



scienza attiva®

EDIZIONE 2015/2016

AGRICOLTURA, ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

***Per un modello ideale dell'alimentazione
umana. Cibo e salute dal medioevo alla prima
età moderna***

Irma Naso

***Università degli Studi di Torino, Centro studi
di Storia dell'Alimentazione e della Cultura
Materiale -CeSA***

Documento di livello: A



Un progetto di



agorà scienza
centro interuniversitario



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO



scienza attiva®

La cultura medica medievale e rinascimentale insisteva sull'alimentazione come uno dei fattori prioritari per stare bene e vivere a lungo. Anzi la dietetica era considerata una delle principali vie dell'intervento terapeutico, accanto alla farmacologia e alla chirurgia. Ma rispetto agli altri rimedi per curare le malattie, la dietetica aveva in più il vantaggio di poterle anche prevenire. Non è dunque un caso che molte delle nostre conoscenze sulle pratiche alimentari premoderne derivino proprio dai trattati medico-dietetici di quel tempo, ispirati a paradigmi teorici che allora avevano già una lunghissima tradizione.

LE COMPLESSIONI UMANE E IL PARADIGMA UMOREALE

Almeno sino alla prima età moderna il sapere medico continuò a fondarsi sulla concezione risalente a Galeno, che poneva la "complessione" individuale al centro della fisiopatologia umana. Il celeberrimo medico del II secolo d.C. aveva elaborato la propria dottrina sulla base della teoria empedoclea dei quattro principi elementari costituenti la materia: aria, acqua, fuoco, terra. A tali elementi si facevano corrispondere le quattro qualità sensoriali fondamentali: freddo, umido, caldo, secco.

Secondo quel modello interpretativo definito "umorale", a caratterizzare il microcosmo che è il corpo umano, e più in generale l'organismo di ogni essere vivente, sarebbe appunto la presenza dei quattro umori corporei fondamentali: sangue, flegma, bile gialla, bile nera o atrabile. Questi umori, correlati ai principi essenziali della natura con le loro rispettive qualità, e variamente combinati tra loro, delineano la complessione di ogni singolo individuo, regolando l'intero corso della sua vita e determinandone lo stato di salute o di malattia. L'equilibrio psicofisico e il relativo stato di salute rappresentano l'esito di una appropriata mescolanza degli umori, la cui disarmonia o meglio discrasia provoca al contrario alterazioni organiche, inducendo forme morbose anche gravi. La perfetta armonia umorale tuttavia è di fatto inesistente, dal momento che ogni individuo sano è comunque caratterizzato dalla predominanza di uno degli umori. Si avranno così i quattro principali tipi fisiologici o complessioni umane: sanguigno, flemmatico, collerico, melanconico.

Il quadro umorale del corpo umano è peraltro condizionato non solo dalla complessione, ma anche da altri aspetti "naturali" o fisiologici, come l'età e il sesso, e persino da fattori "non naturali", vale a dire esterni all'organismo: tra questi ultimi sono determinanti l'alimentazione, l'attività fisica e l'aria, correlata alle condizioni climatiche e ambientali, le quali derivano a loro volta sia dall'andamento stagionale sia dalle peculiarità del territorio in cui si vive.

L'azione del medico dovrebbe tendere in primo luogo a correggere gli squilibri costituzionali, che predispongono i diversi soggetti allo sviluppo di particolari patologie, anche gravissime: in via preventiva, dovranno essere forniti ai pazienti consigli igienici e dietetici, mentre in presenza di stati morbosi conclamati saranno richieste specifiche procedure più propriamente terapeutiche. Considerato che ogni elemento naturale risulta dotato di una sua propria complessione, tutte le sostanze appartenenti al regno minerale, vegetale o animale, utilizzate come alimenti oppure come farmaci, andranno a interferire con il carattere umorale del paziente-consumatore.

LA VIA PER LA BUONA SALUTE

La tradizione di matrice ippocratica, fondata su conoscenze empiriche e arricchita dall'apporto della medicina araba grazie alla circolazione dei testi e alle numerose traduzioni latine dei secoli XI-XIII, viene travasata nei manuali di igiene che propongono uno stile di vita orientato alla conservazione della salute. I cosiddetti "regimina sanitatis" sono molto spesso indirizzati a singoli pazienti dall'identità ben precisa, sempre appartenenti alle élites sociali: non tutti i personaggi ovviamente eguagliano per importanza il re d'Aragona, Giacomo II, destinatario all'inizio del Trecento di un *Regimen sanitatis* composto dal celebre medico Arnaldo da Villanova, un testo con il quale si inaugura un vero e proprio genere letterario che avrà successivamente una vasta fortuna. Vi si prospetta in primo luogo un modello dietetico individuale per mantenersi sani, nella convinzione che una alimentazione congrua con la complessione individuale e accompagnata a una adeguata cura del corpo, mediante il rispetto di altre fondamentali "regole della salute", sia in grado di prevenire l'insorgenza delle malattie.

Le teorie scientifiche allora in voga si fondavano dunque sul principio, o meglio sull'utopia, che la condizione di benessere psicofisico dell'uomo non dipendesse tanto da un processo naturale, quanto piuttosto da una severa disciplina nel seguire scrupolosamente le prescrizioni igieniche dettate dai medici, comprese quelle della tavola. Secondo la badessa tedesca Ildegarda di Bingen, autrice tra i secoli XI e XII di trattati scientifici, l'uomo sarebbe responsabile del proprio benessere, derivante dalla disponibilità a condurre una vita improntata al senso della misura. Le malattie erano, infatti, attribuite a comportamenti individuali scorretti e alle sregolatezze della vita quotidiana, in primo luogo ai peccati di gola: in tal senso la medicina del tempo – attraverso la propria rigidità nell'orientare le scelte alimentari – svolge un ruolo 'pedagogico', mentre più in specifico la letteratura medico-dietetica si ispira al principio che la salute dipende innanzitutto dal tipo di alimentazione e dallo stile di vita.

IL MODELLO IDEALE DI ALIMENTAZIONE

Nel delicato gioco di equilibri, che coinvolge una complessità di fattori non solo individuali, ma anche non organici, qualsiasi sostanza introdotta nell'organismo umano – essendo dotata a sua volta di una propria qualità umorale in vario grado – interferisce con le peculiarità complessionali del paziente-consumatore determinando nel suo corpo reazioni diverse. Ecco allora che il presupposto teorico della precettistica alimentare, ripreso ancora in molti trattati della prima età moderna, è quello del rapporto tra i cibi e la tipologia fisiologica individuale. A seconda dei soggetti e delle circostanze, ogni alimento può dunque diventare veleno o medicina, aggravando le alterazioni umorali del paziente o viceversa temperandone gli eccessi in base al principio degli opposti. Alcuni cibi venivano considerati di per se stessi più benefici di altri, a prescindere dal loro valore nutrizionale, ed erano innanzitutto quelli – pochi in realtà – ritenuti di natura tendenzialmente "temperata". Nel pur sempre evanescente confine tra alimentazione e medicina, altri alimenti – per esempio alcune varietà di frutta – avevano a quel tempo una valenza più terapeutica che nutrizionale, per cui i medici ne consigliavano un uso sporadico e limitato, "perché quel che

si piglia per medicina, e non per nutrire, bisogna pigliarlo in poca quantità”, come osserva il medico umbro del XVI secolo Castor Durante da Gualdo nel suo *Tesoro della sanità*.

In presenza di specifiche malattie la stessa alimentazione poteva essere utilizzata propriamente come rimedio, secondo un uso che – a partire dal mondo arabo – sembra trovare in Occidente la sua prima teorizzazione in un trattato dedicato proprio alla dieta degli infermi e dei convalescenti: l’opera, attribuita a Pietro Musandino, maestro salernitano della seconda metà del secolo XII, segnala le proprietà terapeutiche di certi cibi e propone una serie di ricette per l’alimentazione dei malati. Del resto lo stesso Galeno riteneva che molte forme morbose si potessero curare senza ricorrere ai farmaci, ma semplicemente con un regime alimentare appropriato. In proposito sono significative le incursioni dei medici premoderni in un ambito più propriamente gastronomico, attraverso l’inserimento nella letteratura specialistica di ricette analoghe a quelle reperibili nei coevi libri di cucina. Negli ambienti socialmente elevati veniva così affidato al cuoco il compito di modificare o correggere – possibilmente in sintonia con i precetti dietetici – la natura delle materie prime, si trattasse di alimenti di origine vegetale o di origine animale.

Riferimenti a una specifica dieta con finalità propriamente curative si trovano inoltre nei “consigli” medici, rivolti a singoli pazienti con problemi di salute, un altro genere della letteratura scientifica di ambiente universitario molto diffuso verso la fine del medioevo.

Se la filosofia che guida gli scritti dietetici rimanda all’idea di moderazione, con insistenti appelli alla limitazione della quantità di cibo (tanto da rendere poco credibile il rispetto delle prescrizioni mediche nella pratica quotidiana), non mancano autori che attribuiscono molte infermità a certi eccessi alimentari: così il cattedratico padovano Michele Savonarola nel suo *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, composto intorno alla metà del Quattrocento, mette in guardia fra l’altro dal consumo smodato di pane.

I richiami alla sobrietà riguardavano non soltanto la consistenza dei pasti, ma anche il loro numero e la loro distribuzione. Data la lentezza del processo di digestione, che per essere completato richiederebbe fino a ventiquattro ore, alcuni medici ritenevano che si dovesse prevedere un solo pasto al giorno, mentre altri ne fissavano una media di tre ogni due giorni. Fondamentale era infatti evitare di interrompere la “cottura” – secondo la terminologia scientifica allora in uso – delle materie non ancora completamente digerite aggiungendovi altro cibo e causando così una eccessiva replezione, portatrice di svariate malattie: non a caso alcuni medici suggerivano di preferire a pranzo la carne lessa e a cena quella arrosto che – essendo più difficile da digerire – avrebbe potuto essere meglio assimilata nel lungo intervallo delle ore notturne.

Di fatto però venivano consumati solitamente due pasti al giorno, il pranzo e la cena, come segnalano fra l’altro fonti documentarie di natura diversa, quali sono ad esempio i rendiconti di casa Savoia che – dal tardo Duecento al primo Cinquecento – registrano fra le spese giornaliere anche gli acquisti per la cucina.

Il celebre detto “ne uccide più la gola che la spada”, coniato a quanto pare dal medico del Trecento Giovanni da Toledo e successivamente ripreso da altri autori, si fondava sull’idea dell’efficacia terapeutica del digiuno: “ne ammazza più la crapula che il cortello” scriverà nel Cinquecento Castor Durante da Gualdo, ribadendo l’importanza di una norma igienica ovviamente valida soltanto per i ricchi, “per i quali il superfluo, gli eccessi e i piaceri erano pane quotidiano”.

L’UOMO SANO E IL GOLOSO

Un altro aspetto non trascurato dalla tradizione medica è quello relativo alla ‘congruenza’ degli alimenti con lo *status* sociale del consumatore. Infatti certi cibi, per esempio i legumi secchi, e tra questi in primo luogo le fave, erano considerati “pasto da vilano”, così come alcuni ortaggi a cominciare dalle cipolle, che gli uomini di cultura avrebbe fatto bene a evitare se non volevano che i vapori nocivi di quei cibi offuscassero il loro intelletto. Adatto alla rozza e grossolana gente di campagna era altresì l’aglio, già indicato da Galeno come lo “zenzero dei contadini”, per i quali diventava il succedaneo di quella costosa spezia, secondo la citazione dello stesso Michele Savonarola.

Quanto alle carni che erano considerate il cibo più nutriente in assoluto – lasciando da parte orsi, tassi, ricci, gatti, sorci e ghiri, animali per i quali la nostra mentalità si rifiuta di considerare l’ipotesi di un uso gastronomico – quella di bue veniva indicata come cibo “da artesiani e da robusto stomaco”, tanto più che spesso finiva nel piatto soltanto quando l’animale era ormai vecchio e stremato da anni di lavoro nei campi. Del resto le carni di quadrupede erano giudicate nel complesso le meno digeribili, anche se i capi giovani godevano di maggior apprezzamento; in particolare la carne di capretto era ritenuta idonea per gli individui di costumi raffinati ed eleganti. In generale la carne di selvaggina era preferibile a quella del bestiame d’allevamento, dal momento che gli animali selvatici vivevano liberi all’aria aperta e quindi in un ambiente più salubre. Il primato andava in ogni caso alla delicata e leggera carne di volatili – in particolare di pernice, di fagiano e di starna – adatta agli uomini ricchi e “zentili”.

Ad alcuni cibi erano riconosciuti effetti benefici sulle condizioni generali di salute, anche in una prospettiva di lungo periodo, mentre ad altri si attribuivano specifiche virtù contro determinate malattie: si pensava ad esempio che nocciole, noci, fichi e ruta, oltre a certe sostanze acide come l’aceto e l’agresto, potessero rappresentare un efficace antidoto contro la peste. Al contrario la medicina prescientifica tendeva a enfatizzare la nocività di altri alimenti, segnalandoli come “cibi cattivi”, “cibi mali”: tra questi il burro, responsabile dell’insorgenza di rogna e lebbra (malattie non a caso molto diffuse – secondo alcuni medici del XV secolo – nell’Europa centro- settentrionale, dove quel grasso era abbondantemente consumato); per tacere dei frutti particolarmente succosi e quindi facilmente putrescibili, portatori di varie forme febbrili, a cominciare dai meloni. “Pasto pericoloso” erano senz’altro i funghi, ma – secondo alcuni autori – non meno deleteri per la salute si rivelavano anche porri, rafano e maccheroni, capaci di generare umori tanto nocivi da condurre rapidamente alla morte. Tuttavia i medici, sensibili com’erano oltre che alle esigenze del benessere anche alle ragioni del gusto dei loro pazienti esigenti e ‘golosi’, non mancavano di segnalare accanto agli eventuali nocivi dei cibi anche i corrispondenti rimedi. E comunque alcuni studiosi, più aperti a trarre insegnamenti oltre che dalle autorità scolastiche riconosciute anche dalla propria personale esperienza, ammettevano di preferire una pietanza gradita all’infermo, ancorché con qualche controindicazione, a una “migliore contra el suo volere”, come saggiamente scrive Michele Savonarola.

Nel secondo Quattrocento un umanista come Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, attribuendo a una sua fortunata opera l’eloquente titolo *De honesta voluptate et valetudine* (*Del piacere onesto e della buona salute*), mostra chiaramente come voluttà gastronomica e mangiare sano – secondo le concezioni medico-dietetiche del tempo – non siano necessariamente categorie fra loro inconciliabili.

DUE CATEGORIE ALIMENTARI CONTROVERSE: PESCI E LATTICINI

Accomunate dalla cattiva reputazione in buona parte della letteratura dietetica tra medioevo e prima età moderna sono in particolare due tipologie alimentari, quella dei pesci e quella dei latticini. Nel primo caso la diffidenza era legata alla natura degli esseri acquatici, fredda e umida, qualità negativa conseguente alla natura stessa dell'acqua, considerato che nella mentalità del tempo le caratteristiche fisiche di ogni organismo vivente venivano uniformate al suo habitat. La qualità freddo-umida, responsabile di un'abnorme produzione di flegma, era presente all'estremo grado nel pesce fresco, per attenuarsi in quello secco e salato, grazie soprattutto alla proprietà 'essiccativa' del sale. L'umidità era meno elevata anche nei pesci marini, più simili alle carni sotto il profilo nutrizionale e quindi ritenuti meno nocivi, nonché dotati di un più elevato potere energetico. Tra i prodotti ittici, considerati però complessivamente "di minor nutrimento" rispetto alle carni, le più temibili per la salute sarebbero le specie molto grasse e viscosi, come anguille, lamprede, tinche e carpe, molto indigeste anche perché particolarmente "lutuose".

Quanto ai derivati del latte, nei cui confronti la cultura medica antica e medievale manifestava non minori perplessità, si riteneva – pur nel quadro di una complessità di giudizi che denota talora incongruenze, contraddizioni e ambiguità – che i formaggi peggiori fossero quelli più stagionati, anche perché talora assumevano un aspetto marcescente. I sospetti nei confronti dei prodotti caseari dipendevano innanzitutto dal 'misterioso' meccanismo della coagulazione, cui la scienza medica attribuiva valenze negative assimilandola all'idea di decomposizione della materia organica. Significativamente Tommaso Campanella scriveva che i formaggi "vecchi perché sono vicini alla morte, richiamano alla morte".

Le perplessità dei medici – derivanti essenzialmente dal fatto che nel caso di pesci e latticini si trattava di alimenti considerati poco digeribili – sono forse da ricondurre anche alla teoria miasmatica, cui si faceva risalire l'eziologia di malattie come le "febbri" o la stessa la peste, originate dall'aria malsana in seguito alla presenza di esalazioni mefitiche. Se il fetore di certi formaggi ad avanzata maturazione era connaturato all'idea di corruzione e di putrefazione, processo degenerativo foriero di umori maligni dannosi per la salute umana, decisamente sconsigliati erano i pesci provenienti da acque fangose e puzzolenti, come quelle di stagni e paludi.

Il pesce condivideva dunque con i derivati del latte la fama sinistra di alimento igienicamente rischioso e addirittura foriero di gravi malattie. In particolare all'abuso di pesce marino e anche di latte (considerato alimento appropriato unicamente nella prima infanzia) la tradizione medica imputava fra l'altro l'origine della lebbra.

Un altro denominatore comune alle due categorie alimentari qui considerate consisteva nella loro connotazione di cibi confacenti per natura ai ceti più umili. Ancora nel Seicento il medico tedesco Lotichius nel suo trattato dal significativo titolo *De casei nequitia* argomentava la pericolosità connessa con il consumo di cacio scrivendo che si trattava di "sostanza immonda e putrida" e che perciò esso andava lasciato "agli uomini di vanga e ai proletari": la tradizionale nomea di derrata povera e a buon mercato, semplice alimento di sussistenza destinato in special modo alla gente di umile condizione, era dura a morire.

Non sempre però le teorie mediche trovavano riscontro nelle pratiche alimentari: le critiche degli uomini di scienza non valevano infatti a limitare il consumo di pesce né quello

dei latticini, che ritroviamo regolarmente sulle tavole eleganti dell'aristocrazia e della ricca borghesia. I libri di cucina tardomedievali destinati alle famiglie facoltose ne segnalano un regolare uso gastronomico, nella preparazione di pasticci, torte salate e farce per paste ripiene o carni imbottite. Bartolomeo Scappi, cuoco personale di papa Pio V e autore di un celeberrimo trattato di gastronomia, dichiara di aver servito durante un sontuoso banchetto "varie specie di formaggio in grande quantità".

Semmai erano poi gli stessi medici a fornire una serie di 'avvertimenti' per neutralizzare o quantomeno per limitare le conseguenze negative derivanti dal consumo di quei cibi tanto controversi. E così la natura nociva dei pesci poteva essere corretta ricorrendo a determinati trattamenti preliminari, come quello di lavare nell'aceto le specie dalla pelle più viscide o di spellarle; oppure se ne potevano riequilibrare gli eccessi umorali utilizzando la cottura arrosto, che avrebbe dovuto favorire l'evaporazione dell'umidità sovrabbondante; o ancora mediante particolari elaborazioni culinarie che ne comportavano l'accostamento a sostanze di natura opposta, come erbe aromatiche, spezie o ingredienti agri, quali vino, agresto, aceto, succo di frutti aciduli, soprattutto arance. Per ciò che attiene al formaggio, generalmente "da medici vituperato", i rischi per la salute potevano essere ridotti mangiandone sempre quantità modeste e scegliendo qualità consone alla complessione e all'età del consumatore, ma anche alla stagione e al clima del territorio. Michele Savonarola scrive che il cacio non è affatto da biasimare se consumato parcamente "sopra altri cibi comme lasagne", secondo l'usanza "latina" o mediterranea.

Nel coro della quasi unanime condanna del formaggio si distingue la voce discorde, e pressoché isolata, di Pantaleone da Confienza, autore della celebre *Summa lacticiniorum* edita a Torino nel 1477. Nel trattato del medico vercellese, figura poliedrica di intellettuale dai molteplici interessi, docente all'Università di Torino e consigliere politico di Ludovico di Savoia, la visione complessivamente negativa dei prodotti caseari viene smorzata attraverso un giudizio più equilibrato, ma pur sempre prudente, anche se con qualche eccezione: il marzolino toscano e il parmigiano sono le qualità più apprezzate nell'orizzonte caseario di Pantaleone da Confienza, che enumera molti formaggi dell'Europa premoderna, classificandoli secondo le zone o località di produzione e spaziando dall'Italia centro-settentrionale alla Francia, dalla Svizzera ai Paesi Bassi fino all'Inghilterra.

Con l'opera di Pantaleone il soggetto latte/latticini fa il suo debutto nella letteratura, che lo aveva sino ad allora ignorato; e qualche decennio più tardi si assisterà addirittura a una vera e propria esplosione dell'interesse da parte dei medici per questo tema. Dal Cinquecento in poi i trattati sui formaggi diventeranno a tutti gli effetti un genere scientifico-letterario, anche se il dibattito non riuscirà ancora a fugare le radicate incertezze dei medici sul ruolo di un cibo che solo molto più tardi avrebbe trovato un proprio statuto nella cultura alimentare.

Irma Naso - Docente di storia medievale all'Università degli Studi di Torino