

2. L'età dei barbari: l'Alto Medioevo

2.1 PAROLA CHIAVE: BARBARI

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, infatti, seguendo un'antica tradizione greca, chiamavano "**barbari**" tutte le persone che non parlavano le loro lingue o non condividevano la loro cultura. Ma da dove viene questa parola? Deriva dal termine greco "**barbaros**", un modo per dire che chi parlava una lingua diversa sembrava solo farfugliare suoni senza senso, come un "bla bla bla". Insomma, era un'espressione un po' sprezzante, usata per chi non faceva parte del loro mondo.

I Romani adottarono questa parola e iniziarono a usarla per descrivere i popoli che vivevano fuori dai confini del loro impero, soprattutto i **Germani**, che abitavano le terre dell'attuale Germania. Ai loro occhi, i barbari erano "stranieri pericolosi" che vivevano in regioni lontane, misteriose, e spesso inospitali, molto diverse dalle città eleganti e ordinate dei Romani.

Ma cosa pensi quando senti parlare di "**invasioni barbariche**"? Forse immagini orde di guerrieri selvaggi che devastano città, bruciano villaggi e saccheggiano tesori. In realtà, le cose erano molto più complesse. Gli storici hanno scoperto che spesso non si trattava di bande di invasori violenti, ma di **gruppi di famiglie** che cercavano nuove terre dove vivere, fuggendo da carestie, guerre o cambiamenti climatici. Per questo, oggi si preferisce parlare di "**migrazioni di popoli**" piuttosto che di invasioni.

Ma chi erano davvero questi barbari? Erano popoli che vivevano ai margini dell'Impero romano, ma non erano così distanti come potremmo pensare. I confini romani, chiamati **limes**, non erano muri invalicabili come li immaginiamo oggi, ma più che altro **zone di passaggio**, dove Romani e barbari si incontravano per scambiare merci, tradizioni e perfino idee. Alcuni Germani, ad esempio, usavano **monete romane**, indossavano vestiti simili a quelli dei Romani e, in certi casi, utilizzavano oggetti di lusso prodotti nelle città imperiali. Questo ci fa capire che i due mondi erano in contatto continuo e si influenzavano a vicenda. Un aspetto curioso è che molti barbari non erano nemici dei Romani. Anzi, spesso cercavano di diventare loro **alleati**. Già al tempo di **Tiberio**, i Romani avevano capito che combattere continuamente contro i barbari non era una soluzione. Così iniziarono a stringere **alleanze** con i capi delle tribù, offrendo protezione e ricompense in cambio di aiuto militare. Molti barbari entrarono a far parte dell'**esercito romano**, dove combattere per Roma era considerato un onore e un'occasione per guadagnare rispetto e ricchezze. Alcuni di loro, dopo aver servito per anni, tornavano nelle loro terre portando con sé armi romane e simboli di questa vita militare.

Con il passare del tempo, i soldati barbari divennero una parte fondamentale dell'esercito romano. Per i Romani non importava da dove provenissero: se fossi stato disposto a combattere per Roma, avresti potuto ottenere la **cittadinanza romana** e, a volte, anche un pezzo di terra da coltivare. Ma questa apertura non era vista da tutti come un vantaggio. Alcuni temevano che accogliere troppi barbari potesse **indebolire l'Impero** e mettere in pericolo la cultura romana.

Col tempo, però, la situazione sfuggì al controllo. Sempre più barbari attraversavano i confini romani e non tutti erano disposti a seguire le regole. Alcuni cercavano più potere, altri erano spinti dalla necessità di sopravvivere, e questo portò a scontri e conflitti interni.

Alla fine, questi problemi contribuirono al **crollo dell'Impero romano d'Occidente**, segnando la fine di un'epoca e l'inizio di una nuova fase della storia europea.

2.2 PAROLA CHIAVE: MEDIOEVO

Quando pensi al **Medioevo**, cosa ti viene in mente? Forse castelli, cavalieri con scintillanti armature, storie di stregoneria e... pestilenze. Ma com'era davvero questa epoca? E perché viene spesso definita "oscura"?

La parola "Medioevo" è stata inventata per indicare quel lungo periodo "**di mezzo**" tra la Storia antica, dominata da Roma, e l'inizio dell'età moderna, con le grandi scoperte geografiche. Gli intellettuali del Rinascimento, affascinati dall'arte e dall'ordine dell'epoca classica greco-romana, vedevano il Medioevo come un periodo privo di raffinatezza e luce. Ma questa è una visione riduttiva: il Medioevo è stato ben più di mille anni di storia (dal **476 d.C.**, con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, fino al **1492**, con la scoperta dell'America) ed è stato un'epoca di profonde trasformazioni.

Un uomo del **500** viveva in un mondo completamente diverso rispetto a quello di un uomo del **1300**! Anche se ci furono crisi, carestie e guerre, lo storico **Jacques Le Goff** ci invita a guardare al Medioevo con occhi diversi. Non fu un periodo di sola oscurità, ma anche di **rinascita** e innovazione, soprattutto tra il **X** e il **XIII secolo**.

In questo "**bel Medioevo**", come lo definisce Le Goff, nacquero le città medievali, si costruirono le maestose **cattedrali gotiche** e iniziarono a diffondersi le prime **università**. Fu l'epoca di grandi artisti come **Dante** e **Giotto**, che cambiarono per sempre il volto dell'arte e della letteratura. Le città, da piccoli centri, divennero il cuore della vita sociale, attirando persone da ogni luogo. Qui nascevano nuove idee, si organizzavano grandi mercati e il **commercio** rivoluzionò l'economia, grazie all'intraprendenza dei mercanti.

Il sapere si diffuse come mai prima: nelle città più vivaci si aprirono scuole e grandi centri di studio. Le prime università divennero il luogo dove **maestri e studenti** discutevano di filosofia, teologia e scienza. Non erano solo i ragazzi a ricevere un'istruzione: in alcune città, come a Reims, anche le ragazze iniziarono a studiare.

Ma come si arrivò a questo "bel Medioevo"? Dopo la **caduta di Roma**, arrivarono in Europa i popoli barbarici – come i **Franchi** e i **Longobardi** – con le loro tradizioni. Non distrussero la cultura romana, ma la integrarono. Accolsero la lingua latina, alcune leggi e persino il sistema organizzato delle città. Fu l'incontro tra il mondo **latino**, strutturato e urbano, e il mondo **germanico**, basato su legami personali e fedeltà, a creare una nuova Europa.

La **religione** giocò un ruolo fondamentale in questo processo. La **Chiesa cattolica** fu un ponte tra i due mondi: promosse la conversione al Cristianesimo dei popoli germanici, ma lasciò spazio a simboli e tradizioni antiche. Così, il Cristianesimo divenne un elemento unificante per la cultura medievale.

Oggi, il Medioevo viene spesso dipinto come un periodo di magia e cavalieri o, all'opposto, di povertà e malattie. In realtà, entrambe queste immagini sono esagerate. Gli storici ci mostrano un Medioevo molto più complesso: un'epoca di **mescolanza di popoli, lingue e tradizioni**, dove si sperimentarono nuovi modi di vivere e si posero le basi dell'Europa moderna.

Il Medioevo fu un viaggio lungo e impegnativo, ma anche ricco di scoperte. Non fu un'epoca semplicemente buia, ma un periodo di transizione e crescita, che trasformò profondamente l'Europa e la rese ciò che conosciamo oggi.

2.3 PAROLA CHIAVE: ATILA

Nel IV secolo d.C., l'Europa si trovò a fronteggiare un nuovo e misterioso popolo: gli **Unni**. Se hai visto il film *Mulan*, forse li ricordi come i "cattivi" che scendono dalle montagne innevate con archi e cavalli. Nella realtà, però, gli Unni non combatterono contro la Cina, ma si diressero verso l'Europa, attraversando le **steppe dell'Asia Centrale**: vaste pianure abitate da nomadi e cavalli selvaggi. Portavano con sé un modo di combattere completamente nuovo per i Romani e gli altri popoli europei.

Gli Unni erano straordinari **cavalieri** e abilissimi arcieri. Immagina un guerriero che, cavalcando a tutta velocità, lancia una freccia con incredibile precisione. Non marciavano lenti e ordinati come i Romani, né si proteggevano con scudi pesanti. Preferivano attacchi a sorpresa: apparivano dal nulla, colpivano con una pioggia di frecce e scomparivano rapidamente. Questa tattica, così diversa, seminava il **panico** tra i loro nemici, inclusi i popoli germanici, come i **Goti**, che vivevano vicino ai confini dell'Impero Romano.

Gli Unni non solo spaventavano i Romani, ma mettevano sotto pressione altre tribù, come i Goti e i Vandali. Molte di queste popolazioni dovettero scegliere: combattere contro gli Unni o cercare rifugio altrove. I **Goti**, ad esempio, attraversarono il fiume Danubio nel **376 d.C.** e chiesero asilo ai Romani per sfuggire alla minaccia unna. Tuttavia, l'Impero non seppe gestire la situazione, e questo portò alla ribellione dei Goti, culminata nella disastrosa **battaglia di Adrianopoli del 378**, in cui l'esercito romano subì una delle sue peggiori sconfitte.

L'avanzata dei barbari culminò con eventi traumatici, come il **Sacco di Roma del 410 d.C.** compiuto dai **Visigoti** guidati dal re **Alarico**. I Visigoti, che inizialmente si erano stabiliti vicino ai confini romani per sfuggire agli Unni, finirono per conquistare la città eterna. Per tre giorni saccheggiarono Roma, portando via tesori e distruggendo simboli antichi. Fu uno shock enorme per il mondo romano: la città che per secoli era stata considerata inviolabile era caduta. San **Girolamo**, che viveva in Terra Santa, descrisse il sacco come se "il mondo intero fosse perito in una sola città".

Mentre molti Romani cercavano una spiegazione, alcuni pagani accusarono i cristiani, sostenendo che gli dèi avevano abbandonato Roma perché i culti tradizionali erano stati trascurati. Per rispondere a queste accuse, il vescovo e filosofo **Agostino** scrisse il suo famoso libro, **La città di Dio**, in cui spiegava che i cristiani non dovevano preoccuparsi di una città terrena, poiché la vera "città" era quella celeste: il **Paradiso**.

Nel frattempo, gli Unni continuavano a guadagnare forza. Se nel cartone di *Mulan* il loro capo è Shan Yu, nella realtà c'era un leader ancora più famoso e temuto: **Attila**, detto il "flagello di Dio". Nel **V secolo d.C.**, Attila guidò gli Unni in una serie di conquiste devastanti. Nel **451 d.C.**, decise di invadere la **Gallia** (l'attuale Francia) con un esercito formato non solo da Unni, ma anche da altre tribù sottomesse. La minaccia era così grande che i Romani, guidati dal generale **Ezio**, si allearono con i loro vecchi nemici, i Visigoti, per fermarlo. Nella sanguinosa **battaglia dei Campi Catalaunici**, Romani e Visigoti riuscirono a sconfiggere Attila, arrestando temporaneamente la sua avanzata.

L'anno successivo, nel **452 d.C.**, Attila invase l'Italia e arrivò fino alle porte di Roma. Secondo la leggenda, fu fermato da **Papa Leone I**, che lo incontrò lungo il fiume Mincio e lo convinse a ritirarsi. Forse Attila era già indebolito, o forse ricevette un ricco tributo dai Romani. Qualunque sia la verità, decise di abbandonare l'Italia e risparmiare Roma.

Attila morì poco dopo, nel **453 d.C.**, e con lui si spense il potere degli Unni. Tuttavia, il suo passaggio lasciò un segno indelebile nella storia europea, cambiando per sempre l'equilibrio

di potere nel continente.

2.4 DOVE E QUANDO: GERMANIA, 476

Dal 476 d.C., in Occidente, non ci fu più l'Impero romano. Nonostante i tentativi di restaurazione, l'Impero romano che conosciamo smise di esistere. Da quel momento, potremmo dire che tutto l'Occidente era terra dei Barbari, era tutto una grande Germania. In quell'anno, il generale germanico **Odoacre** depose **Romolo Augustolo**, l'ultimo imperatore romano d'Occidente. Questo evento è considerato il simbolo del crollo definitivo di un Impero che, in realtà, si stava disgregando da tempo. Non fu un evento improvviso e drammatico, ma il risultato di un lento processo di indebolimento. La perdita di autorità centrale e la frammentazione delle province avevano già trasformato l'Impero in una serie di territori sempre più autonomi.

Per questo motivo, molti storici oggi non vedono il 476 come una fine netta, ma come un passaggio: un'evoluzione in cui le strutture della società romana continuarono a vivere, mescolandosi con le culture dei nuovi popoli arrivati in Europa.

Dopo il 476, l'Europa non cambiò radicalmente da un giorno all'altro. I territori dell'ex Impero si trasformarono in una serie di **regni romano-barbarici**: nuove entità politiche che combinavano elementi **romani** e **germanici**. I **Visigoti** stabilirono il loro regno prima in Aquitania e poi in Spagna, i **Vandali** si insediarono in Nord Africa, i **Burgundi** nella valle del Rodano e i **Franchi** nel nord della Gallia. Ogni popolo fondò un proprio regno, mantenendo molte tradizioni e strutture romane, ma con una nuova classe dirigente di origine germanica.

Cosa rendevano unici questi regni? La loro natura mista. Sono chiamati "**romano-barbarici**" proprio perché univano il meglio dei due mondi. I re germanici, come i Visigoti e gli Ostrogoti, governavano territori romani, ma si affidavano spesso agli aristocratici romani per mantenere l'amministrazione, le leggi e i sistemi fiscali. Ad esempio, nel regno degli Ostrogoti in Italia, i Romani continuarono a occupare ruoli chiave nel governo e a gestire le terre, mentre i barbari garantivano la protezione militare.

Anche la religione giocò un ruolo centrale in questa transizione. Molti popoli germanici, come i **Goti**, si convertirono all'**Arianesimo**, una forma di Cristianesimo che considerava Cristo subordinato a Dio Padre. Questa dottrina, promossa dal missionario **Ulfilo**, era diversa dal **Cattolicesimo romano** e causava tensioni con la popolazione romana cristiana. Altri popoli, come i Franchi, adottarono gradualmente il Cattolicesimo, usandolo come strumento di alleanza e integrazione con l'Impero Romano d'Oriente.

Il 476 d.C. non segnò la fine del mondo romano, ma piuttosto l'inizio di una nuova era: un'Europa in cui culture e tradizioni diverse si mescolavano per dare vita a una società che avrebbe gettato le basi del Medioevo.

2.5 PAROLA CHIAVE: FORESTA

Chiudete gli occhi e immaginate un mondo fatto di alberi altissimi, con radure nascoste e sentieri ombrosi. Questo era l'**Alto Medioevo**, un'epoca in cui la **foresta** dominava il paesaggio e la vita quotidiana. Gli storici dividono il **Medioevo** in due grandi periodi: l'**Alto** e il **Basso Medioevo**, con l'anno 1000 come simbolico spartiacque. Due immagini rappresentano perfettamente questa divisione: la foresta per il primo periodo, la **città** per il secondo. Se il Basso Medioevo fu l'epoca delle città vivaci, dei commerci e delle prime **banche**, l'Alto Medioevo era un mondo immerso tra gli alberi.

Le **foreste** non erano solo scenari naturali, ma veri confini tra civiltà. Separavano villaggi e città, inglobavano vecchie strade romane e accoglievano i viandanti che si spostavano lungo percorsi spesso insidiosi. Qui si incontravano due mondi diversi: da una parte l'eredità romana, con le sue strade lastricate e i suoi commerci; dall'altra, il mondo germanico, ricco di **tradizioni tribali**, dove il legame con la **natura** era profondo e inscindibile.

L'arrivo dei **Goti** in Italia segnò una svolta in questa fusione culturale. Nel **493**, il re ostrogoto **Teodorico** conquistò l'Italia e depose **Odoacre**. Teodorico immaginava un regno dove **Romani** e **Goti** convivessero, mescolando le loro leggi e tradizioni. Questo esperimento di convivenza fu straordinario, ma fragile. Dopo la morte di Teodorico, l'Italia fu sconvolta dalla **guerra greco-gotica** (535-553), una lunga e devastante lotta tra gli **Ostrogoti** e l'**Impero Romano d'Oriente**.

Questa guerra segnò l'inizio di un profondo cambiamento. Le città, una volta centri pulsanti della vita romana, si svuotarono. I ricchi si ritirarono nelle ville di campagna, mentre i poveri cercarono rifugio nei **villaggi** rurali, spesso lavorando per i grandi proprietari terrieri. Le foreste, prima contenute, ripresero il controllo di campi abbandonati e strade dimenticate.

La **foresta** diventò così protagonista del nuovo mondo rurale. Non era solo un luogo selvaggio, ma una risorsa indispensabile: forniva legna per il fuoco e la costruzione, miele e frutti selvatici per nutrirsi, e pascoli per il bestiame. Per i **nobili**, era un simbolo di potere, spesso riservata a loro come territorio di **caccia esclusiva**. Ma la foresta aveva anche un lato oscuro: era rifugio di briganti e fuorilegge, zone di nessuno dove la legge non arrivava e il timore regnava.

Al tempo stesso, la **foresta** era un luogo di pace e spiritualità. Molti uomini di fede vi si ritirarono per cercare Dio, fondando i primi **monasteri**. Qui nacque la **Regola di San Benedetto**, che stabiliva le norme di vita per chi sceglieva la preghiera e il lavoro come stile di vita. L'**Abbazia di Montecassino**, nel Lazio, fu uno dei primi esempi di questo modello. I **monasteri** divennero veri e propri centri autosufficienti, dove i monaci pregavano, coltivavano la terra e copiavano testi antichi, preservando la cultura greca e romana.

Per alcuni, come i monaci celtici guidati da **San Colombano**, la foresta era molto di più: un luogo sacro, un "deserto occidentale" dove meditare e avvicinarsi alla purezza spirituale. Gli alberi diventavano confini naturali, e le radure, santuari di preghiera.

In definitiva, la **foresta** rappresenta l'anima del Medioevo: un intreccio di **pericoli**, **promesse** e **mistero**. Era al tempo stesso rifugio, nutrimento e simbolo di una natura che dominava ancora la vita quotidiana, insegnando all'uomo il rispetto per l'ignoto.

2.6 PAROLA CHIAVE: DIRITTO ROMANO

Che cos'è il **diritto**? È come un grande manuale di istruzioni per vivere insieme senza litigare troppo. E il **diritto romano**, allora? È l'insieme delle leggi create dai Romani, un sistema così ben fatto che è arrivato fino a noi. Ma come mai ne parliamo ancora? La risposta sta nell'Impero Romano d'Oriente e in un imperatore con grandi sogni: **Giustiniano**.

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente nel 476 d.C., l'Oriente continuò a splendere. La capitale, **Costantinopoli**, era un luogo speciale: un ponte tra Europa e Asia, una città protetta da mura imponenti e piena di commercianti, studiosi e viaggiatori. Era così ricca e potente che gli imperatori d'Oriente si consideravano i veri eredi di Roma. E allora perché lo chiamiamo **Impero Bizantino**? È un soprannome che gli diedero gli europei medievali, per prenderlo un po' in giro: "Non siete veri Romani, siete solo dei Bizantini!", dal nome dell'antica città di **Bisanzio**, che era il nucleo originale di Costantinopoli. Ma per loro non era così: loro erano Romani, eccome! Anche se la lingua ufficiale era diventata il **greco**, il diritto e molte tradizioni erano ancora romane.

L'**Impero Bizantino** è un caso unico nella storia: riesce a mantenere una stabilità sorprendente per quasi mille anni, fino al 1453. Ma come ci riesce? Le ragioni sono molteplici e ben precise. L'impero può contare su una lunga serie di **grandi imperatori**, capaci di guidarlo con saggezza e lungimiranza. La sua economia è sostenuta da una moneta d'oro solidissima, il **bisante**, così affidabile da essere accettata come mezzo di pagamento anche al di fuori dei confini imperiali. Le **tasse elevate**, seppur gravose, garantiscono le risorse necessarie per mantenere efficienti le strutture dello Stato. Allo stesso tempo, la **sottomissione della Chiesa di Costantinopoli** all'autorità imperiale consente agli imperatori di controllare anche la dimensione religiosa, rafforzando la loro legittimità. Infine, l'Impero Bizantino si distingue per un **esercito potente**, sempre pronto a difendere i confini e a gestire con efficacia le minacce interne ed esterne.

Nei secoli precedenti, dopo le invasioni barbariche, i territori dell'Occidente erano diventati un miscuglio di culture. C'erano i Romani, abituati a leggi scritte e precise, e i **barbari**, che seguivano leggi orali, tramandate a voce e diverse da tribù a tribù. Come si mettevano d'accordo? In alcuni regni si arrivò a un compromesso: i Romani continuavano a essere giudicati con le **loro leggi**, mentre i barbari usavano le proprie. Una doppia giustizia, insomma!

Quando Giustiniano salì al trono dell'Impero Romano d'Oriente, nel VI secolo, decise che era ora di riportare ordine nel caos delle leggi. Incaricò una squadra di esperti, guidata dal giurista **Triboniano**, di raccogliere, semplificare e organizzare secoli di leggi romane. Nacque così il **Corpus iuris civilis**, una raccolta di leggi e principi che sarebbe diventata la base del diritto europeo per secoli.

Il Corpus era diviso in quattro parti:

1. **Il Codex Iustinianus (529)**: tutte le leggi imperiali, da Adriano a Giustiniano.
2. **Le Institutiones**: un manuale per studenti, con le basi del diritto romano spiegate in modo semplice (perfetto per i giuristi alle prime armi!).
3. **Il Digesto (533)**: una raccolta delle migliori opinioni giuridiche degli antichi esperti di diritto.
4. **Le Novellae**: le nuove leggi introdotte durante il regno di Giustiniano.

Ma Giustiniano non era solo un grande giurista: era anche un visionario. Fece di **Costantinopoli** una città straordinaria, simbolo della sua forza e della sua fede. La basilica

di **Santa Sofia**, costruita in tempi record e inaugurata nel 537, era un capolavoro di architettura: un mix di maestosità e spiritualità che lasciava tutti senza fiato.

Costantinopoli era anche una città strategica: situata tra Europa e Asia, controllava i traffici commerciali e le vie militari. Grazie alle sue possenti mura, riusciva a respingere gli attacchi di chiunque. Gli abitanti, fieri della loro città, partecipavano con entusiasmo alle gare nell'ippodromo e alle celebrazioni pubbliche, sentendosi parte di un impero che univa tradizioni romane e cultura greca.

Giustiniano, però, non si accontentava di governare l'Oriente. Voleva **ricquistare i territori dell'Impero d'Occidente** caduti in mano ai barbari. Le sue campagne militari furono grandiose, guidate dal generale **Belisario**, che sconfisse i Vandali in Nord Africa e poi iniziò la lunga e difficile **guerra greco-gotica** in Italia contro gli Ostrogoti. Anche se riuscì a riportare l'Italia sotto il controllo dell'Impero, il prezzo fu altissimo: il paese era in rovina, le città spopolate e la popolazione esausta.

Nonostante i problemi, l'opera di Giustiniano segnò un punto di svolta. Il **Corpus iuris civilis** venne riscoperto durante il Medioevo, diventando la base per il diritto europeo. Ancora oggi, molti principi del diritto moderno – come il rispetto dei contratti o la difesa della proprietà privata – derivano da quel lavoro. Il **diritto romano** non era solo un insieme di regole, ma una visione del mondo: organizzata, razionale e progettata per durare. Grazie a Giustiniano e alla grandezza di Costantinopoli, questa eredità è sopravvissuta nei secoli, ricordandoci che le grandi idee non conoscono confini né tempo.

2.7 PAROLA CHIAVE: CUCINA ALTOMEDIEVALE

Oltre ai pantaloni e a molte parole della nostra lingua, i barbari ci hanno lasciato un'eredità importante anche in cucina. Tra queste, la diffusione dello **strutto** e, soprattutto, dei **salumi** nel Nord e nel Centro Italia. Ma chi ha portato tutto questo? Sono stati i **Longobardi**, che giunsero in Italia nel VI secolo portando con sé una rivoluzione gastronomica destinata a lasciare tracce indelebili. La loro dieta, ricca di **carni, grassi animali e sapori contrastanti**, ha influenzato piatti, ingredienti e tecniche che oggi consideriamo tipicamente italiani. E, forse, sono stati loro a inventare la mozzarella!

Ma chi erano i Longobardi? Secondo la leggenda, il loro nome deriva da un'acconciatura caratteristica, con lunghe barbe e bande di capelli sui lati del volto. Originari della **Scandinavia**, intrapresero una lunga migrazione che li portò prima in **Pannonia** e poi in Italia, spinti da guerre e dalla ricerca di nuove terre.

Nella loro **società patriarcale**, le donne vivevano sotto la tutela di un uomo (il "mundio"), ma con l'incontro con il mondo romano e la conversione al cristianesimo iniziarono a ottenere più autonomia e diritti patrimoniali. Le decisioni politiche e legali venivano prese nelle **assemblee tribali**, dove solo gli uomini liberi (*arimanni*) avevano diritto di voto.

Quando arrivarono in Italia, guidati dal re **Alboino**, i Longobardi si insediarono in regioni strategiche come il Friuli, il Veneto e la Toscana. La loro avanzata non fu lineare, ma caratterizzata da conquiste rapide e frammentarie, che portarono a un'iniziale separazione con la popolazione locale. Tuttavia, con il tempo, nacque una **società mista**, in cui tradizioni, nomi e religioni si intrecciarono.

Uno dei momenti più importanti della loro storia fu la promulgazione dell'**Editto di Rotari** nel 643, che raccolse le antiche leggi orali del popolo longobardo, aggiungendo elementi di influenza romana. Sul piano religioso, inizialmente pagani e adoratori di divinità germaniche come Wotan, i Longobardi si convertirono all'arianesimo e poi, grazie alla regina **Teodolinda**, al cattolicesimo, abbandonando progressivamente le pratiche pagane. Ma torniamo alla cucina, una delle loro eredità più gustose.

I Longobardi erano appassionati di **sapori contrastanti** e amavano condire carni e uova con **ossimello**, una salsa agrodolce a base di miele e aceto. Da questa tradizione nasce la **mostarda**, oggi diffusa in molte regioni italiane, che combina agro, dolce e piccante.

Il **maiale** era il pilastro della loro alimentazione: il numero di suini posseduti era un indicatore di ricchezza. Questo amore per il maiale ha dato origine a piatti tipici del Nord Italia, come il **bollito misto**, lo **stracotto** e il **brasato**, insaporito con spezie come i chiodi di garofano. In Emilia-Romagna, i Longobardi hanno lasciato la loro impronta con il **gnocco fritto**, preparato con impasti semplici fritti nello **strutto**. Ancora oggi, questa delizia accompagna salumi in diverse varianti locali.

Anche la viticoltura subì un'importante spinta sotto i Longobardi, che introdussero la coltivazione della vite in zone climaticamente difficili, rendendo il **vino** un elemento centrale della tavola, utilizzato sia come bevanda che per scopi terapeutici e rituali.

Secondo una leggenda, persino la **colomba pasquale** sarebbe nata a Pavia, come dono al re Alboino per placarne l'ira. A Monza, nella Cappella di Teodolinda, i **confetti** appaiono come simbolo delle nozze reali, legando i Longobardi a dolci a base di miele e frutta secca, ancora presenti nella tradizione italiana.

In conclusione, la cucina longobarda, fatta di contrasti e semplicità, ha lasciato un'impronta duratura nella gastronomia italiana, unendo ingredienti, tecniche e leggende che ritroviamo ancora oggi sulle nostre tavole.

FONTI E RISORSE SUI BARBARI

Per il paragrafo 2.1: Alessandro Barbero, *Barbari. Immigrati, profughi, deportati nell'impero romano*

Per il paragrafo 2.2: Jacques Le Goff,

Per il paragrafo 2.3: Peter Heather, *The Fall of the Roman Empire*

Per il paragrafo 2.4: Peter Heather, *The Fall of the Roman Empire*

Per il paragrafo 2.5: Jacques Le Goff, *Il deserto-foresta nell'Occidente medievale*

Per il paragrafo 2.6: Giorgio Ravegnani, *L'età di Giustiniano*

Per il paragrafo 2.7: Claudio Azzara, *I Longobardi*