

Antichi ricettari italiani. Gli antenati di Artusi

Dagli antichi ricettari ai moderni siti di cucina e di enogastronomia.

I ricettari non sono certo una scoperta moderna poiché, già dall'antichità, era stato necessario servirsi di appunti che potessero istruire i cuochi nella realizzazione delle ricette ma anche nella complessa gestione dei banchetti sia privati che ufficiali. I manuali iniziano a fiorire già nel Medioevo, prima in latino e poi, sempre più spesso, in volgare italiano ad opera non già di cuochi (che probabilmente non erano in grado di scrivere) ma di medici che volevano illustrare le relazioni tra una corretta alimentazione e la buona salute. Il trattato fondamentale in questo senso è il *Regimen Sanitatis Salernitanum*, l'opera più nota della celeberrima scuola medica salernitana che alcuni codici dell'846 definiscono già "antica" e che fonde le conoscenze mediche non solo dell'Occidente ma anche dell'Oriente europeo, con cui la vicina Amalfi aveva intensi rapporti. La leggenda vuole che la Scuola sia stata fondata da un latino, da un greco, da un ebreo e da un arabo, ma questo non è molto distante dalla realtà, perché Salerno era un punto di incontro importante delle varie civiltà. Il periodo aureo della Scuola inizia con la conquista normanna per poi decadere nella prima metà del XIII secolo. Salerno ospitava la più famosa scuola medica del mondo medievale per cui i pazienti accorrevano da ogni località, inclusi i reduci dalle crociate e non è inverosimile che domandassero ai sapienti locali un regola di vita, un vademecum che permettesse loro di curarsi e seguire una dieta adeguata anche tornando nei propri Paesi. Nasce così un poema popolare in versi latini che ha un nucleo originale di circa 300 versi, dedicati ad un non meglio specificato "Anglorum rex", che successivamente si è arricchito di nuovi aforismi. Nel XIII secolo viene commentato dal medico e alchimista catalano Arnaldo di Villanova. Il *Regimen* venne tradotto in tutte le lingue, incluso l'italiano. Due edizioni veneziane compaiono rispettivamente nel 1549 e nel 1566. Il testo è stato apprezzato come importante manuale medico fino all'800. Nel 1871, il medico americano John Ordronaux pubblicò una accurata traduzione completa in inglese. Se pensiamo però che il *Regimen* sia un oscuro testo medievale che non ha più nulla da dire a noi uomini del XXI secolo, basta rileggersi alcune delle massime più note per scoprire quanto ci siano ancora familiari. La traduzione dal latino che usiamo è ad opera di Fulvio Gherli ed apparve a Venezia nel 1733:

Se non hai medici a portata di mano, ti facciano da medici queste tre cose: mente serena, riposo e moderazione nel mangiare.

Non metterti a tavola, se non senti lo stomaco vuoto e libero dal cibo del pasto precedente.

La prima digestione avviene in bocca.

Durante i pasti, bevi poco e spesso.

Se vuoi dormire bene, alla sera mangia poco.

Di primavera fa pasti leggeri. D'estate ricorda che troppo cibo è nocivo. In autunno sta bene attento alla frutta, che non ti faccia male. D'inverno mangia e bevi quanto vuoi.

Le prugne sono rinfrescanti, lassative e molto giovevoli.

L'anice rende più limpido lo sguardo e ristora lo stomaco.

Dopo pranzo riposa, dopo cena passeggia.

Se la sera hai bevuto troppo, ribevi vino la mattina e ti farà da medicina

Se vuoi star sano, lavati spesso le mani.



Questi antichi aforismi sono stati anche ripresi nella prefazione della *Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi, il padre fondatore della cucina nazionale italiana, a sottolineare quanto fossero profonde le radici delle nostre tradizioni gastronomiche:

A coloro che hanno conservata ancora l'antica tradizione de' nostri padri di pranzare a mezzogiorno o al tocco, rammento l'antichissimo adagio: dopo pranzo riposa, dopo cena passeggia; a tutti poi, che la prima digestione si fa in bocca, quindi non si potrebbe mai abbastanza raccomandare la conservazione dei denti, per triturare e macinare convenientemente i cibi, che con l'aiuto della saliva, si digeriscono assai meglio di quelli tritati e pestati in cucina.

[\(continua\)](#)

Galliano Maria Speri