

Cibo ed epidemie. A tavola con gli appestati (secc. XVI-XVII)

*Angelo D'ambrosio**

Abstract. *During the recurring pestilential epidemics that occurred in Italy from the fifteenth century up to a good part of the modern age, the medicine of the time fielded all the therapeutic tools available to try to prevent and treat the harmful consequences of the contagion: surgical interventions, pharmaceutical remedies belonging largely to the Galenic tradition, the prescription of certain social behaviors and the recommendation to observe specific diets ('dietetics') deemed suitable to counteract the onset of the disease; this contribution focuses, in particular, on food and edibles indicated by contemporary treatises, to be used specifically in preservative and medicinal diets, for the protection of health in pandemic periods.*

Riassunto. *Durante le ricorrenti epidemie pestilenziali che si succedono in Italia dal secolo XV sino a buona parte dell'età moderna, la medicina del tempo mette in campo tutti gli strumenti terapeutici disponibili per tentare di prevenire e curare le nefaste conseguenze del contagio: gli interventi 'chirurgici', i rimedi farmaceutici appartenenti in gran parte alla tradizione galenica, la prescrizione di determinati comportamenti sociali e la raccomandazione ad osservare specifici regimi alimentari ('dietetica') ritenuti idonei a contrastare l'insorgenza della malattia; questo contributo si sofferma, in particolare, sul cibo e sui commestibili indicati dalla trattatistica contemporanea, da utilizzare specificamente nelle diete preservative e medicamentose, per la salvaguardia delle salute nei periodi pandemici.*

Per farsi una pronta e significativa idea sull'andamento cronologico e sull'incidenza delle "grandi malattie" che si succedono e si accavallano in Italia dalla seconda metà del secolo XV sino a buona parte dell'età moderna, può ancora essere utile anche una veloce lettura dell'importante contributo di Alfonso Corradi¹, fondamentale per la massa dei dati e della documentazione raccolti, in grado di delineare un panorama descrittivo sicuramente consono per una buona base di partenza conoscitiva; l'immagine che se ne ricava, infatti, pur frammentaria e disarticolata nei quadri dell'analisi condotta, legata il più delle volte, a particolari circostanze locali, offre ad ogni modo uno spaccato 'palpitante' della società del tempo, spesso sotto pressione sanitaria, in un susseguirsi di crisi epidemiche dai contorni fluttuanti, dilatati non poco anche dal sempre incombente spettro di molti altri accidenti incontrollati².

*Società di Storia Patria per la Puglia, angel.dambrosio@libero.it

¹ Cfr. *Annali delle epidemie occorse in Italia dalle prime memorie fino al 1850, scritti dal Prof. Cav. Alfonso Corradi*, Bologna, Tipi Gamberini e Parmeggiani, 1865.

² Per una valutazione d'insieme, P. PRETO, *Epidemie, paura e politica nell'Italia moderna*, Roma-Bari, Laterza, 1987.

Febbri intermittenti, tifo petecchiale, polmoniti, patologie gastrointestinali, vaiolo, colera e ancora molteplici morie dalle cause indefinite per la medicina del tempo, affiorano in una tendenza infettiva dinamica e letale, destinata a lasciare tracce pesanti sui registri demografici di molte comunità cittadine che, ancora, più di ogni altro flagello, dovevano fare i conti anche con le ondate cicliche della temutissima peste, nei suoi diversi livelli di diffusione e di incidenza distruttiva³. Occorreranno vari secoli, con una lenta ma graduale estinzione che comincia dopo il catastrofico ‘focolaio’ del 1656-57⁴, per individuare finalmente il germe responsabile di questa inesorabile malattia, protagonista crudele di una lunghissima scia di lutti e morti in molte città e regioni dell’Europa medievale e moderna; com’è noto, infatti, solo nel 1894 a Hong Kong, Paul-Louis Simond, biologo francese, ricostruisce il percorso del bacillo “non mobile” della peste: il *rattus rattus* (topo nero) è l’ospite preferito della *xenopsylla cheopis*, che è la pulce della peste per eccellenza; quando questa ingerisce i bacilli dal sangue di un ratto infetto, si forma una coltura che blocca la funzione dell’esofago, impedendo pertanto alla pulce di deglutire; così, non appena il parassita morde l’uomo, finisce col rigurgitare i bacilli nel sangue della vittima, infettandolo inesorabilmente⁵.

Tale scoperta, insieme ad altre, come quella relativa al *rattus norvegicus* (topo marrone), responsabile della trasmissione della *peste bubbonica*, se da un lato oggi ci consentono di rileggere e comprendere meglio secoli di accadimenti legati alla storia socio-sanitaria d’antico regime, scritta quindi anche da topi, pulci e pidocchi⁶, dall’altro hanno pure mandato in frantumi gran parte dell’apparato teorico fiorito abbondantemente attorno alla genesi e alla diffusione della peste, in un panorama editoriale particolarmente vivace fra XV e XVII secolo, scandito da una miriade di “Trattati”, “Regole”, “Antidotari”, “Istruzioni”, “Avvertimenti”, “Governi”, “Ricettari”, “Reggimenti”, “Preservativi”, “Curativi”, “Avvertenze”, ecc., scritti e stampati secondo schemi piuttosto uniformi e ripetitivi, con l’intento di fornire manuali di comportamento in tempo di contagio e pratiche prescrizioni per

³ In proposito si veda: W. HARDY MCNEILL, *La peste nella storia. L’impatto delle pestilenze e delle epidemie nella storia dell’umanità*, Milano, Res Gestae, 2020.

⁴ Alle vicende epidemiche che caratterizzarono fortemente il decennio che si conclude nel 1657 è dedicata la *Sezione V. La peste del 1646-1657 nel Mediterraneo occidentale*, in *Popolazione, società e ambiente. Temi di demografia storica italiana (secc. XVII-XIX)*, Bologna, Clueb, 1990, pp. 549-720; a questo lavoro rinvio per le notizie e l’approfondimento bibliografico sull’andamento della peste a Napoli, Roma, Genova, Puglia e Sardegna. Qui mi limito a riportare che “con riguardo alle province del Regno, quasi tutte furono costrette a sopportare conseguenze funeste; secondo alcune stime dell’epoca si valutò che, in quella circostanza, morirono di peste circa 900 mila persone, cioè un quinto della popolazione, cfr. G. DA MOLIN, *La peste del 1656-57 in Puglia attraverso i registri parrocchiali*, *ivi*, pp. 613-630.

⁵ L. DEL PANTA, *Le epidemie nella storia demografica italiana (secoli XIV- XIX)*, Torino, Loescher, 1980.

⁶ Per l’approccio originale e per i risvolti storiografici segnalo due lavori sempre attuali: C. M. CIPOLLA, *Cristofaro e la peste. Un caso di storia del sistema sanitario in Toscana nell’età di Galileo*, Bologna, Il Mulino, 1976; ID., *I pidocchi e il Granduca: crisi economica e problemi sanitari nella Firenze del ‘600*, Bologna, Il Mulino, 1979.

combattere il “morbo pestilenziale”, sia da un punto di vista strettamente medico, sia nell’ambito di una profilassi sanitaria preventiva e organizzativa, secondo le conoscenze e la cultura scientifica del tempo⁷.

Tutto era generalmente fondato sulla convinzione che la peste fosse da considerare alla stregua di un vapore ‘maligno’, ‘velenoso’ e ‘contagioso’ generato da materie ‘perniciose’, diffuso nell’aria ma anche occultabile a volte “nelle streme, nei vestimenti, nelle lettere et in molte altre cose che, trattate, attaccano l’infezione”; le cause specifiche erano però sostanzialmente sconosciute: “(...) che cosa elleno siano, quelle che porta questo veleno pestilente, ma chi egli sia, et in che consista la sua natura, nessuno ha fin’hora manifestamente dichiarato”⁸; le convinzioni e le teorie più diffuse a riguardo attribuivano l’insorgenza del morbo a vari fattori, per esempio, alla decomposizione della moltitudine di cadaveri spesso lasciati in abbandono all’aperto o ‘malamente sotterrati’, alla ‘opposizione’ di particolari fenomeni astrologici, all’esalazione malsana proveniente da acquitrini ‘fetidi’, alle generali degradate condizioni igieniche del tessuto sociale e agli stessi “huomini infetti che comunicano il contagio ad altri”, alle conseguenze dei sussulti sismici⁹.

Sul piano sintomatologico, le conseguenze evidenziate sulla salute dei contagiati erano determinate dalle caratteristiche delle forze agenti della malattia: nel nostro caso, ‘l’umidità’ che procurava la putrefazione dei tessuti epidermici e l’eccesso di ‘calore’ che determinava l’infiammazione dell’organismo destinato pertanto a ‘soffrire’ in maniera considerevole, con febbri “acute”, “aggravamento di capo”, “sonnolentia grande”, “debilità”, “delirio”, “affanno di fiato”, “sete ardentissima”, “flussi maciosi” (diarrea), inappetenza e ancora con molti altri disturbi gravi persistenti¹⁰.

⁷ Ne propongo un saggio in Appendice, dove ho raccolto organicamente un numero significativo delle edizioni di opere dedicate all’argomento, stampate in Italia da autori italiani nel corso del 1500, a conferma che la peste e i vari tragici problemi che ne derivavano, costituivano certo oggetto di interessi e preoccupazioni sociali notevolissimi, animando pertanto anche un vivace ‘mercato’ culturale, sospeso fra paure e speranze per una malattia avvolta da un alone di mistero e foriera di prognosi dai risvolti tragicamente nefasti. Aggiungo che dall’Appendice sono esclusi i titoli già citati nelle note del testo.

⁸ Cfr. *Opera chirurgica anatomica conformata al moto circolare del sangue & altre invenzioni de’ più moderni, aggiuntovi un Trattato della Peste (...), di Paolo Barbette, Dottore di Medicina e Pratico già celeberrimo in Amsterdam (...)*, in Venetia, presso Francesco Groppo, MDCXCVI, p. 398.

⁹ Una disanima completa sulle varie ipotesi secondo le teorie coeve più dibattute è offerta in *Discorso di peste di Andrea Gratioli di Salò. Nel quale si contengono utilissime speculationi intorno alla natura, cagioni, e curationi della peste, con un catalogo di tutte le pesti più notabili de’ tempi passati (...)*, in Vinegia, appresso Girolamo Polo, MDLXXVI.

¹⁰ *Ivi*, pp. 398-399: in realtà, nei confronti della peste, la medicina del tempo era stata costretta a riconoscere la propria impotenza, trovandosi di fronte ad un “morbo incomprensibile con una natura fallacissima”, un ‘castigo di Dio’, che poteva presentarsi e manifestarsi in tanti modi diversi e variabili, sfuggendo ad ogni schematizzazione nosologica; tant’è che “i pazienti sono sorpresi da orrore e poscia da un calore interno, spesso con una sete leggiera, alle volte la sete è grande unita a febbre (...); alle volte dormono assai, alle volte delirano o sentonsi gran dolore di capo (...), grande

A tal riguardo è opportuno, in estrema sintesi, riferire che, secondo le teorie galeniche del tempo, la salute in generale poteva essere salvaguardata solo in presenza di un equilibrio fra gli 'umori' del corpo umano, in gran parte dipendente dallo stato delle "complexioni" (umide, secche, fredde e calde) e dall'idrostatica quantitativa e qualitativa del sangue (caldo-umido), della bile gialla o 'colera' (calda-secca), di quella nera detta pure "atrabile" (fredda-secca) e della 'flemma' (fredda-umida): quando questi elementi dell'organismo non stavano più nelle giuste proporzioni, il corpo si ammalava.

Gli interventi curativi in proposito potevano svolgersi con la "chirurgia", attraverso le operazioni manuali (nel nostro caso si trattava di procedere su "buboni", "petecchie", "posteme", "cancheri", "scrofole", "carbuncoli", "ulcere", "scirri", "tinconi", "flemmoni", "antraci", ecc.), con la partecipazione del medico 'fisico' che prescriveva i medicinali o i rimedi ritenuti opportuni, come spesso accadeva con i salassi, con le purghe, ecc., oppure con la "dietetica" finalizzata a prevenire e/o ristabilire lo stato di salute grazie alla somministrazione di determinati alimenti, anche combinati fra loro¹¹.

In questa sede ci soffermeremo soprattutto su quest'ultime pratiche alimentari, così come si delineano nella trattatistica che matura fra XVI e XVII secolo, concorde nel considerarle una delle principali forme di prevenzione e cura indispensabili, da impiegare per combattere il 'morbo pestifero': il cibo, infatti, oltre che nutrire, era ritenuto consono a "correggere" l'indisposizione dell'organismo, in base alle caratteristiche delle componenti possedute, agli abbinamenti sinergici e alle modalità di cottura e preparazione; perciò, in sede terapeutica, i prodotti venivano scelti secondo vari principi: la temperatura (un alimento, cioè, poteva essere poco temperato, temperato, non temperato); la consistenza (grassa, spessa, viscosa, ecc.); la digeribilità (sottile, ostruente, oppilativa, ecc.); i sapori (dolce, pingue, austero, acerbo, acre, salso, amaro, acido, ecc.); considerando le esigenze del malato, il cibo poteva avere, fra l'altro, la funzione di "riscaldare" o "raffreddare" l'organismo, di "fortificarlo", di generare "buon sangue", di ripristinare la funzionalità fisiologica del corpo.

Oltre alla necessità del rispetto di determinate norme igieniche¹², anche la scelta di un appropriato regime dietetico era considerata fondamentale per affrontare i

ansietà di cuore, polso piccolo (...); poscia si distruggono le forze come in una febbre ardentissima (...), alcuni patiscono una diarrea incurabile (...), alcuni sono tormentati dall'emorragia delle narici, della bocca, degli occhi, degli orecchi, del pene e dell'utero (...); altri molesta col vomito continuo, altri con la nausea (...); in alcuni escono macchie rosse e porperee, molti hanno i bubboni dietro l'orecchio, nel collo, sotto il mento, nell'ascelle, nell'anguinaglia (...); in altri piccole vesciche biancheggianti, in alcuni carbonchio, in altri petecchie (...).

¹¹ L'argomento è puntualizzato anche nel *Trattato della peste, o sia contagio di Torino dell'anno 1630, descritto dal protomedico Gianfrancesco Fiocchetto (...)*, in Torino, per Pier Giuseppe Zappata, MDCCXX, pp. 82-86.

¹² Veniva raccomandata la frequente pulizia personale (utilizzando soprattutto aceto e/o acque erborate), il ricambio quotidiano della biancheria, la 'purificazione' delle abitazioni con suffumigi aromatici da innesare quotidianamente in tutte le stanze. Altrettanta attenzione, "nella preservazione

tempi “perniciosi” della peste, soprattutto in chiave preventiva, con la speranza di schivare il contagio, mantenendo in equilibrio lo stato di salute; l’esigenza, apparentemente, di facile attuazione, in realtà presupponeva l’approfondita conoscenza delle proprietà e delle virtù di ogni singola sostanza, oltre alla capacità di saper quantificare le dosi di ciascuna, in base ai quattro gradi progressivi delle qualità fondamentali possedute (primo, secondo, terzo e quarto).

Tenuto conto che la caratteristica principale dei ‘veleni’ esalati dalle ‘corruzioni’ pestifere era ritenuta possedere qualità “calda” e “umida”, la conseguenza nell’uomo era quella di rischiare di accentuare il calore e l’umidità all’interno del proprio corpo, con l’inevitabile rottura degli equilibri e l’insorgenza della malattia; in linea di principio appariva pertanto necessario eliminare dall’alimentazione tutti i cibi contenenti qualità ‘calde’ e ‘umide’, privilegiando invece quelli con qualità opposte, cioè ‘fredde’ e ‘secche’; sul piano più strettamente operativo, una tale scelta però non era sempre di facile soluzione, in quanto molte sostanze con caratteristiche ‘calde’ e ‘umide’ avevano pure un non trascurabile indispensabile valore nutritivo e molte di quelle ‘fredde’ e ‘secche’ potevano presentare invece anche costituenti non sempre “giovevoli” alla salute; ecco allora l’elaborazione nella trattatistica che, in genere, riporta l’elenco dei cibi consentiti e di quelli non consentiti in tempo epidemico, secondo una scelta che appare abbastanza omogenea e concorde, sebbene ogni autore tenti di distinguersi con l’aggiunta di consigli personali e con ricette più dettagliate, fondate ad ogni modo su una comune base di conoscenza ed esperienza proveniente in gran parte dalla medicina dell’antichità classica, ippocratica e galenica¹³.

Di seguito, pertanto, ne offriremo una panoramica¹⁴, passando in rassegna prima i comparti omogenei della quotidianità alimentare, poi entrando nel dettaglio delle

della peste”, doveva essere riposta nell’evitare di frequentare luoghi affollati, “assemblee, prediche, processioni e altri concorsi di popolo”, nell’esercitare una certa attività fisica senza esagerare, nel dormire di notte per almeno sette ore, nell’affrontare la giornata con animo sereno, senza lasciarsi travolgere dalle passioni, nel tenere, infine, “il corpo lubrico, netto dagli umori superflui”, mediante le abituali pratiche salassatorie o con l’assunzione di purghe e diuretici in grado appunto di stimolare l’espulsione dall’organismo di tutte le “putredini morbose”; cfr.: *Del governo della peste, e delle maniere di guardarsene. Trattato di Lodovico Antonio Muratori, bibliotecario del Serenissimo Signor Duca di Modena (...)*, in Modena, per Bartolomeo Soliani, 1714, pp. 145-154.

¹³ Se ne può avere conferma soffermandosi ad esaminare l’evidente derivazione di gran parte del ‘sapere’ medico di questo periodo dalla dottrina galenica che, con riguardo agli aspetti qui trattati, è ampiamente rintracciabile in *Galeno. Della natura et virtù di cibi in italiano. Tradotto dal Greco per Hieronimo Sachetto, Medico Bresciano. Opera ad ogn’uno per conservarsi in sanità, utilissima e necessaria*, in Venetia, per Giovanni Bariletto, MDLXII.

¹⁴ Per evitare l’appesantimento della lettura con una prolissa elencazione di citazioni, preferisco indicare qui di seguito le opere utilizzate, precisando per ciascuna le pagine relative che riguardano in particolare le prescrizioni da osservarsi per il cibo e l’alimentazione: *Marsilio Ficino Fiorentino contro la Peste (...)*, in Fiorenza, appresso i Giunti, MDLXXVI, pp. 83-88; *Istruzione sopra la peste, di M. Michele Mercati medico e filosofo (...)*, in Roma, appresso Vincentio Accolto, MDLXXVI, pp.45-50; *Avvertimenti sopra la preservatione della peste di M. Antonio Minutoli*, in Lucca, appresso Vincenzo Busdraghi, 1576, pp. 11-14; *Trattato della curatione della peste (...)* et

singole sostanze e delle specie vegetali commestibili che ricorrono nella manualistica specializzata dei rimedi preventivi e curativi, restringendo però l'interesse solo ai prodotti manipolati in cucina, destinati ad essere utilizzati con una esplicita indicazione terapeutica, da soli o anche come ingredienti di pietanze composte in sinergia d'azione.

In tempo di pestilenza la raccomandazione generale, sia per i malati che per i sani, era quella di eliminare cibi "di natura umida" perché soggetti più facilmente a putrefarsi e quindi ad innescare il propagarsi dell'epidemia; occorre scegliere alimenti "di buona sostanza e facili a cuocersi", prediligendo pertanto pietanze semplici, ben digeribili e "produttive di buon sangue"; si dovevano assolutamente scartare le vivande "grasse, viscosi e untuose"; altrettanta diligenza doveva essere osservata per i tegami da cucina, eliminando quelli di rame; quanto alle razioni e alla scelta della 'dieta', era indispensabile tener conto delle condizioni di ciascun paziente, caso per caso: ad esempio, in presenza di 'febbre', occorre che l'interessato non fosse "caricato troppo di cibo", prescrivendogli del brodo di pollo con l'aggiunta di erba acetosa e agresta; in 'tempo di magro' (quaresima), poteva andar bene anche del "brodo di ceci" o del pesce fresco condito con abbondante succo di limone e aceto o, ancora, un piatto di orzo ben cotto in latte di mandorle dolci e "butirro fresco"; comunque, in linea di principio, non bisognava 'abbuffarsi', ma neanche mangiare 'troppo poco', alzandosi da tavola magari avendo ancora appetito; erano sufficienti due pasti al giorno, eventualmente preceduti anche da un moderato esercizio fisico.

Pane

Occorre che fosse stato preparato con farina di buona qualità, da frumento non raccolto in tempo di peste, ben lavorato, ben fermentato, ben cotto, con l'aggiunta di poco sale o semi d'anice, in forno alla giusta temperatura, alimentato da legna non 'nociva', escludendo, per esempio, i tronchi dell'albero del tasso.

Carni

Quelle dei quadrupedi dovevano essere di 'facile digestione', 'leggere', 'magre', d'animali giovani e teneri, come capretti, vitelli, caprioli, lepri, castrati; per i volatili la scelta consigliata era rivolta a polli, capponi, galline, fagiani,

della preservatione della peste (...) fatto da Valerio Martini Medico (...), in Venetia, appresso Antonio Pinelli, MDCXXX, pp. 8-9; 53-54; Discorsi preservativi e curativi della peste (...) del Signor Cesare Mocca, Medico ordinario di Camera delle Serenissime Altezze di Savoia, in Torino, presso Clemente Ferroni, 1630, pp. 24-26; Trattato della peste et sua preservatione e cura, scritto da Saladino Ferro (...), in Foligno, con licentia delli Superiori, MDLXV, pp. 10-14; Del modo di preservarsi dalla peste, libri tre (...) scritti volgarmente per beneficio commune da M. Oratio Augenio da Monte Santo (...), a Fermo, appresso Astolfo de Grandi, MDLXXVII, pp. 90-126; Discorso di M. Baldassare Pisanelli, bolognese medico di S. Spirito, sopra la peste diviso in due parti (...), in Roma, per gli Heredi di Antonio Blado, MDLXXVII, pp. 40-48; Trattato della peste dell'Eccellentissimo Antonio Maria Parolini medico ferrarese diviso in tre parti (...), in Ferrara, presso Francesco Suzzi, 1630, pp. 40-45.

pernici, tordi, quaglie, piccioni e tortore; da escludere completamente piatti a base di maiale, come salsicce, salumi e “grassumi” vari; molta importanza era riservata alle modalità di cottura e di condimento: la soluzione migliore consisteva nell’arrostitura, ungendero però spesso la carne con aceto o limone o succo d’agresto o succo di cedro o anche di mele granate e arance; era, infine, assolutamente proibita la bollitura delle carni da portare in tavola.

Pesce

Sebbene non mancassero delle riserve, tutto sommato in generale era consentito, in quanto “in esso non è mai stata trovata la pestilenza, perché l’acqua non ne è capace ed essi non ispirano l’aria corrotta”; la scelta però doveva cadere soprattutto sulle specie di piccola taglia, sia provenienti da fiumi scorrevoli e “pietrosi”, come trote e ‘pescatelli’; sia dal mare come triglie, sogliole, orate, rombi e lucci; il modo migliore per cucinarli era quello di utilizzare la graticola, cospargendoli però sempre di abbondante aceto o succo d’agresto; a differenza della carne, i prodotti ittici potevano essere anche lessati, ma in acqua e vino, e poi eventualmente conditi con uva passa e prezzemolo; l’unica totale esclusione dalla dieta anti peste riguardava le anguille, ritenute non idonee per il loro *habitat* melmoso.

Uova

Erano molto apprezzate sotto l’aspetto dietetico, prescritte soprattutto per gli stati debilitativi, ma dovevano essere assolutamente fresche, mangiabili sia crude che cotte; nel primo caso andavano sorbite dopo una breve bollitura in aceto; nel secondo potevano essere acconciate ancora in guscio “sotto la brace”, oppure rotte in padella, condite però con succo di limone o agresto; in alcune situazioni patologiche, era consigliato pure di prepararle in “brodetto” con agresto e zafferano, ma prima dovevano rimanere infuse un’ora in aceto e acqua di rose; sconsigliate tutte le modalità di preparazione a frittata.

Legumi

Piuttosto controverso il richiamo a questo genere alimentare: per alcuni autori, essendo ‘ventosi’ e “oppilativi”, di difficile digestione, andavano tutti ‘banditi’ dalle diete anti peste; per altri, invece, potevano consumarsi, ma non di frequente e comunque eliminando sempre l’acqua della prima cottura, accompagnati da condimenti ‘acetosi’ e da zafferano; secondo ulteriori pareri la preferenza doveva essere accordata solo alle lenticchie (condite con aceto e salvia) e ai ceci rossi (da consumarsi frantumati in brodo con cannella).

Formaggi, latte, dolci, paste

Tutto quanto rientrava generalmente in queste categorie veniva in gran parte vietato in tempo di contagio: il latte poteva essere ingerito ma non spesso e solo se ‘freschissimo’, altrimenti avrebbe potuto nuocere alla salute; un parere fortemente negativo era espresso per tutti i prodotti particolarmente ‘dolci’ come torte, pasticcini, canditi, frutta molto matura, ed anche per ogni tipo di pasta, come per esempio, le lasagne, le ‘schiacciate’ e in genere le lavorazioni manuali da “ungere”.

Verdura e frutta

Per ciò che riguarda le verdure (lo vedremo nel dettaglio in seguito) andavano preferite quelle che assorbono meno acqua, come l'acetosa, la scarola, la lattuga, la borragine ed altre ancora, purché tutte condite con aceto e con altre specifiche sostanze che pure vedremo; relativamente alla frutta, le maggiori attenzioni erano riservate per quella ritenuta di natura 'acetosa', come pere, mele, cedri, aranci, limoni, ribes, mele granate; anche i frutti 'astringenti' erano consigliati, ma a fine pasto: uva spina, nespole, sorbe, cotogni, ecc.; da escludere invece tutti gli altri, soprattutto quelli molto maturi, dal sapore marcatamente dolce come, per esempio, pesche e ciliegie, facilmente soggette a marcire e quindi alla 'putrefazione'; più incoraggiato, infine, il ricorso alla frutta secca che rientrava specificatamente nelle diete terapeutiche perché hanno "vim coercendi malignitatem", come le nocciole, le mandorle, i pistacchi, i fichi e i pinoli, ingredienti ricorrenti di molte ricette specifiche, soprattutto alla portata dei degenti poveri.

Vino

Era ritenuto un importante "preservativo della peste", ma rimaneva decisivo l'impiego delle qualità migliori, piuttosto bianco che rosso, con caratteristiche di 'leggerezza', 'non molto dolce', 'odorifero', 'temprato', da bere moderatamente, anche miscelato con bacche di ginepro, con succo di limone, di cedro, di mele granate e di ribes; meglio se dilungato con acqua di buglossa; era rilevante che esso fosse sempre conservato in botti di ginepro o di lentisco o di frassino.

Acqua potabile

Un'attenzione particolare doveva essere rivolta all'acqua potabile, per evitare ogni pericolo d'inquinamento pestifero: era pertanto vietata quella stantia dei pozzi, ubicati 'nei luoghi bassi' e quella proveniente dalle cisterne scoperte e isolate; da preferire l'acqua dei fiumi scorrevoli e pietrosi, lontani dalle città; quella scaturente dalle fonti in 'cima ai monti'; quella piovana raccolta nelle cisterne domestiche, ma da bere solo dopo averla opportunamente bollita ("si cuoca prima").

Aceto di vino

Prodotto multifunzionale, ricavato da buon vino, chiaro, di "grato odore", acido e acuto, di natura 'secca' e 'frigida' nel terzo grado, con capacità di "astringere" e "rinfrescare", particolarmente adatto per "ristagnare i flussi di sangue interni", le ulcere corrosive, le putrefazioni e per contrastare gli avvelenamenti alimentari (bevuto caldo induce al vomito); era anche molto usato in cucina come condimento per innumerevoli piatti, per disinfettare l'utensileria domestica, gli indumenti e come supporto all'igiene personale; con esso si imbevevano pure le spugne da tenersi a portata di naso e bocca per difendersi dai contagi.

Acetosa¹⁵

Fra i vegetali più considerati, “fredda e secca nel secondo grado”, molto “giovevole nelle febbri pestilenti”, rinfrescante e acidula, resistente alla “putrefazione”, era preparata in vari modi, ad insalata e a minestra, da sola o mischiata ad altre verdure, ‘rafforzata’ con sale e succo di limone o anche lessata prima in aceto; radici e semi venivano utilizzati infusi nel vino da bere per fermare “i flussi del corpo” della dissenteria; molto ricorrente anche l’impiego come tisana, bevuta a scopo preventivo, come ‘cordiale’.

Aglio

Se ne faceva un largo uso in cucina, ritenuto un ottimo preservativo della peste, perciò indicato come la “Teriaca dei poveri”: caldo e secco nel quarto grado, aveva proprietà “mordicative, digestive, aperitive e incisive”; era impiegato anche per “cacciare fuori dal corpo i vermini e la putredine”; procurava maggior effetto se infuso nel vino o se decotto con origano; la raccomandazione però era che “non bisogna darlo troppo spesso”, altrimenti poteva “nuocere alla vista”.

Agresta

Con questo termine si intendeva il succo degli acini acerbi dell’uva, dal sapore aspro, “astringente e costringitivo”, utilizzato sia come condimento per molte vivande, sia in medicina, “valevole in tutti i morbi caldi”, per “ristagnare il sangue” e per facilitare la digestione; se ne ricavava pure una tisana somministrata agli appestati febbricitanti per mitigare il calore ed “estinguere la sete”; era utilizzata anche mischiata con miele, evidentemente per bilanciarne l’asprezza.

Angelica

Pianta perenne, tenuta in evidenza per alcune preparazioni adatte “mirabilmente nella contagione della peste e nelle febbri furiose”: dal sapore amaro e dalle proprietà ‘penetranti’, ‘incidenti’, in grado di “digerire gli umori grassi e di resistere ai veleni”; dalla radice, fra l’altro, se ne otteneva un decotto in vino, capace di “far sputare gli umori del petto” e di consolidare le ulcere interne; la relativa acqua distillata era prescritta in tempo di contagio a scopo preventivo, “con grande utilità”.

¹⁵ A cominciare da questo vegetale e per i successivi elencati in ordine alfabetico, tutti richiamati dagli Autori inseriti nella nota precedente (n.14), ho ritenuto opportuno verificarne proprietà e virtù terapeutiche secondo la cultura e le conoscenze botaniche del tempo, attingendo in larga parte a tre testi contemporanei largamente diffusi, ritenuti fra i più accreditati sull’argomento: *Trattato de cibi, et del bere, del Signor Baldassar Pisanelli Medico Bolognese (...)*, in Carmagnola, appresso Marc’Antonio Bellone, 1589; *Herbario novo di Castore Durante, medico et cittadino romano (...)*, in Venetia, presso Gio. Giacomo Hertz, MDCLLVII; *L’economia del cittadino in villa del signor Vincenzo Tanara. Libri tre (...)*, in Bologna, per gli eredi del Dozza, 1651; anche in questo caso, tenuto conto dell’impostazione e delle finalità del presente contributo, ho voluto evitare un fitto e continuo rinvio alle pagine delle tre opere utilizzate che, fra l’altro, sono dotate di indici utili per quanti avessero bisogno di riferimenti più dettagliati.

Arancio

Il suo succo, “frigido” nel secondo grado, era valevole in tutte le putredini, aiutando ad estinguere la sete e a “vivificare gli spiriti”; della pianta venivano utilizzati soprattutto i ‘fiori’ per farne un’acqua distillata valutata di grande “soavità” e “preziosissima nelle febbri pestilenziali”.

Asparago

A scopo medicinale veniva impiegato soprattutto per “liberare il corpo dalle oppilazioni”, essendo ritenuto molto “astersivo”: alcune ricette consigliavano di mangiarne le radici cotte nel vino, oppure assieme a fichi secchi e ceci rossi frantumati o ancora in brodo, sale e olio.

Bettonica

Pianta erbacea spontanea, largamente usata dalla medicina popolare che la considerava “piena d’infinite virtù”: calda e secca nel primo grado, veniva impiegata per l’efficacia nel “rompere le pietre” (calcolosi), nel “cavar fuori gli humori maligni e le putredini”; le sue foglie erano cotte nel vino o nell’aceto; gli effetti ‘incisivi’ e ‘acuti’ diventavano più accentuati se la polvere delle sue radici veniva amalgamata e mangiata con miele, maggiorana, nigella e noce moscata.

Bistorta

Se ne utilizzavano soprattutto le radici per fronteggiare in qualche modo la ‘febbre pestilenziale’, avendo spiccate proprietà sudorifere, sia decotte che in acqua distillata; le foglie, invece, erano utilizzate come astringenti e corroboranti, smiuzzate, cotte e amalgamate con chiara d’uovo.

Borragine

Pianta sudorifera, era tenuta molto in considerazione per le sue “mirabili virtù per tutti i difetti del cuore”, per le ulcere e per le infiammazioni; era impiegata anche per i “veleni pestilenziali”, preparata in vari modi: semplicemente lessata, ad insalata, cotta sulla brace e “temperata con acqua melata”; rafforzava gli effetti terapeutici se ingerita assieme agli spinaci.

Cappero

Pianta ramificata con boccioli, possedeva proprietà particolarmente “incisive e astersive”; i relativi frutti, prima cotti in acqua, si consumavano con olio e aceto, in insalate; il succo delle foglie ben spremute veniva invece bevuto diluito con acqua “per cacciar via gli humori viscosi e pestilenziali”; se ne ricavava pure un olio preparato “secondo l’arte chimica”, adatto a combattere “ogni veleno”; molto apprezzata era anche una bevanda “che assicura da ogni contagio della peste”, ricavata facendo bollire i boccioli interi in acqua di rose con zucchero.

Cardo santo

Si tratta di una pianta la cui storia è avvolta in un alone di leggenda, ben nota in ambiente medico, tenuta “in grande stima”, amara, con proprietà toniche, “apre, aстерge e digerisce”; le sue foglie, cotte nel vino, rappresentavano “un prestantissimo

rimedio contro la peste”; venivano preparate anche in altri modi, utilizzate per varie patologie e, in particolare, in caso di involontaria assunzione di “veleni mortiferi”, per guarire le infiammazioni e le ulcere pestilenziali.

Cedro

L’ “agro” di questo frutto “refrigerante e humettante”, trovava un largo uso nelle pratiche alimentari antipeste, impiegato sia come condimento preventivo, per esempio con gli arrostiti di carne, sia per confezionare preparazioni curative (sciroppi e conserve); anche la polpa, la scorza e i semi, variamente acconciati, erano utilizzati come rimedio per i “cattivi humori” e per proteggere dal contagio.

Cicoria

Notoriamente ‘stomachica e diuretica’, facilmente reperibile nei campi incolti, era spesso impiegata a supporto dei regimi alimentari curativi, per “lubrificare e stagnare” il corpo; si preparava lessa o in brodo di carne, cotta nel vino o condita con aceto; in tempo di peste si usavano soprattutto i semi che erano prima pestati nel mortaio e poi tenuti infusi nell’acqua da bere.

Cinnamomo

Pianta molto aromatica, era ridotta in polvere e ingerita disciolta in acqua o in vino dolce per “incidere e disgregare la flegma viscosa e per contrastare tutti i veleni”; in genere si preferiva amalgamarla con una piccola quantità di mirra.

Cipolla

Oltre all’impiego alimentare, a scopo cautelare nei casi di possibile contagio pestilenziale, serviva per preparare un ‘boccone’ molto apprezzato, da ingerire ogni mattina, amalgamata con ruta, aceto e miele; effetti benefici si ottenevano anche cotte sotto la cenere e mangiate con miele; prima di acconciarle, occorreva però tagliarle a pezzi e tenerle in acqua per una notte intera.

Consolida

‘Nomen omen’, questa pianta era ritenuta di poter ‘consolidare’ le ferite, favorendone la cicatrizzazione, avendo virtù “costrittive e conglutinative”; veniva pertanto utilizzata per sanare le ulcere interne e per curare l’“acrimonia degli humori pestilenziali”; se ne assumevano le radici trite in acqua melata, o decotte in vino o in aceto.

Dittamo bianco

Le sue radici erano ‘toniche’ e molto amare, adatte a “riscaldare, assottigliare, astergere e disseccare”; queste proprietà venivano sfruttate per confezionare antidoti contro i veleni e per difendersi dalla peste: “valgono da preservativo dalla contagione pestifera”, frantumate e ridotte in polvere da ingerire con vino.

Farro

Costituisce uno degli alimenti di base fra i più consigliati in tempo di peste e rappresenta un supporto nutritivo che “aiuta a guarire”; si riteneva che svolgesse

un'azione benefica “mollificando il corpo”; risultava inoltre molto efficace come “preservativo, se abbinato e mangiato assieme a porro, miele, zucchero e aceto”.

Fico (secco)

Si tratta di una frutta tenuta in grande stima per il suo valore energetico e nutritivo; avendo virtù “externative e incisive”, aiuta a “solvere il corpo e a purgare le reni”; una ricetta classica ne prevedeva l'uso come “contraveleno preservativo della peste”, riempito e amalgamato con pezzetti di noce e mandorle dolci, foglie sminuzzate di ruta e qualche granellino di sale, da assumere al bisogno, mattina e sera.

Garofano (semi di)

Rientrano fra gli ingredienti di varie ricette per comporre antidotari preservativi della peste, grazie alle marcate proprietà possedute come “corroborante, incidente e aperitiva”: i semi andavano prima frantumati in mortaio e poi lasciati in infusione nel latte di vacca o di capra.

Genziana

Amara e tonica, se ne usava soprattutto la radice che “lodasi non poco per la peste”: polverizzata, mischiata con ruta e pepe, infusi nel vino, costituiva un antidotario molto ricorrente nelle terapie alimentari anti-contagio, possedendo proprietà “mondificative, astersive e disoppilative”.

Ginepro

Le bacche di questa pianta erano ritenute di “tanta virtù”, indicate per conservare la sanità e per fronteggiare i veleni pestilenziali, caratterizzate dalla capacità di “assottigliare, digerire, aprire, risolvere, astringere e corroborare”; erano ingerite nel seguente modo: raccolte a settembre e infuse in vino per due giorni, poi si facevano asciugare e seccare al sole sopra un panno di lino bianco; la posologia prevedeva l'assunzione di tre bacche a digiuno ogni mattina, tre volte alla settimana, deglutite con un bicchiere di vino; di sera, invece, a letto, dovevano essere tenute in bocca, masticate e ingerite semplicemente.

Iperico

È una pianta erbacea notoriamente utilizzata dalla medicina popolare da molti secoli, accompagnata da una fama magica: veniva impiegata soprattutto come cicatrizzante delle ferite, ma trovava applicazione anche in tempo di peste, infusa nel vino e bevuta per curare “le febbri velenose”, grazie alle sue proprietà “dissecanti, risolutive e corroboranti”.

Lattuga

Molto diffusa, era prevalentemente usata ad insalata o cotta, come calmante o anche perché “giovevole alle infiammazioni e rinfrescante in tutte le febbri”.

Limone

Largamente impiegato con la scorza e con il succo, sia come condimento alimentare preservativo, sia come bevanda (con acqua o con vino), agendo positivamente nelle febbri contagiose e in aiuto alla “sofferenza degli appetati”.

Malva

Era definita come la pianta “omnimorbia”, cioè una medicina adatta per tutti i mali, emolliente e calmante, veniva mangiata a tavola in varie modalità, anche per gli stati febbrili e in caso di avvelenamento: le foglie potevano essere cotte nel vino o nel latte o con miele; le radici prima polverizzate e poi tenute in acqua o in aceto.

Mandorla

Per le terapie anti contagio si ricorreva soprattutto alle qualità ‘amare’, considerate rispetto alle ‘dolci’, più “astersive e aperitive”, capaci pertanto di “purgare valorosamente gli umori grassi e viscosi” generati dalle febbri maligne e “pestifere”.

Melissa

Appartiene alla farmacopea universale a partire dalla Grecia antica, con foglie che rilasciano un odore simile al limone, molto dolce: utilizzate grazie alle proprietà sedative e digestive, “conferiscono a tutte le indisposizioni interne del corpo”; si assumevano le foglie cotte in vino bianco, come coadiuvante negli stati di avvelenamento.

Melograno

Gli acini interni di questo frutto costituivano un rimedio efficace negli stati febbrili, grazie alla loro capacità di “refrigerare” e di “estinguere la sete”, frantumati e infusi in acqua o in vino, venivano utilizzati come antidoti per i veleni; mangiati assieme al miele favorivano la fuoriuscita delle putredini interne all’organismo.

Menta

Pianta di supporto benefico a cui si attribuivano molte virtù terapeutiche: se ne ottenevano bevande rinfrescanti e aromatiche oppure succhi utili a “ristagnare il sangue” (se mischiata all’aceto), a “raffrenare le putredini” (assieme al melograno), a giovare “alle rotture interne” (bevuti con acqua di ruta).

Mirabolani

Questi frutti drupacei d’origine esotica, dal sapore acido, erano ritenuti “fra le medicine più benedette”, prescritti per essere molto solutivi e “confortevoli per lo stomaco”; entravano pertanto a far parte di molte ricette anti-contagio, perché in possesso di proprietà “frigide, secche e costrittive”, adatte a respingere ogni forma di putredine.

Mirto

Aromatico e astringente, “secca valorosamente” ed è di grande aiuto per frenare “i flussi dissenterici” durante gli attacchi febbrili; si prediligeva il ricorso alle

bacche che, schiacciate e infuse nel vino, costituivano un efficace antiveleno e favorivano la cicatrizzazione delle ulcere.

Noce

Se ne faceva un largo uso in tempo di pestilenza, considerato un frutto idoneo per difendersi dai contagi, “caldo nel primo grado e secco nel secondo”; veniva preso in considerazione anche contro gli avvelenamenti “mortiferi”, mangiato assieme a fichi e ruta, a digiuno o ai primi sintomi di malore; inoltre poteva essere ingerito, dopo essere stato polverizzato, con vino o con qualche cucchiaino di aceto.

Orzo

Pianta erbacea emolliente, “astersiva e dissecante”; l’acqua d’orzo era molto utilizzata come bevanda da dare agli ammalati, soprattutto con febbre “maligna”; la sua farina cotta in acqua melata, veniva invece utilizzata per curare “le posteme” interne che sorgevano in seguito ad “assalti” pestilenziali.

Pepe

Oggi considerato un buon battericida, in passato veniva utilizzato sia come spezia da condimento, sia come contravveleno e per calmare “il tremore delle febbri”; bevuto in acqua assieme alle foglie di lauro polverizzate, svolgeva funzioni antidolorifiche; in genere se ne consigliava l’assunzione quotidiana di cinque grani, da masticare con uva passa o con un cucchiaino di miele: avrebbe svolto una funzione preservativa della salute.

Piantaggine

Anche questo vegetale si ritrova spesso sulle ‘tavole’ preservative della peste: i suoi semi erano tritati in polvere e incorporati in un uovo intero acconciato a frittatina da cuocere sopra “una tegola infuocata”: era una ‘specialità’ prescritta per quanti avevano problemi intestinali con dissenteria e “vomiti stomacali”; un altro modo di assunzione riguardava invece le foglie che, appena raccolte, andavano lessate in aceto, divenendo così un rimedio antinfiammatorio e antifebbrile, utile pure per chi “sputa sangue”.

Pimpinella

Si riteneva che fosse “efficacissima nella dissenteria, nei flussi d’ogni sorte e nei vomiti pestilenziali”; aveva facoltà di “ristagnare e costipare”, in grado cioè di “consolidare” le ulcere e di curare le “febbri pestilenziali e contagiose”; se ne usavano le foglie e le radici tritate minutamente, ingerite dopo essere state infuse in acqua o in vino.

Porro

Si ricorreva alle sue proprietà, che “assottigliavano e incidevano”, per “stagnare i flussi del sangue”; in genere veniva spremuto ben bene, ricavandone il succo da ingerire amalgamandolo col miele: si otteneva così un elettuario morbido da ingoiare per arginare le conseguenze “dei morsi velenosi”; a scopo sanitario veniva pure assunto sia con aceto e sia dopo essere stato cotto arrostito sotto la cenere.

Portulaca

“L’acqua di portulaca mitiga la sete, giova al sangue infiammato e sana la peste: due once, mattina e sera”; le foglie, lessate e mangiate, “restringono la dissenteria e i flussi del ventre”; dal sapore acidulo, era valutata ‘fredda nel terzo grado e umida nel secondo’, con marcate virtù “costrittive” adatte anche a sanare le ulcere interne al corpo.

Pulsatilla

Acutissima al gusto, ‘calda e secca nel terzo grado’, veniva presa in considerazione terapeutica per le sue varie proprietà: “incisiva, assottigliativa, attrattiva, digestiva, purgativa e ulcerativa”; soprattutto le radici, tenute prima in infusione nel vino, “valgono meravigliosamente contro la peste e contro i veleni mortiferi”; in acqua era utilizzata anche in caso di febbri, per provocare il sudore.

Rabarbaro

Oggi considerata pianta “eupeptica e lassativa”, in passato era definita come una “(...) medicina benedetta, eccellente e solenne in cui si contengono molte doti e qualità”; il suo succo, bevuto con vino bianco, “purga il sangue, conferisce a tutte le malattie, cura le oppilazioni del corpo”; bevuto con acqua di cannella “corrobora le viscere e vale alle infermità contagiose”.

Ribes

Dal sapore acidulo ma gradevole, ancora oggi se ne fa largo uso in molte preparazioni farmaceutiche, fra l’altro, per le patologie di natura reumatica e per la gotta; in antico regime le sue foglie erano apprezzate come corroborative e “costrittive”, prescritte cotte, “utilmente nelle febbri acute, nelle nausee e per bloccare il vomito”; le bacche ingerite con zucchero “giovano ai flussi caldi del ventre”.

Rosa

L’acqua e il succo di rose venivano impiegati nella composizione di molteplici rimedi, grazie alle varie proprietà benefiche possedute come “aperitive, risolutive, astringive, mondificative”; secondo le valutazioni del tempo erano in grado di “mondificare il sangue e di cacciare dal corpo gli umori viscosi”; le foglie delle rose “damaschine” venivano bollite leggermente e mangiate per “solvere comodamente” i flussi intestinali; fatte seccare e cotte nel vino o in aceto, si impiegavano in caso di infiammazioni interne.

Rosmarino

Nota pianta aromatica da cucina (“...conferisce molta grazia alle vivande”), era tenuta in tanta evidenza quando si trattava di combattere le pestilenze; poteva essere utile in vari modi: con le radici seccate, tritate e bevute con vino; con le sue efflorescenze, da cui si ricavava una conserva usata in molti “preservativi per la peste”, ritenuta particolarmente “mollificativa, incisiva, astringiva e risolutiva”.

Ruta

Amara e dal sapore acuto, i sanitari del passato la ritenevano molto efficace contro i veleni e contra la peste, in grado di “disseccare valorosamente, di far digerire, di risolvere e di incidere”; veniva assunta come preservativo quotidiano in tempo di contagio, in un classico preparato ottenuto dall’amalgama delle sue foglie sminuzzate con grani di ginepro, noci e fichi secchi, mescolati con un poco di aceto; ricorrente era pure un decotto fatto con i suoi semi, adatto agli stati febbrili.

Senape

Molto accentuate le sue proprietà ritenute adatte per “estrarre” ed “assottigliare”, perciò impiegate in caso di avvelenamento: i suoi semi, inoltre, infusi nel vino erano utilizzati come febbrifughi, magari accompagnati da miele; durante le epidemie si usava anche confezionare delle ‘pallottoline’ da far seccare e poi ingerire al mattino a scopo preventivo, formati da un amalgama a base sempre di semi con l’aggiunta di cannella, miele e aceto.

Spinacio

Venivano lessati e mangiati per “mollificare il corpo” e per “le punture velenose”; una ricetta particolare prevedeva che, dopo essere stati cotti in acqua e ben strizzati, occorreva incorporarli ad abbondante aglio sminuzzato e poi fritti in olio a modo di frittata con l’aggiunta di uva passa: era un piatto ritenuto “preservativo” dei contagi pestilenziali.

Tormentilla

Una delle piante più utilizzate per gli antidoti contro i veleni: sia le sue foglie che le radici, prima debitamente preparate, servivano per confezionare elettuari noti per preservare dalla peste e dalle febbri; il succo della pianta era inoltre indicato per le ulcere maligne e corrosive.

Valeriana

Anche questo vegetale era considerato come un prezioso toccasana per varie patologie, arrecando un senso di benessere: le sue radici tritate in polvere e decotte con vino “valevano contro l’aer pestifero”; la relativa acqua distillata era consigliata come bevanda da bere ogni giorno, mattina e sera, a scopo preservativo.

Verbena

Apprezzata in medicina come rimedio alle ferite, favorendone la cicatrizzazione, avendo virtù e proprietà molto astringenti; le sue foglie e le radici erano decotte nel vino, da bere negli stati febbrili e in caso di “assalto” pestifero, avendo la capacità di “cacciar fuori dal corpo gli umori umidi, putridi e viscosi”.

Vincetossico

Le sue radici “aprono e risolvono” e hanno “virtù potentissime contro i veleni”: tritate e bevute con vino ogni mattina, svolgevano una funzione preventiva per “le contagioni pestilenziali”; il medesimo effetto lo si otteneva se esse venivano assunte con “acqua di acetosa e qualche seme di cedro”.

Uva (passita)

Serviva soprattutto come corroborante e purgante durante le infiammazioni dell’organismo: era preferita quella coltivata a Corinto, senza semi, ingerita a digiuno dopo essere stata lavata e infusa nel vino; alcuni consigliavano di assumerla assieme alle mandorle dolci, per potenziarne gli effetti.

Zafferano

Analgesico e antinfiammatorio, era molto ricercato come “confortativo” del cuore, in grado di purificare il sangue e scacciare i veleni; le sue radici, tritate e amalgamate con del vincotto, si impiegavano per le ulcere nello stomaco.

Zedoaria

Rientrava fra i rimedi più utilizzati durante le crisi epidemiche, in quanto le sue radici, molto “disseccanti (...)”, valevano meravigliosamente nelle contagioni della peste: mitigavano i dolori interni all’organismo, dissolvevano le ventosità, curavano gli avvelenamenti, ristagnavano “i flussi del corpo”, bloccavano i vomiti, risolvevano le “posteme”.

Conclusioni

Al termine di questa veloce panoramica sugli alimenti che configurano le diete prescritte specificatamente in tempo di peste, per salvaguardare in qualche modo la salute e scansare i contagi, viene spontaneo chiedersi quale potesse essere in realtà l’impatto terapeutico rispetto ai vasti quadri sociali caratterizzati da una latenza mortale quasi senza scampo: i rimedi terapeutici messi in campo dalla medicina del tempo per arginare gli assalti epidemici, spesso cruenti e veloci, non lasciavano di sicuro alcuna speranza di sopravvivenza, tanto meno con le aspettative riposte nei regimi dietetici *ad hoc* che, però, nella visione fitoterapica galenica, appaiono strutturati con una certa coerenza scientifica, considerando la valorizzazione delle proprietà benefiche riconosciute alle sostanze commestibili utilizzate nei contesti di criticità.

Infatti, partendo dal presupposto che il nemico da combattere era costituito sostanzialmente da un “veleno” di cui non si conoscevano con certezza le origini, era naturale ricorrere analogicamente ai prodotti consacrati dalla tradizione, specifici per curare le sintomatologie che ne derivavano: soprattutto diarrea, dolori vari, febbre, vomito, emorragie, ecc.

Si trattava certo di assumere dei palliativi, ma non sappiamo con quali esiti nel decorso di infermità descritte con caratteri nosologici spesso impressionanti; era

pertanto convincimento che l'impari 'partita' si poteva giocare in gran parte solo sul fronte della prevenzione e dell'isolamento personale, cosa che spesso avvenne, come hanno dimostrato l'analisi dell'andamento ciclico di alcune epidemie pestilenziali in rapporto all'organizzazione degli assetti sanitari predisposti nell'ambito di ciascun territorio¹⁶.

¹⁶ Su come alcune città organizzarono la sanità pubblica durante le crisi epidemiche, suggerisco due testi che entrano nel merito delle questioni: *Trattato politico da praticarsi né tempi di peste, circa gli ordini comuni e particolari (...)*, in Genova, per Pietro Giovanni Calenzani, MDCLXI e *Governo generale di sanità del Regno di Sicilia e istruzioni del Lazzaretto (...)*, in Palermo, Stamperia dei Ss. Apostoli, MDCCXLIX. Per qualche esempio concreto sul come l'isolamento ambientale delle persone rappresentasse la soluzione migliore per evitare contagi e conseguenze nefaste, può essere utile rinviare ad un mio precedente lavoro dedicato ad alcune comunità monastiche femminili: *I necrologi della clausura clariana. Malattie e mortalità fra XVI e XVIII secolo*, in «Miscellanea Francescana» 114/2014, pp. 162-180.

APPENDICE

PORTA TECUM: LA PESTE...IN STAMPA

Il seguente elenco di 84 edizioni stampate da autori italiani, limitate al corso del 1500, avente per oggetto la peste e relative problematiche socio-sanitarie, pur nella sua incompletezza, costituisce un parametro significativo di come e quanto il problema di questa cruenta malattia avesse animato anche il mercato librario del tempo, alimentato dalle angosciate istanze sociali tese a comprendere la natura dell'incubo che si stava vivendo, aggrappandosi, pertanto, ad ogni filo d'informazione, fra timori, sofferenze e speranze di guarigioni. Non a caso, per esempio, a leggere le date di stampa di alcune opere, come quelle relative al biennio 1576/77, il picco fa registrare ben 34 edizioni, a cavallo cioè di un arco cronologico caratterizzato da una vasta ondata epidemica, particolarmente catastrofica.

ALESSANDRI, Francesco degli (1529-1587): *Trattato della peste, et feбри pestilenti (...)* Ove con mirabil'ordine si vede chiaramente l'essenza, differenze, cause, segni, preservatione & curatione de morbi pestilenti, & suoi accidenti (...), Torino, Antonio de Bianchi, 1586.

ALFANI, Francesco (sec. XVI): *Opus, de peste, febre pestilentiali & febre maligna (...)*, Neapoli, Apud Horatium Salvianum, 1577.

ANGELICO, Vespasiano (fl. 1577): *Consiglio, per conservarsi sani in tempo di peste. Con il modo da sanarsi, et li segni per conoscer quando uno sia infetto di tal male (...)*, [Vicenza,1577].

ARGENTIERO, Giacomo (fl. 1598): *Porta tecum. Rimedii più veri, et approvati, tanto preservativi, quanto curativi, contra la peste. Raccolto da vari autori (...)*, Torino, Alviggi Pizzamiglio, 1598.

AVELLANO, Pietro Francesco (sec. XVI): *Trattato della peste (...)*, Asti, per Zangrandi, 1598.

AUGENIO, Orazio (1527- 1603): *Del modo di preservarsi dalla peste libri tre. Scritti volgarmente per beneficio comune (...)*, Fermo, Astolfo de Grandi, 1577.

BAVIERA, Baverio (d. 1480): *Trattato mirabile contra peste composto per misser Bavera (...)* Uno consiglio famoso promulgato a Venesia contra la peste. Et altri rimedi e ricette perfettissimi et approvati (...), Bologna, Per Hieronimo di Beneditti, 1523.

BELLICOCCHI, Giovanni Andrea (fl. 1575): *Avvertimenti pel tempo di peste (...)*, Venezia, 1577.

BESTA, Giacomo Filippo (fl. 1576-1606?): *Vera narratione del successo della peste che afflisce l'inclita città di Milano l'anno 1576 & di tutte le provisioni fatte à salute di essa città (...)*, Milano, P. Gottardo & P. Pontii fratelli, 1578.

BIONDO, Michelangelo (sec. XVI): *Della preservatione di pestilenza, et della perfettissima cura dell'appestati (...)*, dalla Casupola del Biondo, 1555.

BISCIOLA, Paolo (fl. 1555): *Relatione verissima del progresso della peste di Milano. Qual principiò nel mese d'agosto e seguì sino al mese di maggio 1577 (...)*, Bologna, per Alessandro Benacci, 1577.

BOERIO, Luchino (ca. 1521-1590): *Trattato delli buboni, e carboni pestilenti, con le loro cause, segni, e curationi. Composto...ad istanza delli ...Conservatori della Sanità della Repubblica di Genova*, Genova, 1579.

BOIDO TROTTI, Fabrizio (fl. 1593): *Due libri di Fabritio Boido Trotto (...) De modo di conoscere, preservarsi, et curarsi, della febbre pestilente*, Vercelli, Gulielmo Molino, 1577.

BORGARUCCI, Prospero (sec. XVI): *Trattato di peste, composto in lingua Italiana (...) dove ciascuno potrà apprendere il vero modo di curar la peste, & i carboni; & di conservarsi sano in detto tempo (...)*, Vinegia, Marco di Maria Salernitano, 1565.

BOSCHI, Ippolito (fl. 1550): *Diario (...) o breve trattato del modo che si deve tenere per conservarsi sano né tempi contagiosi (...)*, Firenze, pel Baldini, 1559.

BOVIO, Zefriele Tommaso (sec. XVI): *Trattato del mal contagioso (...)*, Verona, 1576.

BRIGANTI, Annibale (fl. 1572): *Avvisi et avvertimenti intorno al governo di preservarsi di pestilenza (...)*, Napoli, pel Cacchi, 1577.

BUCCIO, Agostino (1531-1592): *Il reggimento preservativo della peste (...)*, Torino, 1584.

BUCCIO, Agostino (1531- 1592): *Modo di conoscere et distinguere gli influssi pestilenti, et difendere da quelli con buoni ordini politici, le persone, città & luoghi: con la scelta di alcuni rimedi approvattissimi, facili, & di poco costo, tanto preservativi quanto curativi*, Torino, l'Herede de Bevilacqua, 1585.

BUGATI, Gasparo (sec. XVI): *I fatti di Milano, al contrasto della peste, over pestifero contagio (...)*, Milano, per P. Gottardo & Pacifico Pontii, 1587.

BUONAGRATIA, Girolamo (sec. XVI): *Opera non manco utile, che necessaria a chiunque voglia in questi tempi pericolosi, conservarsi sano dalla peste (...)*, Fiorenza, Francesco Dini da Colle, 1576.

BURLACCHINI, Burlacchino (fl. 1577): *Ragionamento sopra la peste dell'anno 1576 (...) nel quale con ordinata scienza si dimostra non solo tutto quello che appartiene a detto male, ma ancora altre cose utilissime per ogni galant'huomo*, Firenze, Bartolomeo Sermartelli, 1577.

BUSTI, Bernardino (fl. ca. 1500): *Sermone nel quale si tratta de i segni, cause & rimedi della pestilenza*, Romae, Apud Ascanium Zanettum, 1591.

CANOBBIO, Alessandro (sec. XVI): *Il successo della peste occorsa in Padova l'anno MDLXXVI (...)*, Venetia, appresso Paolo Megietti, 1577.

CASTANO, Pietro (sec. XVI): *Regimento da servar gli huomini sani & da curare gli infermi, et da purgare le case & robbe, che fossero infettate per tempo di peste*, Ferrara, Alessandro Benacci, 1576.

CAUSE, *et rimedii della peste (...)*, nelli quali, oltre alle diverse historie che si recitano di quel che s'è fatto da gli amici di Dio, in tempo de mali contagiosi, si propongono anco diversi utilissimi avisi (...) fatti raccogliere et uscire in luce, per ordine di Monsig. Reverendiss. Marco Gonzaga Vescovo di Mantova, Macerata, Sebastiano Martinelli, 1576.

CAVAGNINO, Giovanni Battista (fl. 1576): *Compilatione delli veri et fideli rimedii da preservarsi, et curarsi dalla peste, con la cura delli antraci, carboni & giandusse (...)*, Brescia, Vincenzo Sabbio, 1576.

CELEBRINO, Eustachio (1480-1555?): *Regimento mirabile et verissimo a conservar la sanità in tempo di peste, con li rimedii necessari, da più valenti medici sperimentati (...)*, appresso dimostra il modo di saper conoscere se un corpo è morto di peste, o d'altra infirmità, s.n.t. [1555].

CENTORIO DEGLI HORTENSII, Ascanio (sec. XVI): *I cinque libri degl'avvertimenti, ordini, gride ed editi: fatti et osservati in Milano, ne i tempi sospettosi della peste, ne gli anni MDLXXVI et LXXVII, Con molti avvedimenti utili et necessari à tutte le città d'Europa (...)*, Vinegia, Giovanni e Giovanni Paolo de' Ferrari, 1579.

COLUMBA, Gerardo (sec.XVI): *De febris pestilentis cognitione & curatione disputationum medicarum, libri duo (...)*, Messina, apud Petrum Bream, 1596.

CONTARDO, Giovanni Agostino (fl. 1576): *Il modo di preservarsi e curarsi dalla peste (...)*, Genova, Marc'Antonio Bellone, 1576.

CONTRO alla peste. *Il consiglio di messer Marsilio Ficino. Il consiglio di maestro Tommaso del Garbo. Una ricetta d'una polvere composta da maestro Mingo da Faenza. Una ricetta fatta nello studio di Bologna et molte altri remedii*, Firenze, Heredi di Philippo di Giunta, 1523.

CRUCIO, Vincenzo (sec. XVI): *Previdenza metodica per preservarsi dall'imminente peste, discorso pratico, ove sono rimedi preservativi (...)*, Roma, per Massotti, 1576.

DACIANO, Giuseppe (fl. 1574): *Della peste et delle petecchie. Nel quale s'insegna il vero modo che si deve tenere per preservarsi et curare ciascun oppresso da tali infermità (...)*, in Venetia, appresso Christofaro Zanetti, 1576.

DECEMBRIO, Angelo (sec. XVI): *De cognitione e curatione pestis*, s.n.t.

DONZELLINI, Girolamo (fl. 1570): *Commentarius de peste*, s.n.t.

DURANTE, Giulio (fl. 1599): *Trattato della peste et febre pestilentielle. Distinto in quattro parti (...) ove si propongono novi, approvati & meravigliosi rimedi (...)*, Venetia, Gio, Battista Ciotti, 1559.

FACIO, Silvestro (sec, XVI): *Paradosso della pestilenza (...)*, Genova, MDLXXXIII.

FERRO, Saladino (sec. XVI): *Trattato della peste et sua preservatione et cura (...)*, in Foligno, MDLXV.

FIORAVANTI, Leonardo (1517-1588): *Del regimento della peste...nel quale si tratta che cosa sia la peste, & da chi procede, & quello che doveriano fare i precipi per conservar i suoi popoli da essa, & ultimamente, si mostrano mirabili secreti da curarla*, Venetia, Andrea Revenoldo, 1565.

FLORIO, Marco Antonio (fl. 1570): *Della natura dei mali epidemici, et modo di curargli e preservarsi da quelli (...)*, Ferrara, Vittorio Baldini, 1587.

FRIGIMELICA, Francesco (1491-1559): *Consiglio sopra la pestilentia qui in Padoa dell'anno MDLV...fatto a richiesta di questi illustrissimi signori di questa alma città (...)*, Padoa, Gratioso Perchacino, 1555.

GABRIELLI, Andrea (sec.XVI): *De peste, opus perutile, ac praesidio locupletissimorum auctorum roboratum...*, Bologna, Apud Peregrinum Bonardum, 1577.

GALLUS, Antonius (fl. 1599): *De febribus pestilentibus ac malignis, tractatus bipartitus. In quo elegantissima & copiosa alexipharmaca usuque comprobata per eumdem accurate examinantur (...)*, Ferrara, apud Victorium Baldinum, 1599.

GEMMA, Giovanni Battista (fl. 1580): *De vera ratione curandi bubonis atque carbuncoli pestilentis, deque eorundem praecautione commentarius...*, Dantisci, Jacobus Rhodus, 1599.

GIOVANNI BATTISTA, Frate dell'Ordine Heremitano di Santo Augustino (fl. 1501?): *Breve et utile trattato, e necessario a ciascuno per conservarsi sano nel tempo della peste, & per liberare chi da quella fosse già tocco & infestato sicuramente*, Venetia, s.n.t., 1575.

GIOVANNI BATTISTA, Frate napoletano (sec. XVI): *Trattato di mirabili secreti contro la peste (...), opera del rev.do frate Gio. B. Napolitano (...)*, Brescia, appresso Giacomo e Policreto de Turlini, 1576.

GLISENTE, Antonio (fl. 1573): *Preservatione della peste e disposizione de corpi ad essa (...)*, Venezia, 1576

INGRASSIA, Giovanni Filippo (1509-1580): *Informatione del pestifero et contagioso morbo il quale affligge et have afflitto questa città di Palermo et molte altre città (...) nell'anno 1575 et 1576 (...) col regimento preservativo et curativo (...)*, s.n.s. [1576].

LINI, Giovanni Antonio (fl. 1575): *Trattato contra peste novamente... composto... diviso in cinque parti secondo l'ordine naturale. Aggiuntovi il retto giudicio del seguent'anno 1576 (...)*, Bologna, Alessandro Benacci, 1576.

MASSA, Nicola (fl. 1568): *Liber de febre pestilentiali (...) & apostematibus pestilentialibus ...in qua curandi ratio omnium praedictorum mira quadam doctrina ostenditur (...)*, Venetiis, apud Franciscum Bindonem, 1540.

MASSA, Nicola (fl. 1568): *Ragionamento (...) sopra la peste di Venetia l'anno 1556 (...)*, Padova 1556.

MASSARIA, Alessandro (1510-1598): *De peste libri duo (...)*, Venetiis, apud Altobellum Salicatum, 1579.

MERCURIALE, Girolamo (1530-1606): *De peste in universum, praeservatim vero de Veneta & Patavina*, [Padova], s.n.t., 1577.

MIGNOTO, Giovanni Maria (fl. 1534): *Mignotydea de peste & humanum alterantibus corpus necessario omnibus sanitatem affectantibus utilissima quae in se continet praecepta momoratu digna, multis ex auctoribus excepta*, Milano, Gotardus Ponticus, 1535.

MINUTOLI, Antonio (fl. 1576): *Avvertimenti sopra la preservatione della peste (...)*, Lucca, Vincenzo Busdraghi, 1576.

MOCCA, Cesare (fl. 1599): *Trattato della peste (...)*, Carmagnola, Marc'Antonio Bellone, 1599.

MUGINO, Gioseppo (fl. 1577): *Trattato breve sopra la preservatione et cura della peste...con le vere cagioni di cognoscere se l'infermità, che regna di presente in Milano & luoghi circonvicini, sia vera pestilentia, & da quali cagioni sia dependuta*, Milano, Jacomo Maria Meda, 1577.

NATI, Pietro (fl. 1613): *Modo facile et ispedito da conservarsi sano ne tempi pericolosi della pestilenza (...)*, Fiorenza, Giorgio Marescotti, 1576.

ODDI, Oddo degli (1478-1558): *De pestis & pestiferorum omnium affectuum causis, signis, praecautione, & curatione, libri III (...)*, Venetiis, apud Paulum & Antonium Meletos, 1570.

PARISI, Pietro (fl. 1599): *Avvertimenti sopra la peste e febre pestifera, con la somma delle loro prencipali cagioni (...)*, Palermo, Gio. Antonio de Franceschi, 1593.

PASINI, Lodovico (fl. 1556): *De pestilentia Patavina anno 1555*, Patavii, apud Gratosum Perchacinum, 1556.

PISANELLI, Baldassare (fl. 1577-1587): *Discorso sopra la peste, diviso in due parti (...) con un particolar reggimento e cura di quelli che sono appestati (...)*, Roma, Heredi di Antonio Blado, 1577.

PISANO, Antonio (fl. 1575-1585): *Trattato molto utile (...) diviso in due parti. Nella prima parte si contiene il reggimento del vivere, con la diligente cura & rimedi per la peste, morbi e petecchie necessari & opportuni (...)*, Bologna, Alessandro Benacci, 1575.

PODIANI, Luca Alberto (1474-1552): *Preservatio a peste nuper compilata numquam ante impressa (...)*, Perusie, Cosmi Veronensis Blanchini, 1523.

PORTO, Antonio (1531-1601): *De peste libri tres, quibus accedit quartus de variolis (...)*, Venetiis, apud Petrum Dehuchinum, 1580.

PREVIDELLI, Girolamo (fl. 1532): *Tractatus legalis de peste, in quo continetur quid de jure fieri debeat, et possit tam circa ea, quae salubritatem civitatum respiciunt (...)*, Bononie, Impressum per Hieronymum de Benedictis, 1524.

PREZZATI, Gabriele (fl. 1508): *Tractatus valde utilis Flagellum Dei intitulus (...), de preservatione ac curatione pestis (...)*, Pavie, Jacob de Burgofrancho, 1504.

PUCCINELLI, Alessandro (fl. 1577): *Dialoghi sopra le cause della peste universale nei quali (...) s'insegnano ancor le regole appartenenti alla preservatione di essa*, Lucca, Vincenzo Busdraghi, 1577.

QUATTRAMI, Evangelista (fl. 1586-1597): *Breve trattato intorno alla preservatione et cura della peste*, Roma, Vincentio Accolti, 1586.

RAIMONDO, Annibale (fl. 1505): *Discorso nel quale chiaramente si conosce la viva et vera cagione, che ha generato le fiere infermità che tanto hanno molestato l'anno 1575 (...)*, Padoa, 1576.

RAZZI, Silvano (1527-1611): *Modo di conservarsi sano, per regola di vita: non solo quando è la peste, ma in tutti gl'altri tempi (...)*, Firenze Bartolomeo Sermartelli, 1577.

RIVETTI, Giorgio (fl. 1592): *Trattato sopra il mal delle petecchie, peste e giandussa & il modo che si ha da tener per curar la febre pestilentiale & altri simili mali (...)*, Bologna, Vittorio Benacci, 1592.

SALIUS DIVERSUS, Petrus (sec. XVI): *De febre pestilenti tractatus, et curationes quorundam particularium morborum, quorum tractato ad ordinariis practicis non habetur (...)*, Bononiae, apud Joannem Rosium, 1584.

SALVIANI, Baldo (fl. 1573): *Pestilenze che sono state in Italia da anni MMCCCXI in qua, co i prodigi osservati inanzi all'avvenimento loro et i rimedi et provisioni usatevi di tempo in tempo (...)*, in Perugia, 1576.

SOLDI, Jacopo (sec. XVI): *Opus contra pestem valdequam breve (...)*, Bononiae, Justinianum Ruberiansem, 1533.

SQUARCIALUPI, Francesco (sec. XVI): *Difesa contra la peste...con le vere cagioni del vivere, e morire e debiti reggimenti, avanti, dentro e doppo la pestilenza (...)*, Milano, Francesco Moscheni, 1565.

SUSIO, Giovanni Battista (1519-1583): *Libro del conoscere la pestilenza...dove si mostra che in Mantova non è stato male di simil sorte l'anno MDLXXV, né s'è ragionevolmente potuto predire che si debba essere la seguente primavera*, Mantova, Giacomo Ruffinello, 1576.

TOMITANO, Bernardino (1517-1576): *Consiglio...sopra la peste di Vinetia l'anno MDLVI...*, Padova, Gratioso Perchacino, 1556.

TRANQUILLI, Vincenzo (fl. 1590): *Pestilenze che sono state in Italia da anni MMCCCXI in qua, coi prodigi osservati inanzi all'avvenimento loro & i remedii & provisioni usatevi di tempo in tempo (...)*, Perugia, Baldo Salviani, 1576.

TRANZI, Sebastiano (fl. 1586): *Trattato di peste...nel quale brevemente se insegna come ciascuno possa preservarsi per non incorrere nella peste & il modo di curarla (...)*, Roma, Heredi di Giovanni Gigliotto, 1587.

TREVIGI, Andrea (fl. 1622): *De causis, natura, moribus ac curatione pestilentium febrium vulgo dictarum cum ignis, sive petechiis, per brevis tractatus & observatio (...)*, Mediolani, apud Pacificum Pontium, 1588.

VISCANIO, Gioseffo (fl. 1576): *Regimento del viver commune à sani in tempo di peste o di suspetto (...)*, Venetia, Griffio, 1576.

ZOVELLO, Pietro Giacomo (sec. XVI): *Commentarius de pestilenti statu, in quo, quicquid ad pestem curandam attinet, clarissime continetur*, Venetiis, apud Franciscum Portinarium, 1557.