.

Le conseguenze furono profonde. Molte città si spopolarono. I più ricchi si ritirarono nelle campagne. I contadini cercarono protezione presso grandi proprietari terrieri. Campi e strade abbandonati furono lentamente inghiottiti dalla vegetazione. La **foresta avanzò**.

Ma la foresta non era soltanto questo. Era anche una **risorsa importantissima**. Forniva legna per il fuoco e per le case, miele e frutti selvatici, pascoli per i maiali. Allo stesso tempo, per i nobili, diventava simbolo di potere: molte zone dei boschi erano riservate alla **caccia signorile**, proibita ai contadini. Chi violava questi divieti rischiava pene severe.

E poi c'era il lato oscuro. La foresta era rifugio di briganti, terra di nessuno, luogo dove l'autorità del re o del signore arrivava con fatica. Nell'immaginario medievale diventa spazio di mistero e paura. Non a caso, molte fiabe europee cominciano proprio lì.

Eppure, nello stesso tempo, la foresta poteva essere anche luogo di **pace e spiritualità**. Molti uomini e donne di fede vi si ritirarono per cercare Dio lontano dal rumore del mondo. Nacquero così i primi monasteri. San Benedetto da Norcia scrisse la sua **Regola** (cioè l'insieme di norme che organizzano la vita dei monaci) proponendo un equilibrio tra preghiera e lavoro. L'abbazia di **Montecassino**, fondata nel VI secolo, divenne un modello per tutti i monasteri dell'Europa occidentale. I monasteri erano comunità autosufficienti, ossia che non avevano bisogno di nulla dal mondo esterno: i monaci pregavano, coltivavano i campi e copiavano manoscritti, salvando testi dell'antichità greca e romana che altrimenti sarebbero andati perduti.

Per alcuni monaci, come i missionari celtici guidati da **San Colombano**, la foresta era un vero e proprio "deserto". Non un deserto di sabbia, ma un luogo isolato, lontano dagli uomini, dove purificare l'anima. Le radure diventavano spazi di preghiera, gli alberi confini naturali di una nuova vita.

2.5 PAROLA CHIAVE: DIRITTO ROMANO

Immagina una grande aula di tribunale. Tavoli coperti di pergamene, giudici che discutono, cittadini in attesa di una sentenza. Senza regole chiare, tutto si fermerebbe. Il **diritto** è questo: l'insieme delle leggi che permette a una società di funzionare. È ciò che stabilisce che cosa è giusto e che cosa è vietato, come si risolvono i conflitti, chi ha il potere di decidere.

Ma mentre in Occidente le strutture romane si indebolivano, in Oriente un imperatore non voleva rinunciare all'eredità di Roma. Si chiamava **Giustiniano** e regnò nella prima metà del VI secolo. Era convinto che la forza di uno Stato dipendesse dalla **chiarezza delle sue leggi**. Senza regole ordinate, nessun impero può durare.

Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, l'**Impero romano d'Oriente** continuò a esistere per quasi mille anni, fino al 1453. La sua capitale, **Costantinopoli**, era una città straordinaria: mura imponenti, mercati affollati, navi che collegavano Europa e Asia. Gli imperatori d'Oriente si consideravano i veri eredi di Roma. Solo più tardi, in Occidente, cominciarono a chiamarli "Bizantini", dal nome antico della città, **Bisanzio**. Anche se la lingua ufficiale era ormai il greco, il diritto e le istituzioni restavano profondamente romani. Giustiniano aveva due grandi obiettivi: rafforzare lo Stato con riforme interne e riconquistare i territori perduti in Occidente.

Per rafforzare lo Stato pensò che si dovesse **mettere ordine nelle leggi**. Negli ultimi secoli dell'Impero romano, le leggi si erano accumulate in modo disordinato. C'erano leggi imperiali, testi di grandi giuristi (cioè esperti di diritto), decreti e interpretazioni. Mancava una raccolta ufficiale e aggiornata. Giudici e avvocati facevano fatica a orientarsi in quella confusione.

Nel 528 Giustiniano nominò una commissione guidata dal brillante giurista **Triboniano**. Il compito era chiaro: eliminare le leggi superate, correggere quelle contraddittorie, unificare il materiale esistente. In un solo anno nacque il **Codex Iustinianus** (529), una raccolta ordinata delle leggi imperiali.

Ma l'imperatore non si fermò. Voleva salvare anche la grande tradizione dei giuristi romani. Nel 533 fu pubblicato il **Digesto**, cinquanta libri che raccoglievano e selezionavano parti delle opere di circa quaranta autori antichi. Fu un lavoro immenso: vennero esaminate migliaia di testi, ma solo le parti ritenute utili furono conservate.

Nello stesso anno furono pubblicate anche le **Institutiones**, un manuale in quattro libri destinato agli studenti di diritto. Divenne testo ufficiale per l'insegnamento. Giustiniano riorganizzò perfino le scuole: stabilì programmi precisi e regole severe per chi si preparava a diventare funzionario imperiale.

L'opera legislativa continuò con le **Novelle** (dal latino *novellae constitutiones*, "nuove leggi"), pubblicate tra il 535 e il 565. Erano scritte soprattutto in greco, la lingua più diffusa nell'Impero d'Oriente, per essere comprese da tutti. Trattavano di amministrazione, religione, vita quotidiana.

Tutto questo insieme di opere, dal XVI secolo, è chiamato **Corpus iuris civilis** ("Corpo del diritto civile"). È una delle raccolte giuridiche più importanti della storia. Molti sistemi giuridici europei moderni si fondano ancora su quei principi. C'è chi ha detto che, per importanza storica, solo la Bibbia abbia avuto un'influenza maggiore: un giudizio forte, ma che rende l'idea.

Negli stessi anni Giustiniano tentò anche la riconquista dell'Occidente. I suoi generali sconfissero i Vandali in Africa e gli Ostrogoti in Italia. Tuttavia queste conquiste furono

fragili e non durarono a lungo dopo la sua morte. Il sogno di ricostruire l'intero Impero romano svanì.

Ma il **diritto romano riorganizzato da Giustiniano** sopravvisse. Mentre le frontiere cambiavano e gli eserciti si muovevano, le leggi restavano, diventando una delle eredità più solide e durature dell'antica Roma.

2.6 PAROLA CHIAVE: CUCINA ALTOMEDIEVALE

Immagina una casa del Nord Italia, in una sera d'inverno. Il fuoco illumina la stanza, un paiolo ribolle piano, e nell'aria si sente odore di **vino caldo**, **erbe di bosco** e **carne in salsa agrodolce**. Quel che assaggi non è solo un piatto antico: è un'eredità dei **Longobardi**, il popolo che tra VI e VIII secolo cambiò la vita quotidiana, la società e perfino la tavola dell'Italia altomedievale.

I Longobardi arrivarono nel **569 d.C.**, in un'Italia stremata dalla guerra tra **Goti e Bizantini**. La loro migrazione, iniziata secoli prima dall'Europa del Nord, forse dalla **Scandinavia**, li aveva portati lungo il fiume Elba e il fiume Danubio fino all'Ungheria. Quando arrivarono in Italia guidati dal re **Alboino**, avanzarono in modo irregolare: non come un esercito compatto, ma in **bande autonome** guidate dai **duces**, i loro capi. La conquista fu **discontinua**, con territori longobardi accanto a zone bizantine, e l'Italia rimase divisa politicamente per secoli.

La loro società era costruita come una **comunità militare**. Alla base c'erano gruppi di guerrieri, gli **arimanni**, legati da vincoli familiari. Questa organizzazione trasformò anche il territorio: molte antiche città romane andarono in crisi, mentre centri piccoli come **Cividale** divennero molto importanti. I beni fiscali del re erano amministrati dai **gastaldi**, funzionari incaricati di controllare i territori e bilanciare il potere dei duchi.

Tra VII e VIII secolo, con **Agilulfo** e **Teodolinda**, i re iniziarono a definirsi "**re di tutta l'Italia**" e i Longobardi si avvicinarono al cattolicesimo. L'**Editto di Rotari** (643) diede forma scritta alle leggi longobarde che fino ad allora erano tramandate oralmente: non abolì il **duello giudiziale**, ma eliminò la **faida**, sostituendola con la **composizione**, un risarcimento in denaro proporzionato al reato. Il percorso si completò con **Liutprando** (713-744), re cattolico che avvicinò il diritto longobardo a quello romano e condannò apertamente le **pratiche pagane**, dagli indovini all'adorazione degli alberi.

Dentro queste trasformazioni politiche e religiose si muoveva anche la vita quotidiana dell'Italia: fu qui che la presenza longobarda lasciò la sua traccia più concreta. Quando arrivarono in Italia, i Longobardi portarono con sé **abitudini alimentari molto diverse** da quelle romane. L'alimentazione romana era fondata sui **cereali** (pane, polente e focacce) mentre la cucina longobarda ruotava attorno ai **grassi animali**, in particolare al **maiale**, considerato la misura della ricchezza di una famiglia. Non a caso, nell'Editto di Rotari compare perfino il **porcarius**, il guardiano dei maiali, un mestiere ritenuto prestigioso. Il mondo del maiale aprì la strada a **salumi**, **lardo**, **sanguinacci**, **cosciotti** e a un grande uso di **selvaggina**, insieme a polli, manzi e cavalli. Nacquero così gli antenati di molti piatti del Nord Italia: **lessi**, **bolliti**, **stracotti**, **stufati**. Nel VI secolo viene citato per la prima volta il **brasato**, già profumato di **chiodi di garofano**.

I Longobardi amavano i **sapori agrodolci**, un gusto che unisce dolce e acido. Da questa passione nacque una salsa che combinava **mosto**, **senape** e **aceto**, un equilibrio tra agro, dolce e piccante: l'antenata diretta delle **mostarde** odierne. Infine, nel paesaggio pianeggiante dell'**Emilia-Romagna**, Longobardi e Bizantini condivisero lo spazio e, nel tempo, anche i sapori. Qui nasce un piatto che la tradizione fa risalire proprio a loro: lo **gnocco fritto**. Pasta di pane tirata a sfoglia, tagliata a rombi e fritta nello **strutto** fino a gonfiarsi: una nuvola calda, servita ancora oggi con salumi e un bicchiere di Lambrusco.

Anche il modo di stare a tavola cambiò: tra i dignitari si diffuse l'uso di **sedersi** e di utilizzare **posate**.

In un'Italia ricca di colline coltivate, i Longobardi contribuirono anche alla diffusione della

vite, persino in zone dal clima non ideale. Il vino era centrale nella loro cultura: **bevanda quotidiana, elemento sacro** nella liturgia cristiana e **farmaco**, grazie alle presunte proprietà antisettiche che lo rendevano utile per ferite, febbri e purificazioni secondo la medicina antica.

A **Pavia**, la loro capitale, secondo la leggenda, sarebbe nata la **colomba pasquale**. Ai Longobardi si collegano anche l'abitudine di **essicare e macinare le castagne** per ottenere farina e polenta, e la tradizione di **torte di nocciole e mandorle**.

Nella Cappella di **Teodolinda**, nel Duomo di Monza, la vita della regina è narrata in affreschi luminosi: qui compaiono, per la prima volta nell'arte medievale, i **confetti**. Nell'antica Roma erano ricoperti di miele e farina, ma nel ciclo di Teodolinda gli invitati banchettano con coppe colme di confetti bianchi, sparsi su una tavola nuziale.

La cucina altomedievale, insomma, è il frutto di un incontro. Dalla carne dei Longobardi ai cereali dei Romani, dai boschi del Nord alle vigne del Centro Italia, ogni piatto racconta un pezzo della storia di una penisola che cambiava, si mescolava e imparava, anche a tavola, a diventare un unico mondo.

FONTI E RISORSE SUI BARBARI

Le fonti.

Per il paragrafo 2.1: Peter Heather, *La caduta dell'Impero romano*

Per il paragrafo 2.2: Jacques Le Goff, *Il Medioevo raccontato da Jacques Le Goff*

Per il paragrafo 2.3: Claudio Azzara, *Le invasioni barbariche*

Per il paragrafo 2.4: Jacques Le Goff, *Il deserto-foresta nell'Occidente medievale*

Per il paragrafo 2.5: Giorgio Ravegnani, *L'età di Giustiniano*

Per il paragrafo 2.6: Claudio Azzara, *Le invasioni barbariche*

I video.

Sulla fine dell'Impero romano d'Occidente:

https://www.youtube.com/watch?v=Qaih_lgTX9k

Sui regni romano-barbarici: <https://www.youtube.com/watch?v=IRiIeZmc2f8>

Sulla differenza di usanze tra Romani e Barbari:

<https://www.youtube.com/watch?v=fwC2go6bCZI>

Sul Corpus Iuris Civilis: <https://www.youtube.com/watch?v=44jLKbvAM4s>

Sulle parole italiane derivate dai Longobardi:

<https://www.youtube.com/watch?v=OD5cm6q3Hrw>

