

ANGELA TRENTINI, *Una fonte per la storia dell'alimentazione e della medicina : il Tacuinum sanitatis del vescovo Georg von Liechtenstein*, in «Studi trentini. Storia» (ISSN: 2240-0338), 95/1 (2016), pp. 141-170.

Url: <https://heyjoe.fbk.eu/index.php/stusto>

Questo articolo è stato digitalizzato dal progetto ASTRA - *Archivio della storiografia trentina*, grazie al finanziamento della Fondazione Caritro (Bando Archivi 2021). ASTRA è un progetto della Biblioteca Fondazione Bruno Kessler, in collaborazione con Accademia Roveretana degli Agiati, Fondazione Museo storico del Trentino, FBK-Istituto Storico Italo-Germanico, Museo Storico Italiano della Guerra (Rovereto), e Società di Studi Trentini di Scienze Storiche. ASTRA rende disponibili le versioni elettroniche delle maggiori riviste storiche del Trentino, all'interno del portale [HeyJoe](#) - *History, Religion and Philosophy Journals Online Access*.

This article has been digitised within the project ASTRA - *Archivio della storiografia trentina* through the generous support of Fondazione Caritro (Bando Archivi 2021). ASTRA is a Bruno Kessler Foundation Library project, run jointly with Accademia Roveretana degli Agiati, Fondazione Museo storico del Trentino, FBK-Italian-German Historical Institute, the Italian War History Museum (Rovereto), and Società di Studi Trentini di Scienze Storiche. ASTRA aims to make the most important journals of (and on) the Trentino area available in a free-to-access online space on the [HeyJoe](#) - *History, Religion and Philosophy Journals Online Access* platform.

Nota copyright

Tutto il materiale contenuto nel sito [HeyJoe](#), compreso il presente PDF, è rilasciato sotto licenza [Creative Commons](#) Attribuzione–Non commerciale–Non opere derivate 4.0 Internazionale. Pertanto è possibile liberamente scaricare, stampare, fotocopiare e distribuire questo articolo e gli altri presenti nel sito, purché si attribuisca in maniera corretta la paternità dell’opera, non la si utilizzi per fini commerciali e non la si trasformi o modifichi.

Copyright notice

All materials on the [HeyJoe](#) website, including the present PDF file, are made available under a [Creative Commons](#) Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 4.0 International License. You are free to download, print, copy, and share this file and any other on this website, as long as you give appropriate credit. You may not use this material for commercial purposes. If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.



Studi Trentini. Storia	a. 95	2016	n. 1	pp. 141-170
------------------------	-------	------	------	-------------

Una fonte per la storia dell'alimentazione e della medicina: il *Tacuinum sanitatis* del vescovo Georg von Liechtenstein*

ANGELA TRENTINI

I *Tacuina sanitatis* sono una forma di letteratura medico-dietetica di origine araba diffusasi in Europa nel basso medioevo. Il *Tacuinum* appartenuto al vescovo di Trento Georg von Liechtenstein è stato finora studiato prevalentemente per le sue miniature, mentre ha suscitato scarso interesse la sua importanza per la storia dell'alimentazione e della medicina. Si analizzano la nascita della precettistica medico-dietetica araba e i motivi della sua diffusione in occidente; le tavole e i consigli alimentari-dietetici riportati nel *Tacuinum sanitatis*; le miniature quale fonte iconografica per lo studio della vita quotidiana.

The Tacuina sanitatis are a kind of medical-dietetic literature with Arabic origins, which circulated in Europe in the late middle ages. The Tacuinum that belonged to the prince-bishop of Trento Georg von Liechtenstein has been a subject of study until now mostly due to its miniatures, while its importance for the history of diet and medicine has attracted less attention. The essay analyses the advent of the Arabic medical-dietetic precepts, and the reasons why they spread to the West; the tables and the dietary suggestions reported in the Tacuinum sanitatis; the miniatures as an iconographic source for the study of daily life.

L'espressione *Taqwīm al-ṣiḥḥa*, letteralmente "tavola [sinottica] della salute", compare nel titolo dell'opera del medico e letterato iracheno Abū al-Ḥasan al-Mukhtar Ibn Būṭlān, il quale nell'XI secolo diede vita a un particolare genere letterario, derivante dagli erbari, dai bestiari e dai lapidari. Si tratta di una sintesi delle norme dietetiche e igieniche desunte da più ampi trattati e presentata in uno schema di tipo tabellare; una letteratura essenzialmente pratica, priva di "lunghi discorsi dei sapienti" o di esposizioni

* Il presente saggio è tratto dalla tesi di laurea di Angela Trentini, *Il "Tacuinum sanitatis"*, basata sul *Tacuinum* conservato presso l'ÖNB, Cod. Ser. n. 2644 han (consultabile on line a partire dalla pagina <http://www.onb.ac.at/sammlungen/hschrift.htm>).

teoriche, rivolta a quanti alle scienze “chiedono null’altro che il giovamento”¹. Per questo motivo i consigli riguardano primariamente la salute, il nutrimento e l’umore, descrivendo gli alimenti presenti in natura e i loro derivati, riportando ricette e suggerendo gli stili di vita più salutari.

Il nome dell’autore dei *Tacuina sanitatis* è ricordato nell’introduzione dei molti manoscritti con varianti dovute alle trascrizioni del nome, quali “El-bochasim de Baldach”², “Albulkasem de Baldac” e “Ububchasym de Baldach”³, mentre la forma abbreviata del nome in uso all’epoca dell’autore era Ibn Botlan. Nato a Baghdad, esercitò la scienza medica a Mossul e a Diyarbekir e soggiornò ad Aleppo, Antiochia, Laodicea, Jaffa, Il Cairo e Costantinopoli. Convertitosi al cristianesimo e battezzato col nome di Giovanni, si fece poi monaco e morì in un monastero ad Antiochia nel 1064⁴. A testimonianza della diffusione di tale genere letterario in Oriente, pochi anni dopo la sua scomparsa un altro medico di Baghdad, conosciuto col nome di Ibn Ÿazla, utilizzò la stessa forma espositiva per un taccuino sulle malattie e sul loro trattamento. Già agli inizi del XII secolo apparve un *Tacuinum* andaluso per l’utilizzo dei semplici, ovvero le varietà vegetali con virtù medicamentose, redatto da Ishaq Ibn Biklaris e la forma tabellare fu applicata anche all’esposizione di dati astronomici nei calendari⁵.

Del *Taqwīm al-ṣihħa* di Ibn Buṭ’an si conoscono nove manoscritti in lingua araba e diciassette tradotti in latino: tutti propongono una struttura composta da tavole divise in scomparti nelle quali sono indicati i vari argomenti. L’*editio princeps* del *Tacuinum*, realizzata a Strasburgo presso la tipografia di Hans Schott, risale al 1533 ed è dedicata al cardinale Alberto di Brandeburgo⁶. L’opera stampata da Schott mantiene la struttura tabellare originale.

I manoscritti in lingua latina riportano numerose varianti nel contenuto e nella forma. I più antichi, composti da tavole sinottiche, sono analoghi alla versione originale, mentre nelle opere successive, come quella esaminata in questo saggio, il testo è assai ridotto ed è accompagnato da tavole che ne costituiscono l’elemento principale. I *Tacuina* miniati, quindi, si presentano come la sintesi illustrata di un manuale scientifico, predisposta in forma pregiata e rivolta a un pubblico elitario. Gli esemplari più celebri comparve-

¹ ÖNB, Cod. Ser. n. 2644 han (= *Tacuinum sanitatis*), c. 4r; in questo e in altri passi si è scelto di riportare non il testo latino ma la traduzione italiana, curata dall’autrice di questo saggio.

² Così nel *Tacuinum sanitatis*, c. 4r.

³ Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*, Appendice, pp. XVII-XIX.

⁴ Unterkircher, *Commentario*, p. 26; ulteriori notizie sono state tratte da Elkhadem, *Le Taqwīm al-ṣihħa*.

⁵ López Piñero, *Medicine as a principle of human life*, pp. 40-41.

⁶ *Schachtafelen der Gesundheit* (traduzione in tedesco di Michael Herr, medico di Strasburgo).

ro alla fine del XIV secolo principalmente in area lombardo-veneta e furono commissionati da aristocratici interessati a possedere un'opera che elencasse rimedi per conservare la salute in forma sintetica, puntuale e sontuosamente miniata per rendere più semplice e piacevole l'apprendimento dei consigli. Nei *Tacuina sanitatis* miniati la trattazione degli alimenti e degli argomenti, infatti, è riportata in base a un prospetto specifico e unitario che corrisponde alla struttura originaria di forma tabellare, mentre le caratteristiche di ogni elemento sono esposte in calce alla tavola secondo il seguente schema:

- nome
- *complexio*, ossia la natura dell'alimento allo stato naturale e il suo grado di intensità
- *electio*, ossia quali siano le parti dell'alimento che debbano essere preferite per il corretto utilizzo
- *iuvamentum*, ovvero l'utilità che l'alimento arreca alla salute
- *nocumentum*, il danno per la salute
- *remotio nocumenti*, la rimozione del danno ad opera di adeguati rimedi, sotto forma di prevenzione o di eliminazione del male già manifestato
- *quid generat*, ossia cosa produce l'alimento in questione nel corpo umano
- *cui complexionibus, cui etati, quo tempore, in qua regione magis conveniunt*, ovvero l'indicazione del giovamento dell'alimento in rapporto alla costituzione fisica della persona, alla sua età, alla stagione e al luogo geografico in cui viene utilizzata.

Il genere letterario dei *Tacuina* ha attratto prevalentemente l'attenzione degli storici dell'arte, affascinati dalle pregiate miniature. Il primo a esaminare un esemplare di *Tacuinum* fu un esponente della scuola storico-artistica di Vienna, Julius von Schlosser, che nel 1895 pubblicò uno studio su un importante codice appartenente alle collezioni imperiali austriache⁷. L'anno seguente, il paleografo e curatore dei manoscritti della Biblioteca Nazionale di Parigi Léopold Delisle affermò l'esistenza di un analogo manoscritto presso la medesima biblioteca, e nel 1905 lo storico dell'arte medievale Gino Fogolari ne individuò un altro presso la Biblioteca Casanatense di Roma⁸. Il confronto tra questi tre manoscritti permise di affermare l'esistenza di una produzione con evidenti tratti di omogeneità. A partire dal 1950 gli storici dell'arte si avvicinarono allo studio dei *Tacuina* miniati con l'intento di circoscrivere l'area di produzione delle miniature. In questo breve *excursus* storiografico merita di essere ricordata l'opera della storica dell'arte Luisa Cogliati Arano, risalente ai primi anni Settanta e caratterizzata da un ap-

⁷ von Schlosser, *Ein veronesisches Bilderbuch*.

⁸ Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*, p. 45.

proccio interdisciplinare, che pone a confronto quattro *Tacuina* miniati⁹. Al 1986 risale invece l'edizione in fac-simile del *Codex Vindobonensis*, accompagnata da un commento a cura di Franz Unterkircher¹⁰.

Circa l'origine e diffusione del corredo artistico dei *Tacuina* miniati sono state avanzate varie ipotesi, ma quella più condivisa è stata proposta dallo storico dell'arte Otto Pächt, che nel 1950 pubblicò un studio approfondito sul *Tacuinum* viennese, affermando che la rappresentazione pittorica sarebbe stata uno strumento didattico al servizio dei primi studi empirici sulla natura¹¹. I *Tacuina sanitatis* miniati, quindi, avrebbero subito la stessa evoluzione che interessò la produzione degli erbari. In particolare, il nucleo che sta alla base delle illustrazioni dei *Tacuina sanitatis* italiani deriverebbe da un preciso genere di erbari, esemplificato dal manoscritto Egerton 747, composto tra XIII e XIV secolo nell'Italia centro-meridionale. In esso i miniatori cercarono di modificare il ciclo figurativo tradizionale a favore di una rappresentazione dell'oggetto nel suo ambiente naturale e nella sua quotidianità. I *Tacuina* miniati contengono anche immagini raffiguranti uno specifico stato della natura, come le stagioni, o fenomeni atmosferici, quali la pioggia, il vento o la neve. Secondo gli studi di Pächt, si tratta di una novità assoluta: l'ambientazione e il paesaggio non costituiscono più l'elemento secondario o contestuale del soggetto dei *Tacuina*, bensì il soggetto stesso. Questa nuova concezione del paesaggio darà vita alle rappresentazioni ambientali nei calendari – l'esempio più noto è il libro d'ore *Très Riches Heures du Duc de Berry*, composto tra il 1412 e il 1416 – e alla loro diffusione in età moderna.

Il rilievo conferito agli elementi artistici dei *Tacuina* ha distolto gli studiosi dall'indagare i consigli alimentari-dietetici riportati in questo genere letterario e soprattutto dal trattare le miniature quale fonte iconografica per lo studio della vita quotidiana. L'intento di questo contributo è, invece, proprio quello di esaminare il *Tacuinum sanitatis* viennese per arricchire le nostre conoscenze sugli usi alimentari medievali.

Il Tacuinum del vescovo Georg von Liechtenstein e il Ciclo dei Mesi

Georg von Liechtenstein ricoprì la carica di vescovo di Trento dal 1390 al 1419 in una città in progressiva crescita demografica, economica e istituzionale, assoggettata al potere vescovile e influenzata da quello degli Asbur-

⁹ Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*. I *Tacuina* presi in considerazione dall'autrice sono quelli di Liegi (Biblioteca Universitaria di Liegi), di Parigi (Biblioteca Nazionale di Parigi), di Vienna e il cosiddetto *Theatrum* (Biblioteca Casanatense di Roma).

¹⁰ *Tacuinum sanitatis in medicina*.

¹¹ Pächt, *La scoperta della natura*, p. 33.

go¹². Fin dall'inizio del suo governo il Liechtenstein mirò a riaffermare i diritti principeschi sul territorio trentino anche da un punto di vista artistico-simbolico, commissionando opere di alta oreficeria e sontuose stoffe ricamate per i paramenti liturgici, promuovendo la ristrutturazione di alcune parti del castello di Stenico, la costruzione e la decorazione di Torre Aquila presso il castello del Buonconsiglio di Trento¹³. Le spese per la realizzazione di queste opere comportarono un inasprimento della tassazione, un intenso controllo sul territorio e un ampio sfruttamento delle campagne, interventi che finirono per esasperare parte della popolazione. Nel febbraio del 1407 un gruppo di cittadini armati assalì il palazzo dell'episcopato e costrinse il prelado ad accordare ai rappresentanti della cittadinanza una *Carta editorum et provisionum*. Oltre a garantire e a legittimare la normativa precedente, essa accordava a un gruppo di *sapientes* "competenza in tutte le questioni urbane, diritto di influire sulla scelta del vicario e degli ufficiali vescovili e potere di controllarne l'operato"¹⁴.

Approfittò della situazione l'ambizioso Federico IV detto "Tascavuota", che dal 1406 ricopriva la carica di conte del Tirolo. Dopo soli due mesi dalla stipula della *Carta* i capi della rivolta, sospettando che il principe vescovo non volesse rispettare gli accordi presi, lo rinchiusero nella Torre Vanga, consentendo a Federico IV di prendere possesso della città. In quel contesto egli fece trasportare nel suo castello di Innsbruck molti dei documenti dell'Archivio vescovile conservati presso il castello del Buonconsiglio e prelevare beni e libri preziosi custoditi nella biblioteca del vescovo.

Tra tali beni vi era un *herbalarium cum figures [sic] depictis*¹⁵, denominazione che verosimilmente indica il codice di 112 fogli noto come *Tacuinum sanitatis*. Il fatto che il manoscritto venga chiamato *Herbalarium* dipenderebbe dal contenuto e dalla struttura in singole tavole illustrate, seguite da una breve descrizione, analoghe a quelle degli erbari individuati da Otto Pächt come archetipo dei *Tacuina* miniati.

Vi è però un'altra ragione che induce a identificare il *Tacuinum* oggi conservato presso l'Österreichische Nationalbibliothek di Vienna con l'*Herbalarium*. Per i tratti stilistici generali e soprattutto per l'approccio culturale che li caratterizzano, le raffigurazioni del *Tacuinum sanitatis* presentano del-

¹² Le vicende qui riportate sono trattate in Curzel, *Trento*, pp. 101-111; si veda anche Bellabarba, *Il principato vescovile di Trento nel Quattrocento*, pp. 385-410.

¹³ Alcune delle opere commissionate dal Liechtenstein sono illustrate nel catalogo della mostra *Una storia a ricamo* e in Wetter, *Il mondo di Giorgio di Liechtenstein*.

¹⁴ Curzel, *Trento*, pp. 108-109.

¹⁵ L'elenco intitolato "Bona ablata episcopi Georgii de Liechtenstein per archiducem Austrie – 1410" si trova presso l'Archivio del Principato Vescovile. Traduzione e commento: Trentini, *Il "Tacuinum sanitatis"*.

le notevoli somiglianze con gli affreschi conosciuti come “Ciclo dei Mesi”, considerati la massima espressione del gotico internazionale, che si possono ancora oggi ammirare nella Torre dell’Aquila del castello del Buonconsiglio¹⁶. Le scene di vita quotidiana del mondo della nobiltà e del popolo mostrano un’inconsueta attenzione alla riproduzione di elementi paesaggistici, umani e vegetali, “dando vita ad una delle più belle decorazioni cortesi di sala che siano giunte fino a noi”¹⁷.

Gli storici dell’arte hanno ampiamente indagato gli affreschi e numerose sono le ipotesi sull’identità dell’autore¹⁸: quella più condivisa attribuisce la paternità del Ciclo dei Mesi a un maestro di origine boema, tale Venceslao, il quale avrebbe avuto l’opportunità di osservare le miniature del *Tacuinum* conservato nella biblioteca del castello, traendone ispirazione per i propri affreschi. In linea generale, le pitture dei Mesi presentano un’impostazione tripartita variamente disposta e priva di una certa profondità. Pur essendo presente nel Ciclo la differenziazione tra attività aristocratiche, come la caccia e le passeggiate a cavallo inscenate nei giardini di rose e di alberi da frutto, e quelle praticate dai contadini, colti al lavoro nei campi, il maestro Venceslao sembra voler integrare le diverse attività in un’unica scena, in un paesaggio definito e apparentemente lontano dalla dimensione filosofica, scientifica e culturale che inseriva la società medievale in una struttura fortemente rigida e gerarchizzata. Le miniature del *Tacuinum*, invece, raffigurano un unico ceto sociale o uno specifico alimento in ogni tavola, esprimendo così un sistema e un’identità collettiva alimentare fortemente strutturata e simbolicamente definita, tipica dell’epoca basso medievale. Non può essere casuale la scelta di inserire scene di vita contadina nelle tavole dedicate ai tuberi, ai cereali poveri, ai bulbi e alle radici, mentre quelle concernenti i fiori, i profumi, la frutta, le attività ludiche e la caccia, hanno per protagonisti sempre i nobili.

L’idea di un parallelismo fra la gerarchia degli alimenti e quella degli uomini si consolida a partire dal pieno medioevo ed è suffragata da teorie che postulavano la stretta relazione tra società umana e “società naturale”¹⁹. Se-

¹⁶ “Chi visita la città alla ricerca delle tracce del ‘gotico internazionale’ sa quale è il punto di partenza: la torre che il vescovo Georg Liechtenstein fece elevare al di sopra della porta orientale (Port’Aquila)”. Curzel, *Trento*, p. 197.

¹⁷ Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*, p. 44.

¹⁸ Per la critica relativa all’attribuzione degli affreschi al boemo “maestro Venceslao”, si rimanda a von Schlosser, *Ein veronesisches Bilderbuch*; Fogolari, *Il ciclo dei mesi*; Welber, *Affreschi dei mesi*; Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*; Castelnovo, *I mesi di Trento*; Curzel, *Venceslao pittore a Trento*.

¹⁹ Per quanto riguarda le teorie sul gusto e sull’identità collettiva alimentare, si rimanda ai numerosi studi di Massimo Montanari e Jean-Louis Flandrin, quali: Montanari, *Immagine del contadino*, pp. 199-213; Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*; Montanari, *La fame e l’ab-*

condo tali teorie gli esseri viventi erano paragonabili ad anelli di una catena verticale, o ai gradini di una scala. Per quanto riguarda il regno vegetale, intermedio tra il regno animale e quello minerale, i bulbi e le radici, immersi nel terreno, occupavano i posti più bassi della scala. La maggiore “nobiltà” dei frutti degli alberi rispetto ai bulbi e alle radici era giustificata in senso metaforico – erano più vicini al cielo e, quindi, alla perfezione – e in termini scientifici: si pensava infatti che la digestione del cibo da parte delle piante, ossia l’assimilazione dei principi nutritivi, fosse migliore quanto più la pianta si spingeva verso l’alto, consentendo di allungare e perfezionarne il processo. L’assetto sociale era così supportato dalla teoria scientifica.

La dieta nel Tacuinum sanitatis: la salute in cucina

Prima di affrontare la trattazione delle tavole presenti nel *Tacuinum* viennese è opportuno richiamare brevemente l’attenzione sulla concezione della dietetica e della scienza medica di stampo classico diffusa nell’Europa medievale da un’ampia trattatistica. La dietetica, infatti, assieme alla chirurgia e alla farmacologia, costituiva uno dei tre rami principali della medicina antica, che ha per temi principali l’alimentazione e pratiche quotidiane come i bagni, gli esercizi fisici, le attività ricreative, il sonno, la purgazione, e il cui fine principale è quello di prevenire le malattie e conservare la salute²⁰.

Chiamata talvolta *diaeta* (dal greco *diaeita*, “modo di vivere”), talvolta *regimen* (dal latino *regere* nel significato di “reggere”), la dietetica si basa su un insieme di dati qualificati come “cose non naturali”. Questo concetto, di origine galenica, fu definitivamente codificato da un’opera considerata fondamentale per l’insegnamento della medicina. Si tratta dell’*Isagoge* di Joannitius, una traduzione del trattato del medico siriano Hunayn Ibn Ishāq, secondo il quale il corpo umano si compone di *sex res naturales*, parti integranti della fisiologia umana, ed è direttamente influenzato da altrettante *res non naturales*, cioè un insieme di fattori esterni al corpo che, se ben utilizzati, consentono di combattere le malattie e di mantenere la salute; in caso contrario, favoriscono o provocano infermità. Le “cose non naturali” sono spesso amplificate da fattori esterni, quali il bagno o l’attività sessuale, e da elementi naturali come l’età, che trasforma la complessione in base al suo avanzare, oppure dai processi digestivi²¹.

bondanza; Atlante dell'alimentazione; Montanari, Gusti del medioevo; Flandrin, Il mondo in cucina; Storia dell'alimentazione.

²⁰ Mazzini, *Alimentazione e medicina*, pp. 191-200. Per una prima informazione sulla medicina durante l’età medievale si veda Agrimi, Crisciani, *Edocere medicos*; Schipperges, *Il giardino della salute*.

²¹ Nicoud, *La dietetica nel Medioevo*, pp. 43-45.

I principi teorici della dietetica si basano sulla cosiddetta “teoria degli umori”, elaborata da Ippocrate (460-370 a.C.) e successivamente da Galeno (160-199 d.C.). Fondata sui quattro elementi (terra, acqua, aria e fuoco), questa teoria precisa che ognuno di essi è retto da due qualità primarie, una attiva e una passiva: la terra è considerata fredda e secca, l’acqua fredda e umida, l’aria calda e umida e il fuoco caldo e secco. Ogni essere vivente è composto, in proporzioni variabili, di quattro umori, che sono essi stessi una mescolanza delle due qualità primarie: la bile nera è fredda e secca come la terra, la bile gialla è calda e secca come il fuoco, il flemma è freddo e umido come l’acqua, il sangue, che contiene in parte altri umori, è caldo e umido come l’aria. La combinazione degli umori definisce la “complexione” e il temperamento del soggetto, nonostante ogni individuo sia caratterizzato dalla predominanza di uno degli umori. Si potrà così parlare di temperamento collerico (caldo e secco), sanguigno (caldo e umido), melanconico (freddo e secco) o flemmatico (freddo e umido). La causa delle malattie, quindi, andrebbe individuata nella sproporzione di uno o più umori.

Rientrano nelle quattro complessioni della teoria umorale anche gli alimenti dell’uomo: ciò che veniva ingerito, dopo diverse digestioni, si trasformava in umori espandendosi nelle varie parti del corpo per formare gli organi, le membra o le ossa. Per serbare la salute, ogni paziente avrebbe dovuto mangiare alimenti corrispondenti alla propria complessione e, nel caso fosse affetto da una malattia provocata dallo squilibrio degli umori, consumare cibi contrari per ristabilire l’equilibrio. Nella dietetica, quindi, risultava decisiva l’individuazione delle caratteristiche intrinseche degli alimenti allo stato naturale (*complexio*), nonché la loro trasformazione e variazione mediante cottura. Si era convinti che le differenti preparazioni e le modalità di cottura potessero variare la natura degli alimenti rendendoli più adatti allo specifico temperamento di ogni persona, valutato di caso in caso anche in base all’età, al sesso e all’attività esercitata. A sostegno di questa teoria Galeno, nel trattato *De sanitate tuenda*, afferma che ogni individuo necessita di un regime personalizzato poiché il mantenimento della salute muta a seconda della complessione e degli *habitus* corporei²².

Data la forte correlazione tra la dietetica e la salute, nelle pagine successive verranno trattate le seguenti quattro macroaree del *Tacuinum* viennese, connesse all’aspetto alimentare²³: frutta, ortaggi, erbe aromatiche, radici e fiori; condimenti, bevande, olii e profumi; cereali, legumi e latticini; volatili e uova, selvaggina, animali domestici e pesci.

²² Mazzini, *Alimentazione e medicina*, p. 196.

²³ Per maggiori informazioni sulle altre tavole si veda Trentini, *Il “Tacuinum sanitatis”*.



Fig. 1. Il melograno (*Tacuinum sanitatis*, c. 7r)

1. Frutta, ortaggi, erbe aromatiche, radici e fiori

Le tavole del *Tacuinum* viennese relative alla frutta sono 38 (fig. 1) e quasi tutte²⁴ animate da nobili. I frutti degli alberi sono i prodotti che più si avvicinano al cielo, alla sfera divina, e quindi adatti alle *élite*.

La maggior parte della frutta descritta in calce alle tavole era, con tutta probabilità, nota ai traduttori perché presente anche in Europa e impiegata in modo simile. Vi sono, però, dei frutti provenienti da zone climatiche

²⁴ Fa eccezione la castagna, frutto che tanta parte ha avuto nell'alimentazione medievale europea. Essa, infatti, sostituiva il pane laddove non si riusciva a ottenere quello di cereali, e possedeva varie qualità: facilmente reperibile, molto nutritiva, il suo impiego era assai versatile e si conservava agevolmente; per questo era un alimento tipico del mondo contadino, che chiedeva di disporre costantemente di riserve alimentari (Montanari, *Gusti del medioevo*, pp. 124-135). Il miniatore del *Tacuinum* rappresenta la raccolta e la cottura delle castagne in chiave popolare (fig. 2).



Fig. 2. Le castagne
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 17r)

più calde, come gli agrumi, le varietà di dattero, i meloni e le banane. In alcune tavole il miniatore rivela la sua non conoscenza dell'alimento da rappresentare (la rappresentazione delle banane rivela questo approccio fantasioso, fig. 3).

Molti dei consigli riportati nelle tavole riferiscono che la frutta è dannosa allo stomaco e alla digestione in generale. Questa concezione deriva dalle teorie mediche antiche, che ritenevano l'organismo umano incapace di digerire completamente la frutta fresca, la quale sarebbe rimasta in parte nello stomaco, divenendo putrida e causando la malattia. Perciò si consiglia di mangiare qualunque frutto assieme a dolcificanti come lo zucchero e il miele e, soprattutto, dopo averlo cotto o trattato.

L'autore del *Tacuinum* mostra un particolare interesse per la provenienza di alcuni frutti: le prugne *damasena dulcia* ("dolci di Damasco"), le mele dolci *esichem* ("di Sicheim"), le "mele aspre del Ponto", i "meloni dolci



Fig. 3. Le banane
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 20v)

di Samarcanda” e ancora le albicocche che devono essere *arminii et barni*, “dell’Armenia e di Varna”, città dell’attuale Bulgaria. Si tratta di città e regioni orientali, a conferma dell’origine araba dei *Tacuina sanitatis*. Le localizzazioni dei prodotti sembrano sottintendere che la particolare qualità del frutto: un elemento che anche oggi ha un notevole peso.

Nel *Tacuinum* viennese sono descritti 18 tipi di ortaggi, 22 varietà di erbe aromatiche, tre tipi di fiori e un solo fungo (tartufo), per un totale di 43 tavole. Le verdure costituivano il fondamentale complemento di cereali e legumi ed erano intensamente coltivate negli spazi ortivi che affiancavano ogni casa rurale e urbana: alcune tavole del *Tacuinum* rappresentano, infatti, l’ingresso di un orto ben delimitato.

In linea generale, i consigli relativi agli ortaggi riportati nel *Tacuinum* sono raggruppabili in due macro-categorie: quelli considerati di natura fredda (secca o umida in vari gradi) e consigliati ai “caldi” e ai giovani, e quelli di



Fig. 4. L'aglio
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 26r)

natura calda (secca o umida in vari gradi), adatti ai “freddi”, agli anziani e a chi abita in regioni settentrionali. In particolare, gli ortaggi quali l'aglio (fig. 4) e la cipolla, il porro (fig. 5) e l'asparago, la pastinaca, i cavoli verza e i cavoli rapa, le bietole, la rapa e la melanzana sono accomunati da una natura calda in vari gradi: ad essi si attribuiscono la capacità di riscaldare e di favorire il flusso sanguigno, contribuire al rilassamento del ventre, di migliorare il coito e il latte materno. Se ne consiglia spesso la lunga cottura e l'accompagnamento a sostanze oleose, acide o aromatiche. Fra gli ortaggi di natura fredda e umida troviamo i cocomeri, i cetrioli, le zucche, gli spinaci, la lattuga e i tartufi. Essi sono raccomandati come cibi rinfrescanti che, essendo poco nutritivi, mitigano la sete e provocano l'urina. L'unico ortaggio di natura fredda che gode di particolari virtù è la lattuga: “fredda e umida in II grado” è di giovamento, poiché “estingue la bile e mitiga la sete, combatte l'insonnia e la gonorrea”, genera “sangue buono e più delle altre verdure” può



Fig. 5. Il porro
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 25r)

“impedire il coito” e “rendere imperfetta la vista”. La sua assunzione è consigliata in abbinamento al sedano e al finocchio.

Nonostante il parallelismo tra gerarchia sociale e gerarchia degli alimenti, postulato da varie teorie naturalistiche medievali, trovi conforto in molte delle miniature del *Tacuinum*, emergono sostanziali eccezioni nella rappresentazione delle verdure. Si può, infatti, notare come gli ortaggi considerati prevalentemente freddi siano raccolti da personaggi nobili. Tale immagine lascia intendere che nella realtà quotidiana i codici alimentari, secondo i quali le verdure erano qualificate come cibi poveri, non fossero così rigidi. Con l’aggiunta di spezie, sale, aromi e olii profumati, anche gli ortaggi più “bassi” e legati prevalentemente al mondo contadino potevano comparire sulle tavole di corte. A tale proposito pare utile citare il *Liber de coquina*, il più antico ricettario italiano, elaborato presso la corte angioina di Napoli tra il Duecento e il Trecento e rivolto ai cuochi di corte. Esso comincia con

170 ricette di verdure: dieci sono le ricette per cucinare il cavolo, seguite da altre per gli spinaci, i finocchi e le “foglie minute”²⁵. Seguono, poi, le preparazioni a base di legumi e due ricette per cucinare il “fungo montano”: tutti cibi appartenenti all’universo contadino.

Le erbe e radici aromatiche elencate nel *Tacuinum sanitatis* sono ventidue e appaiono in miniature con personaggi nobili. Dall’*herba piretri* alla maggiorana, dal prezzemolo alla liquirizia le erbe aromatiche, come pure i fiori, sembrano appartenere esclusivamente al mondo aristocratico. Scorrendo le tavole si nota come molte erbe sono coltivate in giardino dentro grandi vasi e ceste.

Tutte le erbe sono di complessione calda e secca e nella maggior parte dei casi si devono preferire a quelle fresche e provenienti dall’orto di casa. Tuttavia, di alcune si specifica il luogo di provenienza come sinonimo di qualità, al pari di quanto rilevato per la frutta. Si consigliano, quindi, l’assenzio “del Ponto o romano”, l’aneto “meridionale”, i capperi “di Alessandria” e le rose “di Siria e Persia”, considerate le migliori. In generale, alle erbe aromatiche è riconosciuta la proprietà di “riscaldare lo stomaco” e di “sciogliere le ostruzioni” delle vie respiratorie, delle vie biliari e di quelle intestinali. Alcune erbe, inoltre, riparano i danni provocati da avvelenamenti e recano giovamento a malattie specifiche come l’epilessia. La ruta, ad esempio, ha questa capacità, mentre la senape è consigliata contro la “podagra”, ossia la gotta, e la galega è adatta per risolvere problemi alla vena sciatica e per migliorare il coito.

La cospicua presenza di erbe attesta l’importanza che esse rivestivano nel quadro dell’alimentazione e della dietetica medievale. A tale proposito appare utile proporre un breve confronto tra il *Tacuinum* e le norme contenute nel *Capitulare de villis*²⁶ di età carolingia, in particolare col capitolo LXX centrato sulla coltivazione dei vegetali, nel quale si raccomanda: “in horto omnes [herbas] habeant”. Il *Capitulare* elenca trentatré erbe aromatiche e medicinali e, come nel *Tacuinum*, tre tipi di fiori: la rosa, il giglio e il gladiolo. Nel *Tacuinum*, il gladiolo è sostituito dalle viole. Delle erbe aromatiche riportate nel *Capitulare*, nove compaiono anche nel *Tacuinum* (la salvia, la ruta, l’anice, il prezzemolo, il levistico, il finocchio, la senape, la menta e il marrubio). Il *Tacuinum* possiede un apparato di erbe aromatiche di uso alimentare più vasto rispetto al *Capitulare*, ma è sprovvisto quasi completamente di una sezione dedicata alle piante intese in senso più strettamente fitoterapico e non alimentare (a eccezione del basilico, dei fiori e della mandragola, i quali, però, non sono considerati vegetali commestibili).

²⁵ Martellotti, *I ricettari di Federico II*, pp. 201-216.

²⁶ Fois Ennas, *Il “Capitulare de villis”*, pp. 215-276.



Fig. 6. La mandragola (*Tacuinum sanitatis*, c. 40r)

Un discorso a parte merita la tavola relativa alla pianta della mandragola (fig. 6). La sua rappresentazione è assai simile a quella presente nel *De materia medica* di Dioscoride²⁷, l'erbario illustrato databile agli inizi del VI secolo, e nell'erbario risalente all'XI secolo chiamato "Pseudo Apuleio"²⁸. In questa tavola, la pianta di mandragola è rappresentata con la radice antropomorfa, maschile e femminile: l'esemplare maschile è provvisto di grandi frutti rossi. Nello Pseudo Apuleio, così come nel *Tacuinum*, un cane è legato al fusto della pianta, perché si riteneva che la radice della pianta, particolarmente velenosa per l'uomo, dovesse essere strappata da un cane.

²⁷ Il manoscritto è conservato presso la Österreichische Nationalbibliothek di Vienna (Cod. Med. Gr. 1.)

²⁸ Oxford, Bodleyan Library, ms. Ashmole 1431 (<http://www.bodley.ox.ac.uk/dept/scwmss/wmss/medieval/mss/ashmole/1431.htm>).

2. Condimenti, olii, spezie e profumi

È opportuno trattare i condimenti, le spezie, gli olii e i profumi presenti nel *Tacuinum* viennese unitariamente, anche in assenza di una specifica sezione nel manoscritto, per via dell'importanza accordata nel Medioevo a queste sostanze, in particolare alle spezie. Lo storico Jean-Louis Flandrin sostiene, infatti, che nel periodo compreso tra il XIV e il XVI secolo le spezie “non hanno mai assunto una così grande importanza in cucina per il loro numero, per la frequenza con cui furono usate e per le quantità utilizzate. (...) La ricerca delle spezie ha spinto gli europei alla conquista degli oceani e di altri continenti, stravolgendo la storia del mondo”²⁹.

Il primo tra questi elementi a essere descritto è il sale, e il migliore è quello “dell'Adriatico”, che possiede le qualità di far “digerire e scendere il cibo nell'intestino” e di impedire la “putrefazione”. Le successive nove tavole sono dedicate agli olii aromatici, allo zucchero e a vari profumi. All'olio di mandorle, che si consiglia di assumere “con mastice”, ossia con la resina ricavata dal lentisco, segue quello di oliva, distinto in olio ricavato da olive mature e olio ricavato da olive acerbe. Seguono, poi, lo zucchero raffinato e la cannemele, ovvero la canna da zucchero. La talvolta relativa allo zucchero mostra una bottega, mentre per rappresentare la cannemele è stata scelta una scena ambientata in un campo, nel quale due uomini in abiti orientali sono intenti a raccogliere delle canne da zucchero. I consigli del *Tacuinum* attribuiscono allo zucchero ottime qualità, come la capacità di “purificare il corpo, far bene al petto, ai reni e alla vescica”. La cannemela possiede altrettante virtù ed è specialmente indicata per le malattie delle vie respiratorie. Anche al miele vengono riconosciute ottime azioni terapeutiche: “purifica il petto” e “lo stomaco, rilassa il ventre, e impedisce la putrefazione degli umori della carne e della bocca”.

Sfogliando il manoscritto troviamo altri tre condimenti, “correttori”: l'agresto, l'aceto e lo sciroppo acetoso, frequentemente consigliati per accompagnare cibi dagli effetti dannosi, come la frutta e il pesce. Del resto, l'acido, ottenuto con l'aceto e l'agresto, è uno dei tre sapori fondamentali della cucina medievale accanto al forte, dato dalle spezie, e dal dolce³⁰.

Dopo i vari condimenti compaiono i profumi che, al pari delle spezie e delle erbe aromatiche, possedevano proprietà terapeutiche. La fragranza, infatti, era considerata salutare sia per il corpo che per la mente, e i profumi erano utilizzati in campo medico come in ambito culinario, soprattutto nella cucina araba. Non sorprende, quindi, che un trattato di cucina araba di epoca altomedievale, inizi “con i profumi, le aggiunte più nobili per gli ara-

²⁹ Flandrin, *Condimenti, cucina e dietetica*, p. 381; Freedman, *Il gusto delle spezie*, p. 11.

³⁰ Larioux, *Cucine medievali*, p. 361.

bi. In testa compaiono il muschio e l'ambra, il cui prezzo ne riserva l'uso ai più facoltosi; poi l'acqua di rose, molto accessibile, lo zafferano, la cannella, il galanga, il chiodo di garofano, il mastice, la noce moscata, il cardamomo, il macis³¹.

Nel *Tacuinum* ritroviamo i profumi poc'anzi elencati, anche se non tutti sono rappresentati da una tavola specificamente dedicata. Il primo profumo illustrato è l'acqua di rose, il più economico e di facile reperibilità, che possiede la capacità di "migliorare il potere degli organi dei sensi, confortare il cuore, prevenire la sincope e curarla". Il muschio aumenta le capacità psico-fisiche, ma può recare danno al "cervello caldo", va quindi odorato assieme alla canfora. Oltre a generare piacere, essa è ritenuta utile "contro il flusso del sangue dal naso, il bruciore del fegato, degli occhi e le febbri acute". Un altro profumo dai notevoli effetti terapeutici è l'ambra grigia, che "conforta il cuore e genera potenza, o la moltiplica", ma può risultare dannosa "a chi soffre dolor di testa per causa calda", se non assunta "annusando i fiori dell'alcanna", ossia i fiori dell'*Alkanna tintorea*, la cui radice è utilizzata tutt'oggi per produrre l'henné. Per quanto riguarda il muschio, il commento del *Tacuinum* riporta una preferenza per il luogo di origine: meglio utilizzare quello proveniente "da Iadri, importato dalla regione di Gulbet", prodotto "da una glandola della gazzella quando si gonfia" e "si trova sulle pietre dove le gazzelle si sfregano quando la glandola è gonfia per il forte prurito che soffrono in quel luogo; questo muschio è intero e di color rosso tendente allo scuro, con odore forte". L'animale che l'autore chiama "gazzella", in realtà, è un cervide asiatico, il *Moschus moschiferus*, chiamato comunemente Mosco siberiano. La tavola non illustra il cervide, bensì la spezieria nella quale viene venduto il profumo. La miniatura relativa all'ambra grigia, invece, mostra la raccolta del profumo secreto da un pesce che nuota in un fiume, ed è curioso notare che, poco distante dalla riva, il miniatore ha riportato un animale molto simile al mosco siberiano, privo però delle piccole zanne che lo contraddistinguono.

Le tavole relative alle bevande sono dieci: in esse sono descritti quattro diversi tipi di vino e, curiosamente, sei illustrazioni sono dedicate all'acqua e al suo stato solido, come la neve e il ghiaccio. Una bevanda che merita attenzione particolare è la teriaca. Considerata il principale degli antidoti e degli elettuari, pare debba il suo nome al vocabolo greco *therion*, usato per indicare la vipera o gli animali velenosi in genere. In origine il suo principale uso era quello di combattere i veleni iniettati mediante morsicatura. A partire dal 300 a.C., e fino all'inizio del secolo scorso, ricoprì un posto rilevante tra i farmaci. In ambiente italiano, la teriaca veneziana era ritenuta la miglio-

³¹ Rosenberger, *La cucina araba*, p. 271.

re e veniva preparata pubblicamente sulla Riva degli Schiavoni nel mese di maggio. Nel *Tacuinum* la teriaca agisce “contro i veleni e le malattie calde e fredde” ed essendo quasi miracolosa, “conviene dappertutto, se necessario”. Il miniatore la rappresenta in una spezieria, dove lo speziale pare nell’atto di fornire consigli all’acquirente, mentre, alle sue spalle, il suo aiutante mescola gli ingredienti con un pestello.

3. Cereali, legumi e latticini

I cereali e i loro derivati sono raffigurati in 18 tavole. *Frumentum*, *ordium*, *siligo*, spelta, *milium* e *panicum* sono rappresentati dal miniatore durante la falciatura e la raccolta. I cereali più poveri vengono consigliati a chi pratica lavori di fatica, a qualunque età e nelle regioni dedite alla coltivazione del cereale; in particolare si suggerisce di assumere nelle regioni fredde la segale, la spelta e il sorgo, nelle regioni più calde il miglio, l’orzo e il panico.

I vari tipi di pane sono illustrati nella bottega del fornaio. Nelle tavole è descritta con perizia l’indispensabile attività dei fornai nel cuocere il pane e nel consegnarlo all’acquirente³². Spicca il consiglio di rimuovere il danno provocato dall’ingestione del pane accompagnandolo “cum companagine unctuosus” (con companatico oleoso). Il termine *companagium* o *companaticum* compare in epoca medievale per indicare tutto ciò che accompagna il pane e, secondo Massimo Montanari, è “la migliore attestazione linguistica di una civiltà alimentare ormai solidamente imperniata su quel prodotto”³³. Il pane, assieme al vino, costituiva l’alimentazione fondamentale e talvolta esclusiva dei ceti più bassi: a variare una dieta composta essenzialmente da pane e polente era, quindi, la qualità e la quantità del companatico³⁴.

Tra le tavole dedicate ai derivati dei cereali merita particolare attenzione quella che raffigura la pasta (fig. 7). Il termine di origine araba “trj”, latinizzato *trii*, *tria* o *trija*, indica la pasta alimentare secca di forma allungata, e nei libri di cucina araba si distinguono due tipi di pasta: quella appunto lunga, simile agli spaghetti, chiamata *rischtâ* in Oriente e *itrija* in Occidente, e quella piccola, simile ai vermicelli, denominata *sha’riya* in Oriente e *fidâwsh* in Occidente, dalla quale deriverebbe il termine “fidelini”, il nome del formato di pasta simile agli spaghetti molto sottili³⁵. Le prime testimonianze europee di produzione di pasta sono attestate in Sicilia, regione profondamente influenzata dalla cultura araba, che già nel XII secolo aveva trovato nei genovesi il tramite principale di diffusione del prodotto verso il Nord. Tutta-

³² Desportes, *I mestieri dell’alimentazione*, p. 337.

³³ Montanari, *Gusti del Medioevo*, p. 63.

³⁴ Grieco, *Alimentazione e classi sociali*, pp. 371-375.

³⁵ Rosenberger, *La cucina araba*, p. 276.



Fig. 7. La pasta
 (*Tacuinum sanitatis*,
 c. 45v)

via le informazioni in nostro possesso sulle tappe della diffusione e sull'uso sociale della pasta sono incerte almeno fino agli inizi del Seicento, epoca in cui la pasta comincia ad assumere un ruolo sempre più basilare nella dieta³⁶. La tavola del *Tacuinum* dimostra però che il miniatore conosceva bene la lavorazione della pasta secca. Egli, infatti, inscena nella cucina di un palazzo una donna intenta a stendere la pasta, mentre un'altra sistema lunghi e sottili pezzi di pasta su un attrezzo analogo alla rastrelliera, ancora oggi impiegato nella cucina casalinga per stendere e far seccare la pasta lunga.

Anche la miniatura del riso rivela un dato interessante: il cereale, considerato di "lodevole nutrimento" e utile per combattere il "bruciore di stomaco e la dissenteria", è rappresentato nella bottega di uno speziale. Il riso, infat-

³⁶ Montanari, *La fame e l'abbondanza*, pp. 176-178.

ti, fino alla sua messa a coltura nella pianura del Po agli inizi del XVI secolo, rientrava nella categoria dei cibi di lusso, al pari delle spezie e dei profumi: come tale era quindi acquistabile presso gli speziali, che vendevano una molteplicità di prodotti particolari come i profumi, la frutta secca o candita, la cera e le candele.

I legumi descritti nel *Tacuinum* sono cinque: ceci, fave, cicerchia, fagioli e lupini. La produzione di leguminose subì un incremento nei secoli XII e XIII, dovuto sia alla crescita demica sia all'adozione di cicli colturali più complessi, quali l'utilizzazione del letame come concime, l'irrigazione e la sorveglianza³⁷. La cultura medica considerava i legumi una valida fonte di nutrimento e un efficace rimedio per curare varie malattie, come la tosse e la febbre, ad esempio, e per contrastare l'insonnia e il mal di testa. Tra i legumi, i meno raccomandati sono i fagioli, considerati pesanti, nauseanti e in grado di generare "sangue spesso, flemmatico e cattivo": per questa ragione si suggerisce di condirli con "olio, acqua salata e senape, sale, aceto e pepe".

Per quanto riguarda i latticini è utile ricordare che i medici antichi li ritenevano poco appropriati per l'uomo: Ippocrate e Galeno consigliano il latte solo come medicinale adatto alle vie respiratorie, ma non mancano di sottolinearne i pericoli per la salute³⁸. Queste teorie sono influenzate in parte dalle condizioni ambientali delle zone mediterranee, che di certo non favorivano la conservazione di un alimento facilmente deperibile come il latte, e in parte da fattori culturali: le popolazioni del Nord erano considerate grandi consumatrici di latte e il binomio che ne discendeva (latte/barbarie) incoraggiava il disprezzo per tale alimento³⁹. Nel *Tacuinum* il latte viene distinto in *dulce*, *acetosum* e coagulato. Con il termine "dolce" si intende il latte appena munto, diverso da quello acido e da quello cagliato, e se ne consiglia l'assunzione, nelle tre le varianti, assieme a dolcificanti come miele, zucchero, idromele e uva passa.

Anche nei confronti dei formaggi la cultura classica e quella altomedievale nutrivano delle perplessità, al punto che i medici invitavano a consumarli con moderazione. Tuttavia, a dispetto delle indicazioni della tradizione medica, nella cultura gastronomica medievale il formaggio trova "un grande rilancio d'immagine, una promozione sociale che lo renderà sempre più accettabile sulla tavola dei ricchi"⁴⁰. Di conseguenza, nei ricettari che tra XIII e XIV secolo si diffondono in ambito italiano ed europeo, questo alimento occupa un ampio spazio. Riflette questo mutamento di gusto la miniatu-

³⁷ Cortonesi, *Fra autoconsumo e mercato*, pp. 329-330.

³⁸ Pucci Donati, *Dieta, salute, calendari*, pp. 140-143.

³⁹ Montanari, *Gusti del medioevo*, pp. 88-99.

⁴⁰ Montanari, *Gusti del Medioevo*, p. 92.

ra del *caseus vetus*, che rappresenta una bottega ricca di forme di formaggio disposte sugli scaffali con l'acquirente, un nobile, nell'atto di trattare col commerciante.

4. Volatili e uova, selvaggina, animali domestici e pesci

La cospicua presenza, nel manoscritto, di tavole relative alla carne e ai suoi derivati è direttamente connessa con alcuni fattori che hanno caratterizzato il periodo del pieno e basso medioevo. Se in epoca romana, infatti, la base dell'alimentazione era costituita fundamentalmente da una triade di prodotti quali il pane, il vino e l'olio, nei secoli successivi si assiste a una sempre più accentuata predominanza della carne come alimento nutritivo per eccellenza. Popolazioni che basavano la propria attività soprattutto sulla caccia e sulla pastorizia e che, di conseguenza, conferivano alla carne un ruolo centrale nel proprio regime alimentare, con la conquista della parte occidentale dell'Impero romano riuscirono ad affermare non solo una cultura diversa, ma anche modi alternativi di percepire e sfruttare il territorio.

La sezione del *Tacuinum* dedicata alle carni e ai pesci si apre con una serie di tredici tavole dedicate ai volatili domestici, a quelli selvatici e alle loro uova, con commenti che in molti casi offrono consigli sulla preparazione e sulle modalità di cottura, nonché sui condimenti più adatti per renderli digeribili. Nel medioevo come oggi, l'importanza alimentare delle uova era condivisa da tutti i gruppi sociali⁴¹. Esse, infatti, costituivano una risorsa fondamentale di una cucina che per secoli ha praticato l'astinenza dalle carni per obbligo liturgico e per necessità, e che ha quindi saputo valorizzare i prodotti alternativi. La differenziazione riportata nel *Tacuinum* tra i diversi tipi di uova, però, oltre che a considerazioni di tipo dietetico, sembra rispondere a consolidate opinioni economico-sociali. Il fatto che le uova consigliate a "chi fa lavori di fatica" siano in massima parte quelle di oca, natura calda e "rozza", mentre quelle di pernici siano ritenute addirittura dannose per chi compie lavori "continui e duri", porta a pensare che queste ultime fossero riservate a una ristretta *élite* che non faticava e non aveva bisogno di grande nutrimento. Nascoste sotto i cespugli di aree boschive, non era facile trovare le uova di pernice; di conseguenza si trattava di un alimento piuttosto pregiato, "nobile".

Per quel che riguarda i volatili, dopo i giovani colombi, seguono altre otto specie di uccelli di varie complessioni, qualità e rappresentazioni pittoriche. Le tortore, le anatre e le oche, i pavoni e le gru sono cucinate secondo modalità assai curiose. Le tortore, appartenenti alla famiglia dei columbidi, "di minore umidità" rispetto ai colombi, sono di giovamento alle malat-

⁴¹ Montanari, *Il riposo della polpetta*, pp. 59-61.

tie dei nervi, sia fritte che arrostate; “farcendole di cera, fanno bene al flusso del ventre”. La farcitura con la cera d’api non era inusuale nella cucina medievale: essa infatti rientrava nella categoria dei “semplici”, ossia in quelle numerose sostanze animali, vegetali e minerali utilizzate per fini terapeutici.

Per le anatre e le oche, di complessione calda e umida in secondo grado, è previsto un trattamento prima della cottura decisamente interessante. Sono preferibili quelle giovani “che rimangono nel nido”, perché “più buone delle altre”. Come gli altri uccelli “ingrassano i denutriti”, ma “riempiono il corpo di umori superflui”. Per ovviare a questo problema si consiglia di soffiare del “borace in bocca prima di ucciderle”⁴², e di cuocerle “arrosto con ripieno di aromi che risolvono quelle superfluità, come i garofani, lo zucchero, il cinnamomo, i grani di ginepro, il rosmarino, la maggiorana, l’issopo e simili”. Evidentemente, l’utilizzo del borace e di spezie per la cottura di anatre e oche era inteso come una soluzione in grado di assorbire le “superfluità” ritenute nocive.

Il trattamento culinario proposto per pavoni e gru è altrettanto interessante. Ritenuti di complessione calda, le due varietà di volatili sono considerate di “difficile digestione più degli altri volatili”. Per questo motivo è necessario sospenderli “per il collo dopo l’uccisione con una pietra appesa ai piedi” e lasciarli in questa posizione “così per una notte”. Le gru vanno cotte a lungo “con molti tipi di aromi”. Entrambi i volatili sono ritenuti in grado di generare “sangue e chimo spesso e cattivo” e sono consigliati ai giovani e a coloro che “esercitano il corpo”. Qualche secolo dopo la stesura del *Tacuinum*, anche il *Thresor de santé*, un trattato di cucina del 1607, disserta sulle cattive qualità della gru che si pensa avere “carne dura, (...) d’umore grossolano, di lenta digestione, che provoca sangue e umore malinconico” e veniva consigliata in abbinamento a “chiodi di garofano, sale e pepe in polvere”⁴³.

Nelle miniature pavoni, galli e galline vengono rappresentati all’interno di cortili e pollai; gli uccelli selvatici, invece, vengono rappresentati dal miniatore nel momento della loro caccia, mettendo in scena ogni volta una tecnica e un personaggio diverso. Le pernici, rappresentate sia a terra che in volo, sono cacciate da un nobile a cavallo che regge sul braccio un falcone, mentre i cani stanno rincorrendo altri uccelli che stanno per spiccare il volo (fig. 8). La caccia delle quaglie sembra descrivere la scena immediatamente

⁴² Il borace, conosciuto per le sue qualità fondenti e detergenti, è un minerale composto di tetraborato di sodio, di consistenza morbida e dall’aspetto vitreo o biancastro. Anticamente veniva estratto da alcuni laghi salati del Tibet e del Kashmir e messo in commercio allo stato grezzo con il nome di *tinkal* (o *tinca*). A partire dal Duecento il commercio del borace passò ai veneziani che, sottoponendo il minerale a un processo di raffinazione, riuscirono a ottenere del borace puro che veniva adoperato soprattutto dagli orafi e venduto con il nome di borace veneziano.

⁴³ Flandrin, *Condimenti, cucina e dietetica*, p. 385.



Fig. 8. Le pernici
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 67v)

te successiva a quella delle pernici: il nobile sta scendendo da cavallo, mentre il falco è sopra una preda e i cani ne accerchiano un'altra. Queste tavole si prestano a un confronto con il celebre trattato federiciano *De arte venandi cum avibus*, nel quale le tecniche di caccia degli uccelli con i falchi sono ampiamente descritte e illustrate⁴⁴.

Due tavole del *Tacuinum* mostrano ulteriori modalità di caccia: le tortore vengono cacciate da un uomo che, appostato dietro un cespuglio, è intento a muovere una trappola per imprigionare gli uccelli che si stanno cibando del becchime. La trappola è costituita da due pareti di reti che, probabilmente, venivano serrate di colpo attraverso una fune ad esse collegata. Le gru, inve-

⁴⁴ La caccia agli uccelli è riportata, in particolare, nei libri IV e VI del *De arte venandi cum avibus*: Biblioteca Apostolica Vaticana, Pal. Lat. 1071 (http://digi.vatlib.it/view/bav_pal_lat_1071/0001/thumbs?sid=d1be9c6feebc14916c3f282a2404e3bd#current_page).



Fig. 9.
La carne di gazzella
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 71v)

ce, vengono colpite con la balestra da un uomo appostato dietro un albero. Anatre e oche sono rappresentate nel momento in cui un falco si sta per avventare su una di esse. In questa serie di tavole compare anche il momento della vendita dei volatili, rappresentato nella tavola degli uccellini e dei tor-di, nella quale una coppia di nobili è intenta ad acquistarne alcuni. Ancora una volta, il *Tacuinum* rivela una serie di attività rappresentative della vita quotidiana nel periodo bassomedievale.

Nella sezione “Selvaggina e animali domestici” sono trattate le carni di gazzella, lepre, capra, mucca, cammelli e maiali. La prima tavola è dedicata agli animali castrati e riporta una classificazione del gusto: gli arieti sono considerati i migliori, seguono i caproni di un anno, infine i vitelli. Sullo sfondo la miniatura riporta anche l’immagine di tre maiali con fattezze molto simili agli attuali cinghiali: scuri, pelosi, con il muso lungo munito di zanne e un’ampia striscia di pelo chiaro in mezzo al corpo. Paiono corrisponde-

re al genere di maiale molto diffuso in epoca medievale e che sopravvive ancora oggi in Toscana con il nome di “cintato” o “cintato senese”⁴⁵.

Singolare appare anche la rappresentazione della gazzella, la cui carne viene definita di complessione calda e secca in secondo grado, come la carne di lepre. Evidentemente il miniatore non conosceva affatto le fattezze dell'animale, che paiono analoghe a quelle del cervo e del daino (fig. 9).

Dopo la selvaggina troviamo cinque tavole relative alla carne di animali domestici. Le illustrazioni sono ambientate nelle botteghe dei macellai, nelle quali si avvicendano molti personaggi: l'acquirente, il venditore intento a pesare o a tagliare la carne, un uomo che macella gli animali, un aiutante; nella tavola relativa alla carne di maiale troviamo una donna che ne raccoglie il sangue in una scodella. I vari tagli di carne sono disposti in bella vista, appesi a una traversa di legno munita di ganci. In generale, le carni sono considerate calde e molto nutrienti. Una tavola che merita particolare attenzione è quella relativa alle carni di mucca e di cammello, trattate insieme perché si riteneva che possedessero le medesime qualità (fig. 10). Entrambe di natura calda e secca in secondo grado, non sono considerate carni pregiate e sono consigliate “a chi fatica”, e si devono consumare con “zucchero e pepe”. Il consiglio di scegliere “bestie giovani che lavorano” avvalorava la tesi che, soprattutto le mucche, fossero viste principalmente come animali da lavoro e non da latte e carne⁴⁶. Riguardo alla carne di cammello, Rosenberg sostiene che essa compaia in numerose ricette arabe non tanto per le sue qualità o il suo gusto, ma perché “si tratta di un retaggio (...) che ricorda la predilezione del profeta per questo cibo”⁴⁷. La carne di vitello possiede proprietà leggermente migliori rispetto al bovino adulto; il commento del *Tacuinum* riporta qui, per la prima volta, il giudizio di Galeno, secondo il quale “le carni di vitello sono migliori di quelle di ariete”, ma vanno consumate solo se si è in grado di fare movimento e di prendere dei bagni (“cum motu et balneo”). La serie relativa alle carni di animali domestici si chiude con il maiale del quale si consiglia l'assunzione con “condimento di aromi eccitanti, che riscaldano”, poiché ritenuto di natura piuttosto fredda. Sono da preferire, inoltre, quelli “castrati che fanno movimento”.

Dopo la parte relativa alle carni si apre un'ampia sezione dedicata alle cosiddette “frattaglie” e alle singole parti del corpo degli animali, composta di undici tavole, di cui sette raffigurano un ambiente domestico popolato da uomini, donne e bambini intenti nella loro preparazione. Possiamo così osservare uomini che in cucina estraiono il fegato da varie galline e lo cuocio-

⁴⁵ Montanari, *Il riposo della polpetta*, p. 67.

⁴⁶ La tesi è sostenuta anche da Massimo Montanari, *Gusti del Medioevo*, pp. 88-99.

⁴⁷ Rosenberger, *La cucina araba*, p. 272.



Fig. 10.
Le carni di bovino
e di cammello
(*Tacuinum sanitatis*,
c. 74r)

no; un uomo e una donna che tolgono gli occhi da alcune teste di animali; due donne che puliscono e cuociono gli intestini; infine, un uomo e un bambino intenti a preparare e cucinare le milze.

I consigli sulle parti del corpo animale sono particolarmente interessanti: per un verso perché testimoniano il consumo di quasi tutte le parti dell'animale macellato, per l'altro perché menzionano talvolta, direttamente, le opinioni degli "uomini di scienza". È il caso, ad esempio, dei consigli connessi alla tavola relativa agli occhi, i quali si chiudono con una citazione di Rufo di Efeso, un medico greco vissuto nella seconda metà del I secolo studioso, in particolare, dell'anatomia dell'occhio. Il commento riporta "Rufus ait: ex membris animalium masculi sunt laudabiliores et maxime eorum medietas et caro linguarum bonum praestant nutrimentum et mediocre".

Preme osservare che soprattutto in questa sezione del *Tacuinum* viennese è possibile scorgere l'antico principio medico del *similia similibus curan-*

tur. Alcune parti del corpo degli animali, infatti, sono ritenute di giovamento per gli stessi organi e parti del corpo umano: tale principio si riscontra per le mammelle, considerate in grado di “aumentare la secrezione di latte” e “generare buon nutrimento”, oppure per i cuori che forniscono un “nutrimento che dà forza”, o ancora i testicoli che “aumentano lo sperma e nutrono molto”, soprattutto quelli di “giovani animali e propriamente di galli”. Non sono da tralasciare nemmeno i cervelli che, se prelevati da un “animale completo”, “migliorano il cervello e ingrassano il corpo”; piedi e tibie possono servire per “aggiustare le ossa rotte” e “far bene all’ernia”.

Le tavole illustrate del *Tacuinum* relative ai pesci sono poche rispetto a quelle della carne: esse sono cinque, delle quali tre si riferiscono unicamente alle modalità di consumo (*Pisces recentes*, *Pisces saliti* e *Pisces infusi in aceto*). Questa scarsa attenzione è dovuta al fatto che il pesce non era giudicato positivamente dalla medicina classica. Il nutrimento per eccellenza restava la carne e, soprattutto dopo la prassi messa a punto dagli ambienti monastici di proporlo come un sostituto della carne nei giorni di magro, era identificato come un alimento legato all’idea del sacrificio e della penitenza. Oltre questa concezione prettamente religiosa vi è un’altra ragione in contraddizione con la precedente: essendo un prodotto estremamente deperibile e quindi, di non facile conservazione, era associato al lusso e alla ricchezza.

Nel pieno Medioevo, infatti, crebbe il consumo di pesce, in particolare quello d’acqua dolce, che divenne una sorta di “risorsa di terra” alternativa alla carne, come appare leggendo il citato *Liber de coquina*, nel quale sono elencate ventisei ricette per cucinare il pesce. Tra queste risaltano quelle per preparare le salsicce di pesce e le sue interiora, a dimostrazione dell’alto consumo di pesce, fresco o conservato, e di ogni sua parte. Nella dietetica classica, comunque, il pesce rimane un alimento di complessione estremamente “fredda e umida”, che solo grazie al ricorso a precise pratiche di cottura e a condimenti particolarmente riscaldanti può acquisire una complessione più temperata ed equilibrata.

Gamberi e lamprede sono gli unici due animali acquatici trattati nel *Tacuinum*. Dei gamberi si devono preferire quelli “che si attardano su rive di buone erbe e in luoghi di acque correnti e pietrose”: si tratta quindi di gamberi di fiume e non di mare, dei quali pare si facesse “largo consumo in tutte le città medievali”⁴⁸. Le lamprede vengono considerate “meno fredde e umide” delle anguille, ma vanno consumate “con salatura e pepe”.

⁴⁸ Montanari, *Gusti del medioevo*, p. 84.

Conclusioni

I consigli presenti nel *Tacuinum* rappresentano una sintesi delle teorie medico-dietetiche più diffuse sulla preservazione e sul mantenimento della salute, veicolate in Europa da medici arabi. Sono principalmente la struttura schematica e il corredo di miniature a differenziare i Tacuina dalle opere sulla dietetica e sui regimi salutari di epoca bassomedievale, come i calendari o i *regimina mensium* che, a partire dal XIV secolo, si diffondono ampiamente in Europa. I *Tacuina* rappresentano, pertanto, uno dei canali per trasmettere alle persone le teorie basilari della dietetica e della prevenzione nell'accezione ippocratico-galenica.

È rilevante constatare come i consigli medici appaiano il riflesso di pratiche sociali e culturali: in essi, infatti, ritroviamo annotazioni che prendono spunto dalla vita quotidiana e dalle pratiche di specifici gruppi sociali. Il testo dietetico, dunque, non è sclerotizzato attorno ad autorevoli citazioni veicolate dal mondo accademico. Esso si nutre anche di pratiche, osservazioni e trasformazioni della vita quotidiana e si adatta al lettore sia per il linguaggio impiegato (non si tratta di un linguaggio tecnico, riservato agli specialisti) che per i richiami alle abitudini del ceto sociale di appartenenza. I consigli del *Tacuinum* risultano, quindi, l'esito di un adattamento del sapere e delle pratiche mediche a una società nella quale i gusti e le pratiche alimentari sono in continuo cambiamento. Sono numerosi, infatti, i consigli che riportano ricette, suggerimenti per trattare l'alimento prima del suo consumo o ancora gli abbinamenti più adeguati. È possibile affermare, pertanto, che nel contesto di diversificazione alimentare e di trasformazione del gusto che condusse alla realizzazione dei primi ricettari, la letteratura medica produceva, a sua volta, una cucina dietetica.

Sebbene il genere letterario dei *Tacuina sanitatis* fosse indirizzato alle *élite*, che erano nelle condizioni di poter seguire i consigli medico-culinari in essi riportati, esso non è riconducibile a una specifica area geografica. Gli esemplari di lusso finemente miniati avevano la funzione di manuali a carattere enciclopedico da esporre nella propria biblioteca, magari accanto a un erbario o a un lapidario. Di contro, la vasta diffusione dei taccuini non illustrati ne evidenzia le finalità divulgative. Si tratta di testi semplici, immediati, accessibili anche ai non specialisti per un uso quotidiano, come, ad esempio, i cuochi di corte o i monaci addetti alla coltivazione degli orti dei monasteri.

ÖNB = Wien, Österreichische Nationalbibliothek

- Jole Agrimi, Chiara Crisciani, *Edocere medicos: medicina scolastica nei secoli XIII-XV*, Milano, Guerini e associati, 1988.
- Atlante dell'alimentazione e della gastronomia*, a cura di Massimo Montanari, Françoise Sabban, Torino, UTET, 2004.
- Marco Bellabarba, *Il principato vescovile di Trento nel Quattrocento: poteri urbani e poteri signorili*, in *Storia del Trentino*, 3: *L'età medievale*, a cura di Andrea Castagnetti, Gian Maria Varanini, Bologna, Il Mulino, 2005, pp. 385-415.
- Enrico Castelnuovo, *I mesi di Trento*, Trento, TEMI, 1990.
- Luisa Cogliati Arano, *Tacuinum sanitatis*, Milano, Electa, 1973.
- Alfio Cortonesi, *Fra autoconsumo e mercato: l'alimentazione rurale e urbana nel basso Medioevo*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 325-335.
- Emanuele Curzel, *Trento*, Spoleto (Pg), CISAM, 2013.
- Emanuele Curzel, *Venceslao pittore a Trento. Un nuovo documento per l'attribuzione dei "Mesi" di Torre Aquila?*, in *Il gotico nelle Alpi*, pp. 339-342.
- Françoise Desportes, *I mestieri dell'alimentazione*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 336-347.
- Hosam Elkhadem, *Le Taqwīm al-sihha (Tacuini sanitatis) d'Ibn But'an. Un traité médical du XI siècle*, Leuven, Peeters, 1990.
- Jean-Louis Flandrin, *Condimenti, cucina e dietetica tra XIV e XVI secolo*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 381-395.
- Jean-Louis Flandrin, *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Roma-Bari, Laterza, 2006.
- Paul Freedmann, *Il gusto delle spezie nel Medioevo*, Bologna, Il Mulino, 2009.
- Gino Fogolari, *Il ciclo dei mesi nella Torre dell'Aquila a Trento e la pittura di costume veronese del principio del quattrocento*, Trento, STET, 1905.
- Barbara Fois Ennas, *Il "Capitulare de villis"*, Milano, Giuffrè, 1981.
- Il gotico nelle Alpi. 1350-1450*, a cura di Enrico Castelnuovo, Francesca de Gramatica, Trento, Castello del Buonconsiglio. Monumenti e collezioni provinciali, 2002 (catalogo della mostra: Trento, Castello del Buonconsiglio, 20 luglio - 20 ottobre 2002).
- Allen J. Grieco, *Alimentazione e classi sociali nel tardo Medioevo e nel Rinascimento in Italia*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 371-380.
- Bruno Larioux, *Cucine medievali (secoli XIV e XV)*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 356-370.
- José María López Piñero, *Medicine as a principle of human life in galenism and the "Tables of Health" by Ibn Butlan*, in *Theatrum Sanitatis. Biblioteca Casanatense*, Barcelona, Moleiro, 1999, pp. 40-41.
- Anna Martellotti, *I ricettari di Federico II: dal "Meridionale" al "Liber de coquina"*, Firenze, Olschki, 2005.
- Innocenzo Mazzini, *Alimentazione e medicina nel mondo antico*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 191-200.

- Massimo Montanari, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 1992.
- Massimo Montanari, *Gusti del medioevo. I prodotti, la cucina, la tavola*, Roma-Bari, Laterza, 2012.
- Massimo Montanari, *Immagine del contadino e codici di comportamento alimentare*, in *Per Vito Fumagalli. Terra, uomini, istituzioni medievali*, a cura di Massimo Montanari, Augusto Vasina, Bologna, CLUEB, 2000, pp. 199-213.
- Massimo Montanari, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, Laterza, 2010.
- Massimo Montanari, *Il riposo della polpetta e altre storie intorno al cibo*, Roma-Bari, Laterza, 2009.
- Marilyn Nicoud, *La dietetica medievale: testi e lettori*, in "Minerva", 23 (2010), pp. 15-34.
- Otto Pächt, *La scoperta della natura: i primi studi italiani*, Torino, Einaudi, 2011; ed. orig. *Early Italian Nature Studies and the Early Calendar Landscape*, in "Journal of the Wartburg and Courtauld Institutes", 13 (1950), pp. 13-47.
- Francesca Pucci Donati, *Dieta, salute, calendari. Dal regime stagionale antico ai "regimina mensium" medievali: origine di un genere nella letteratura medica occidentale*, Spoleto (Pg), CISAM, 2007.
- Bernard Rosenberger, *La cucina araba e il suo apporto alla cucina europea*, in *Storia dell'alimentazione*, pp. 266-281.
- Schachtafelen der Gesuntheit*, Strassburg, Schott, 1553.
- Heinrich Schipperges, *Il giardino della salute: la medicina nel medioevo*, Milano, Garzanti, 1988.
- Julius von Schlosser, *Ein veronesisches Bilderbuch und die höfische Kunst des 14. Jahrhunderts*, in "Jahrbuch der Kunsthistorischen Sammlungen des Allerhöchsten Kaiserhauses", 16 (1895), pp. 144-230.
- Una storia a ricamo: la ricomposizione di un raro ciclo boemo di fine Trecento*, a cura di Domenica Primerano, Trento, TEMI - Museo Diocesano Tridentino, 2011.
- Storia dell'alimentazione*, a cura di Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, Roma-Bari, Laterza, 2011.
- Tacuinum sanitatis in medicina: Codex Vindobonensis series nova 2644 della Österreichische Nationalbibliothek*, Roma, Salerno, 1986 (due tomi: edizione in facsimile e Commentario).
- Angela Trentini, *Il Tacuinum sanitatis del Principe vescovo Georg von Liechtenstein (Codex Vindobonensis series nova 2644) come fonte per la storia dell'alimentazione e della medicina*, tesi di laurea, relatore Giuseppe Albertoni, Università degli Studi di Trento, a. acc. 2013-2014.
- Franz Unterkircher, *Commentario*, in *Tacuinum sanitatis in medicina*, pp. 21-45.
- I mesi di Torre Aquila: ciclo di affreschi nel Castello del Buonconsiglio a Trento (1395-1398?)*, a cura di Mariano Welber, Trento, U.C.T., 1996.
- Evelin Wetter, *Il mondo di Giorgio di Liechtenstein. L'internazionalità come programma*, in *Il gotico nelle Alpi*, pp. 323-337.