

La guida alimentare di un'enciclopedia medica medievale

Nel Medioevo circolavano dei trattati in latino, chiamati *Tacuina*, che erano codici scritti e miniati, destinati a fornire una maneggevole enciclopedia medica. Uno di essi è conservato a Roma (alla Biblioteca Casanatense), contiene ben 208 miniature, e prende il nome di *Theatrum sanitatis*. Del testo originale sarebbe autore un medico di Baghdad vissuto nell'XI secolo, il **maestro Ibn Butlan**, mentre le preziose miniature appartengono ad artisti del Trecento e del Quattrocento. Il *Theatrum sanitatis* tratta delle sei cose necessarie a ogni uomo per la conservazione quotidiana della salute: il cibo e le bevande, il movimento e la quiete, l'aria, il regime degli umori (ossia le sostanze liquide), il sonno e la veglia e, infine, la regola della gioia, dell'angoscia e del timore. Nel *Theatrum sanitatis* il testo occupa solo alcune linee a piè di ogni foglio, il restante spazio è occupato da una miniatura che illustra la materia particolare alla quale il precetto si riferisce. Le miniature rappresentano piante e ortaggi, ma anche donne e uomini che ne indicano i metodi di coltivazione o di preparazione. Costituisce pertanto una fonte iconografica di eccezionale ricchezza per lo studio di aspetti diversi della vita medievale. Riportiamo alcuni esempi delle indicazioni contenute nel codice.

Frumento. Di natura umida e calda in secondo grado. Il migliore è quello grosso e pesante. Beneficio: matura gli ascessi. Danno: crea oppilazioni [occlusioni]. Rimozione del danno: lavorandolo bene.

Zucche. Di natura fredda e bagnata in secondo grado. Le migliori sono quelle giovani e verdi. Beneficio: placano la sete. Danno: vanno a male e procurano diarree. Rimozione del danno: con salamoia e senape.

Riso. Di natura calda e secca in secondo grado. Quello perlaceo che accresce il volume nella cottura è il migliore. Beneficio: allevia il bruciore di stomaco. Danno: nuoce a chi soffre di coliche. Rimozione del danno: con latte e olio.

Fagioli. Di natura calda e bagnata in primo grado. Quelli rossi e non bucati sono i migliori.

L'issopo, XIV-XV sec.

[dal *Tacuinum Sanitatis*; Österreichische Nationalbibliothek, Vienna]

Nella miniatura riportata, due donne sono intente nella raccolta dell'issopo, pianta medicamentosa che non poteva mancare nell'orto medievale. Consigliata da tutti per guarire e alleviare numerosi mali: i lividi, i morsi di serpenti velenosi, i pidocchi, la tosse; i suoi fiori sono eccellenti per aromatizzare zuppe e arrostiti.



Beneficio: fanno urinare e ingrassano il corpo. Danno: inducono nausea e sogni cattivi. Rimozione del danno: con senape, salamoia e olio.

Olio di oliva. Di natura calda temperata, e umida in terzo grado. Il migliore è quello chiaro e citrino [colore simile a quello del cedro, giallo chiaro]. Beneficio: rende più morbide e guarisce le ferite. Danno: provoca allo stomaco nausea e vomito. Rimozione del danno: con sostanze acetose e con lungo decotto brodoso.

Pesci freschi. Di natura fredda e bagnata in secondo grado. I migliori sono quelli compatti, piccoli e con squame fini. Beneficio: ingrassa il corpo. Danno: provocano sete. Rimozione del danno: con buon vino e uva passa.

Galli. Di natura calda e secca in secondo grado. I migliori hanno voce tenue. Beneficio: a chi soffre di coliche. Danno: allo stomaco. Rimozione del danno: stancandoli prima di ucciderli.

[Ububchasym Baldach, Al-Mujtar b. al-Hasan Ibn Butlan, *Theatrum sanitatis*, a cura di A. Pazzini, E. Pirani, M. Salmi, Ricci, Parma 1970-71]