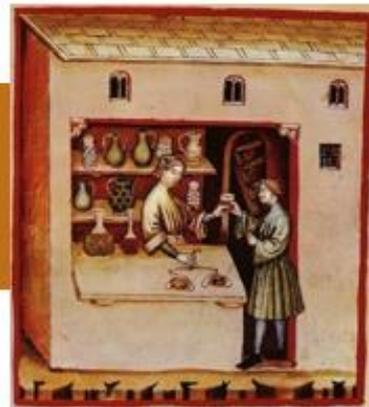


V – Le spezie nell'Italia
del 1300: cucina, medicina,
arte ed aromi

Enrico Ivaldi, Mauro Larosa
e Chiara Musso



I Quaderni
della Compagnia
dell'Alto Monferrato



Associazione culturale
'Compagnia dell'Alto Monferrato'

CERS Membro del Consorzio Europeo Rievocazioni Storiche

©2015 Compagnia dell'Alto Monferrato

Frazione Benzi, 24 - 15010 Grogardo (AL)

C.F. 90024550064

Tel. 3285769257

www.compagnialtomonferrato.it / info@compagnialtomonferrato.it

In copertina: Miniatura della bottega di uno speziale

INDICE

Introduzione	p. 5
1. Le spezie tra leggende e verità	p. 6
2. Il triplice utilizzo delle spezie: cucina, medicina, aromi	p. 7
3. Le principali spezie	p. 10
3.1 <i>Ambra grigia</i>	p. 10
3.2 <i>Anice verde (Pimpinella anisum)</i>	p. 11
3.3 <i>Cannella (Cinnamomum zeylanicum)</i>	p. 11
3.4 <i>Cardamomo (Elettaria cardamomum)</i>	p. 13
3.5 <i>Castoreum</i>	p. 13
3.6 <i>Chiodi di Garofano (Eugenia caryophyllata)</i>	p. 13
3.7 <i>Coriandolo (Coriandrum sativum)</i>	p. 14
3.8 <i>Cubebe (Piper cubeba)</i>	p. 15
3.9 <i>Cumino (Carum carvi)</i>	p. 15
3.10 <i>Erba cipollina (Allium schoenoprasum)</i>	p. 16
3.11 <i>Finocchio (Foeniculum vulgare)</i>	p. 16
3.12 <i>Galanga (Alpinia galanga)</i>	p. 16
3.13 <i>Ginepro (Juniperus communis)</i>	p. 17
3.14 <i>Grani del Paradiso (Amomum melegueta)</i>	p. 17
3.15 <i>Incenso (Boswellia sacra)</i>	p. 18
3.16 <i>Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)</i>	p. 18
3.17 <i>Macis (Myristica fragrans)</i>	p. 19
3.18 <i>Menta (Mentha piperita)</i>	p. 19

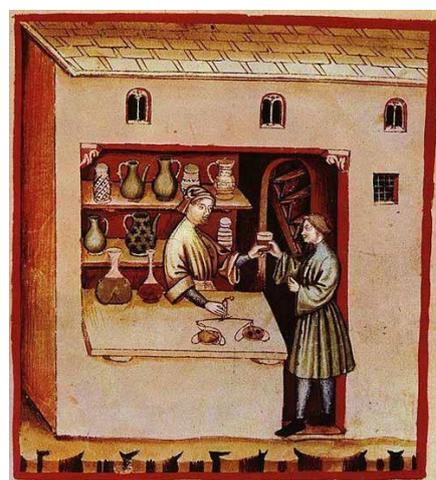
3.19 Mirra (<i>Commiphora myrrha</i>)	p. 20
3.20 Mirto (<i>Myrtus communis</i>)	p. 20
3.21 Mummia	p. 21
3.22 Muschio bianco	p. 21
3.23 Noce moscata (<i>Myristica fragrans</i>)	p. 22
3.24 Papavero (<i>Papaver rhoeas</i>)	p. 22
3.25 Pepe (<i>Piper nigrum</i>)	p. 22
3.26 Pepe lungo (<i>Piper longum L</i>)	p. 23
3.27 Ruta (<i>Ruta graveolens</i>)	p. 23
3.28 Salice (<i>Salix alba</i>)	p. 24
3.29 Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	p. 25
3.30 Stramonio (<i>Datura stramonium</i>)	p. 25
3.31 Timo (<i>Thymus vulgaris</i>)	p. 26
3.32 Tuzia	p. 26
3.33 Verbena (<i>Verbena officinalis</i>)	p. 26
3.34 Zafferano (<i>Crocus sativus</i>)	p. 26
3.35 Zenzero (<i>Zingiber officinale</i>)	p. 27
3.36 Zibetto	p. 27
Appendice: l'arte medica medievale	p. 31
Bibliografia	p. 33

Introduzione

Il concetto di spezie nel Medioevo è assolutamente lontano da quello che abbiamo oggi; queste non erano soltanto un aroma utilizzato strettamente nell'alimentazione, ma molto di più. L'uso delle spezie aveva una vastissima applicazione che andava dal campo farmaceutico a quello alimentare passando da quello sacro-rituale e simbolico, non tralasciando quello sociale. Inoltre, non erano compresi in questa definizione solo sostanze vegetali quali semi, bacche, foglie e cortecce, come accade oggi, ma anche animali e minerali: tutto ciò che, in pratica, non si considerava deperibile. Le spezie furono un prodotto non solamente di uso pratico, ma pure di grande utilità nei processi di perfezionamento spirituale. Ed ebbero anche una loro forza seduttiva: potevano inebriare e indurre al peccato della carne. Il male contrapposto al bene: tutto a causa della loro origine paradisiaca. Il senso del mistero si mescolava con ciò che era evidente. Gli stessi viaggi alla scoperta delle spezie rientravano nel desiderio di penetrare i segreti della terra¹. Si supponeva, infatti, che le spezie fossero originarie del Paradiso Terrestre, disegnato in molte cartografie dell'epoca tra l'India e la Cina, e perciò conservassero qualche potere, del resto l'Oriente era anche il luogo di origine dei Magi, che portarono al Bambino assieme all'oro due spezie: l'Incenso e la Mirra.

Una carta geografica disegnata attorno al 1300 «*mostra il Paradiso terrestre come un'isola posta all'estremità orientale dell'Asia. Il Paradiso è chiuso da una cinta di mura con una porta fortificata. I quattro fiumi² si diramano dall'isola per poi scomparire e ricomparire altrove³*».

Nella bottega dello speziale si trovavano erbe, droghe, spezie, ma anche profumi, essenze, colori per pittori e tintori, minerali, grassi, cera per candele, sapone, spago, carta per scrivere e inchiostri e spesso anche dolci speziati preparati dallo speziale stesso, il tutto conservato in recipienti di vetro, di coccio, di corno, di legno oppure in sacchetti di stoffa. L'attività dello speziale era, in epoca medievale, una delle più redditizie, ed ogni bene importato non deperibile era considerato spezia. Lo speziale si occupava della preparazione delle medicine, solitamente aveva una bottega, definita spezieria, all'interno della quale effettuava anche attività di vendita delle spezie e delle erbe medicinali. Ma gli speziali



¹ L'atlas Català de Cresques Abraham, Barcellona, 1975

² C'erano una volta i quattro fiumi del Paradiso. Le loro sorgenti erano nell'Eden dal quale furono cacciati Adamo ed Eva. Si favoleggiava si trovassero in un Oriente generalizzato: Egitto, Mesopotamia, Etiopia e altri territori. I nomi dei mitici e grandi corsi d'acqua si leggono nella Bibbia: Tigri, Eufrate, Pison e Ghion (Nilo). E dalle terre dei quattro fiumi provenivano tutte le spezie, essendo il Paradiso, giardino di aromi, di profumi e di pietre preziose

³ P. FREEDMAN, Il gusto delle Spezie nel Medioevo, Il Mulino, Bologna, 2009

erano pure coloro che preparavano i colori per i pittori e, qualche volta, vendevano anche libri⁴, divenendo, infatti, una potenza della Firenze medioevale. L'Arte dei Medici e degli Speziali era una delle sette Arti Maggiori delle corporazioni di arti e mestieri di Firenze: Dante⁵ e Giotto⁶ ve ne furono iscritti.

1. Le spezie tra leggende e verità

Gli occidentali non raggiungevano i luoghi di produzione delle spezie per acquistarle, ma si recavano ai grandi mercati del Medio Oriente, i cui mercanti facevano da mediatori tra produttori e consumatori.

Questo ovviamente portava ad un aumento dei costi di vendita, esaltato, inoltre, dai lunghi viaggi affrontati da entrambe le parti, viaggi spesso conditi da fantastiche leggende legate ai luoghi di crescita e ai metodi di raccolta delle diverse spezie, pericolosi per la stessa vita dei mercanti e popolati di animali e personaggi fantastici⁷.

Sin dall'epoca di Erodoto (V secolo a.C.) serpenti ed altri pericoli rendevano difficile l'acquisto delle spezie. L'incenso secondo Erodoto, è custodito da serpenti, mentre la cannella cresce su montagne inaccessibili dell'Arabia e l'unico modo per procurarsela è ricorrere ad una certa specie di uccelli che costruiscono il nido con bastoncini e rametti della pianta della cannella⁸.

Una curiosa leggenda riguarda, ad esempio, la raccolta del pepe, una delle spezie più apprezzate. Secondo i racconti dei mercanti medio orientali, esisteva un'isola nelle Indie completamente ricoperta da foreste di pepe e popolata da mostruosi serpenti, che avevano il potere di tramutare in pietra gli esseri umani solo con il loro sguardo. Al mercante restava, quindi, di incendiare completamente le foreste per mettere in fuga questi strani e pericolosi esseri, ma facendo ciò, si sarebbero distrutti ettari ed ettari di foresta, rendendo difficile l'approvvigionamento di pepe nel futuro. Prova di questa impresa, era lo stesso aspetto del pepe: nero e rugoso per via del fuoco. Ed è così che, condizioni ardue, difficoltà di approvvigionamento e mistero, rendevano questo prodotto così prezioso e desiderato⁹.

⁴ Boccaccio racconta di Dante al quale, in una bottega di Siena, viene portato un «libretto» famoso, ma che lui non aveva mai letto. Preso il libro, Dante si siede su una panca davanti alla bottega e si immerge nella lettura. Ebbene, si tratta della bottega di uno speziale

⁵ Dante, quando entra nell'agone politico (estate del 1295), si iscrive all'Arte dei medici e degli speziali (manca la documentazione per gli anni precedenti), non solo perché era la Corporazione alla quale, dati i legami universitari tra medici e filosofi, si iscrivevano quelli che oggi chiameremmo gli intellettuali, ma anche per via dei suoi rapporti con il mondo degli speziali e dei pittori

⁶ I pittori fiorentini formavano una loro sezione nella Corporazione degli speziali

⁷ K. JOHN, *La via delle Spezie*, Neri Pozza Editore, 2007

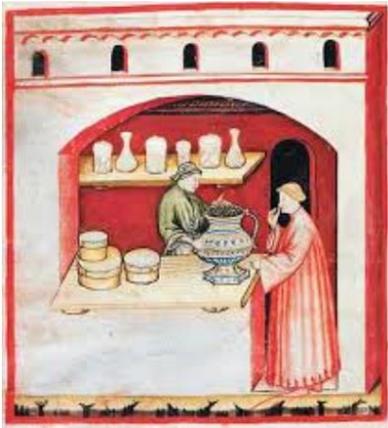
⁸ ERODOTO, *Storie*, Libro III

⁹ T. JACK, *Spezie. Storia di una tentazione*, Araba Fenice, 2006

2. Il triplice utilizzo delle spezie: cucina, medicina, aromi

Nel Medioevo le spezie avevano un triplice utilizzo: in primo luogo erano un elemento base della cucina, in secondo luogo svolgevano un ruolo primario nella medicina del tempo e, infine, erano utilizzate come aromi.

La *cucina medievale* era un'esplosione di sapori e profumi talmente prorompenti da risultare talvolta fastidiosi ai palati odierni; spesso le miscele di spezie ed erbe sovrastavano completamente l'originario sapore del cibo. Non si creda, però, che questo servisse a coprire i



poco piacevoli sapori di carni troppo frollate o di cibi andati a male. I pochi che potevano permettersi grosse quantità di pepe o di noce moscata, potevano anche permettersi carne fresca tutti i giorni; gli altri al massimo ripiegavano sulle erbe comuni come l'aglio, il basilico o la menta e, se scendiamo ancora nella scala sociale, nemmeno queste.

Proprio per gli alti costi, le spezie ben presto divennero un simbolo di status nella società medievale e coloro che potevano permettersi di acquistarle non rinunciavano ad ostentare in modo smisurato le loro capacità economiche, soprattutto durante i banchetti. Si poteva assistere, così, a portate

coloratissime e profumatissime, dove le spezie, in abbondanza, quasi del tutto coprivano l'aspetto e il sapore originario dei cibi. Si diffuse una moda che prevedeva di servire piatti caratterizzati di colori caldi nelle stagioni invernali, con colori freddi nei mesi estivi. Principe dell'inverno, per cui, era lo zafferano, che, con il suo colore dorato, conferiva un sapore di regalità ai piatti dei nobili, a differenza del coriandolo che, con il suo colore e sapore fresco, caratterizzava le fantasiose ricette estive. Il concetto dello stupore e dell'importanza estetica delle portate a scapito del gusto, scomparirà completamente nel Rinascimento, fino ad oggi in cui è del tutto estraneo, diventando l'uomo così attento ad esaltare, con erbe e spezie, il sapore naturale dei cibi nella cucina.

Il poema "*Le Viandier*", scritto da un cuoco francese di fine '300, elencava 20 spezie diverse a partire dalla galanga, non usata precedentemente dai romani¹⁰.

L'utilizzo delle spezie in cucina era consigliato dai medici medievali, convinti che le spezie rendessero più digeribili le vivande (pensavano che il "calore" della spezia – considerata secondo la teoria degli umori sostanza calda e secca – agevolasse la "cottura" del cibo nello stomaco)¹¹.

¹⁰ I romani non conoscevano, peraltro, chiodi di garofano, noce moscata e galanga, ma il *Silphium* (usato anche in medicina come contraccettivo ed abortivo, pianta che riuscirono a far estinguere per l'eccessivo uso) e l'assa fetida, dal forte odore che richiama lo zolfo - che tende a diminuire con la cottura - che lo rende poco appetibile a chi non ci è abituato; ha un aroma simile all'aglio ma molto più speziato, con un vago sentore simile a quello del pepe nero. Anche questa spezia, in grandi quantità, ha forte potere contraccettivo ed abortivo



croco poteva valere, in passato, molto di più di una miniera di argento. Il suo nome deriva dall'arabo "za'faran" che significa "giallo".

Grazie alla proprietà di donare questo colore alle pietanze, divenne uno degli ingredienti fondamentali della cucina invernale medievale, secondo una moda che si diffuse dai paesi arabi, quella, appunto, di donare colori caldi ai piatti invernali e colori freddi a quelli estivi.

In campo medico, invece, lo scrittore Pier de Crescenzi, ci parla delle proprietà sedative dello zafferano insieme a quelle corroboranti, tanto da consigliarlo contro gli svenimenti e la debolezza.

Un ulteriore consiglio fornitoci dallo scrittore, è quello di mischiare dello zafferano con tuorlo d'uovo e rose, formando un impacco da applicare sugli occhi arrossati, per alleviarne il fastidio.

La Scuola Salernitana, infine, suggerisce l'uso dello zafferano per "confortare i membri", alleviare la stanchezza i problemi del fegato.

3.35 Zenzero (*Zingiber officinale*)



È una pianta erbacea perenne originaria dell'Asia centrale di cui si utilizza la radice, un tubero simile alla patata. La raccolta della radice si effettua in gennaio, quando questa è al massimo dello sviluppo, avendo esaurito la fase della vegetazione. Una volta raccolto, si può utilizzare fresco, essiccato e sott'aceto.

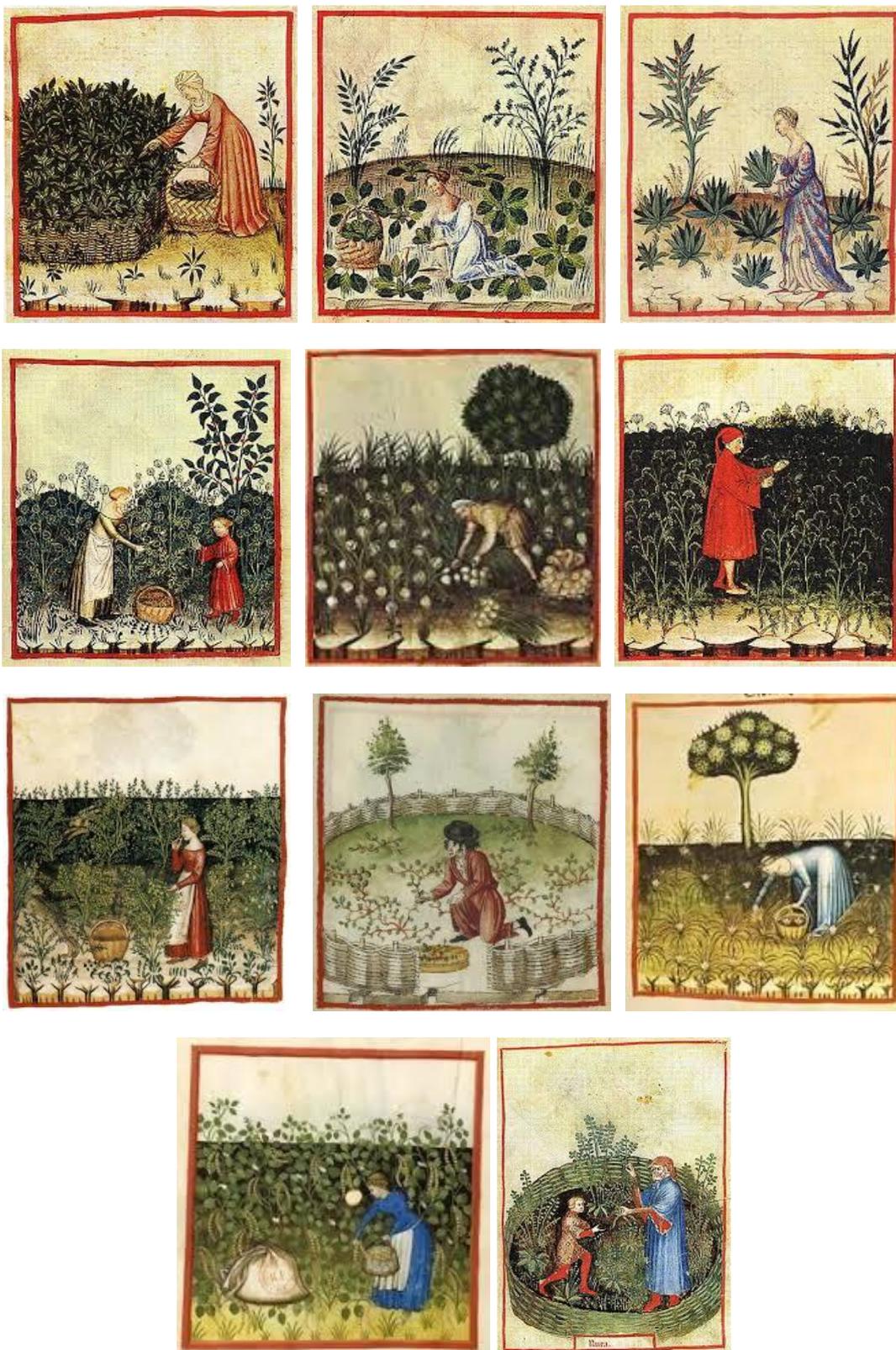
Nel medioevo, Ildegarda consigliava lo zenzero contro i dolori alle gambe, ai piedi, infine per i reumatismi e la gotta: il modo migliore per assumerlo era quello di confezionare una mistura di zenzero, dragoncello e pepe, da prendere più volte al giorno prima dei pasti principali, accompagnando il tutto con liquore di miele e prezzemolo.

Inoltre, il potere dello zenzero era utile anche in caso di stipsi: ottimi rimedi erano certamente rappresentati dai biscotti allo zenzero, che, oltre a essere lassativi, contribuivano a portare avanti una dieta alimentare corretta. Infine, pareva essere anche un blando afrodisiaco, come ricorda la Scuola Salernitana.

3.36 Zibetto

La secrezione delle ghiandole perianali dello zibetto (*Civettictis civetta*), è raccolta a scopi commerciali ed è anch'essa chiamata zibetto. Per raccoglierla, legano saldamente l'animale alla gabbia e poi premono con le dita la borsa anale per farne sgocciolare il contenuto dai numerosi canali che vi fanno capo. Il liquido appiccaticcio che cola viene raccolto con cucchiari e si procede poi ad ungere la borsa ghiandola col latte delle noci di cocco o con latte animale, per ripristinare

il normale stato cutaneo dell'animale. In genere si estrae lo zibetto settimanalmente. Appena raccolto, si presenta come una schiuma bianca, che si va facendo più scura via via che si asciuga, fino a diventare giallo-bruna, modificandosi nel suo profumo. Essa è insolubile nell'acqua ma parzialmente solubile nell'etere e nell'alcol, mescolata con il quale assume un odore gradevole.



Miniature tratte dal *Theatrum Sanitatis*

Appendice: l'arte medica medievale

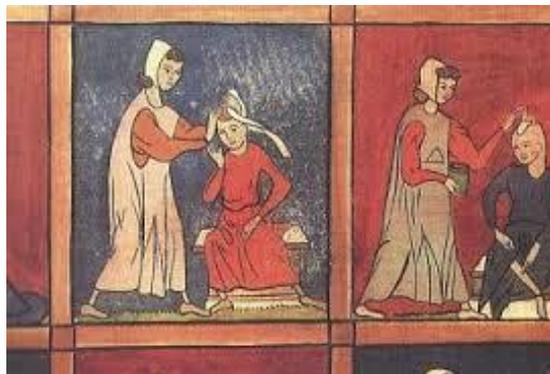
L'arte medica medievale affonda le sue radici nella filosofia naturale e nelle teorie dei primi "medici" della Grecia antica, Ippocrate e Galeno. Questa branca della filosofia ha come oggetto di speculazione i principi originari di tutte le cose. Essa considera l'uomo come un microcosmo, che prende vita dagli stessi principi di cui è composto l'universo: l'aria, l'acqua, il fuoco, la terra. Questa visione pluralistica, che vede l'origine del cosmo nella combinazione equilibrata di questi quattro

elementi, porta come conseguenza naturale quella di considerare l'uomo come parte integrante di tutto questo, nonché originato dagli stessi elementi. Sulla base di questa unità di fondo il l'equilibrio del cosmo e l'equilibrio dell'uomo sono alla base della salute e del benessere.

Nel Medioevo, le concezioni filosofiche naturalistiche furono contaminate dalle credenze e dalle influenze della religione cristiana, dando vita a concezioni mediche del tutto nuove. La più importante istituzione medica medievale è certamente la Scuola Medica Salernitana, fondata secondo la tradizione nell' XI secolo a Salerno. In questa città giunsero i testi medici dei grandi luminari arabi Avicenna e Averroè, che avevano tradotto e fatto proprie nelle loro teorie, quelle dei grandi medici greci quali Ippocrate e Galeno, intanto andate perse in Occidente a causa dei travagliati avvenimenti che seguirono la fine dell'impero romano e l'avvento del cristianesimo, che diede spazio alla diffusione e alla conservazione dei testi sacri, a scapito di quelli "pagani". Un fattore fonda mentale in questa selezione di testi, potrebbe anche essere stata anche la natura

sociale di chi poteva aver accesso alla lettura e allo studio, in questi secoli: la casta religiosa.

Uno dei poemetti più importanti che riassume il costume medico medievale è il cosiddetto *Regimen Sanitatis Salernitanum*, un trattato prodotto dalla stessa Scuola Salernitana, datato tradizionalmente al XII-XIII secolo, ma probabilmente con una origine più antica, nell'ambito dell' XI. In questo trattato didattico, emerge la base su cui ruota la concezione medica medievale, ovvero la teoria umorale ipotizzata da Ippocrate e Galeno.



Secondo questa teoria l'uomo è costituito da una mescolanza di quattro umori fondamentali, che corrispondono perfettamente ai quattro elementi-principi di tutte le cose:

UMORE	ELEMENTO	CARATTERISTICA
bile gialla	fuoco	caldo e secco
bile nera	terra	freddo e secco
sangue	aria	caldo e umido
flemma	acqua	freddo e umido

Questi umori interagiscono nel corpo umano conferendo i temperamenti o caratteri di ciascun individuo. Ogni individuo è diverso dall'altro perché è costituito da una precisa mescolanza di umori che non deve essere alterata. L'alterazione degli equilibri e quindi la prevalenza di un umore rispetto ad un altro è la causa delle malattie e delle alterazioni di carattere. Ad esempio, se abbiamo un individuo con temperamento malinconico (debole, triste, pallido), ovvero in cui prevale la bile nera per natura, questo dovrà essere attento a non assumere nulla che possa incrementare questo temperamento, in modo tale da non degenerare in un eccesso di queste caratteristiche tale da portare alla malattia.

Le concezioni "scientifiche" adottate dai medici greci però, risultano contaminate da altri concetti, sconfinanti nel campo del religioso ma anche in quello dell'esperienza pratica. È naturale che, considerando l'uomo parte integrante del cosmo, proprio i prodotti di questo siano il punto di partenza per la cura delle sue malattie. Nel Regola, infatti, oltre ad una serie di consigli pratici da adottare quotidianamente a favore del benessere fisico, vi sono presentate erbe, spezie, legumi e bevande che sono consigliate in caso dei più svariati disturbi.



Ildegarda di Bingen

Una nuova sfumatura nell'arte medica fu sviluppata da Ildegarda di Bingen. Questa monaca vissuta tra il 1098 e il 1179, ha il merito di aver aperto una nuova finestra sulle concezioni mediche del tempo introducendo il concetto della psicosomatica e di Dio come fonte di guarigione. Secondo Ildegarda, tutto ciò che può guarire è nascosto nell'uomo e nella stessa natura, parti indissolubili del cosmo. Piante, animali, alberi, terra: tutto nasconde proprietà guaritrici, ma, per poterle conoscere, è necessaria la rivelazione di Dio e la fede in Lui. Ildegarda ci ha lasciato due opere, in cui sono riportate le mille ricette con cui si prendeva cura dei suoi malati, a livello spirituale, fisico e psicologico: *Causae et Curae*, in cui affronta il tema della medicina in ambito cosmico, e *Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum* conosciuto anche come *Physica*, in cui

illustra moltissimi rimedi terapeutici a base di sostanze animali, vegetali e minerali.

La medicina però, poteva sfociare anche in pratiche che insospettivano fortemente le autorità, soprattutto ecclesiastiche. Non riuscendo a dare una spiegazione razionale alle malattie, spesso viste anche come punizioni divine e condotte amorali, oltre che squilibri fisici, si tendeva a volerle controllare attraverso rituali e rimedi, che puntualmente venivano proposti da diverse figure: sacerdoti, monaci, maghi e così via. Molte leggi ci sono giunte a testimoniare vivamente la lotta che le autorità facevano a questi personaggi. Alcuni di questi, ad esempio, venivano chiamati arioli e pare fossero deputati ai casi molto gravi, venivano chiamati dalla famiglia dell'infermo e usavano recitare preghiere, somministrare erbe magiche e consegnare amuleti di vario genere per cercare di guarire l'ammalato. Ovviamente si tratta di rimedi che si rivelavano spesso inutili, ma nonostante questo e nonostante le minacce di espulsione e di multe che ricevevano sia i maghi che coloro che li consultavano, il fenomeno non si spense.

La medicina quindi, tra scienza, fede e magia, trova il suo punto di convergenza nel mondo della natura, avvalendosi di erbe, legno, radici e spezie, per offrire ai malati innumerevoli rimedi per il loro benessere²⁹.

²⁹ Si osservi tuttavia come, nel 1700, Giovanni Battista Fagiuoli nel rimario "Rime piacevoli" (1729-1730), mettesse così in berlina alcuni speciali fiorentini: *Scatole son di povero speciale, che fuori a letteroni porporini dicon dentro d'aver gran capitale. àprile in grazia, e ve' se l'indovini dove t'hai letto: perle macinate, troverai ch'è farina di lupini.*

Bibliografia

L'atlas Català de Cresques Abraham, Barcellona, 1975

P. FREEDMAN, *Il gusto delle Spezie nel Medioevo*, Il Mulino, Bologna, 2009

ERODOTO, *Storie*, Libro III

K. JOHN, *La via delle Spezie*, Neri Pozza Editore, 2007

T. JACK, *Spezie. Storia di una tentazione*, Araba Fenice, 2006

L. BARTOLOTTI, *A tavola con i Malatesti*, Panozzo Editore, Rimini, 1998

T. EHLERT, *Cucina medievale*, Guido Tommasi Editore, Milano, 2002

O. REDON, F. SABBAN e S. SERVENTI, *A tavola nel Medioevo*, Laterza, Bari, 1994

R. OMICCILO VALENTINI, *Mangiare medievale*, ed. Penne e Papiri, Latina, 2005

J.VERDON, *Bere nel Medioevo. Bisogno, piacere o cura*, Edizioni Dedalo, 2005

S. FRANCESCO, *La via delle spezie. La carreira da India portoghese e la Cina*, Il Portolano, 2009

O. GIORDANO, *Religiosità popolare nell'alto medioevo*, Bari, 1979

S. WOLFGANG, *Storia dei generi voluttuari. Spezie, caffè, cioccolato, tabacco, alcol e altre droghe*, Mondadori, 1999

B. DI CHIARAVALLE, *Apologia ad Guillelum Abbatum*, in "S. Bernardi Opera", III, Roma, 1963

M. BISANTI, *Le erbe delle nonne. Segreti e virtù delle piante*, Trento, 2008

R. OMICCILO VALENTINI, *Le erbe delle streghe nel Medioevo*, Ed. Penne e Papiri, Latina, 2010

U. BECCIANI, *La spezieria nel Medioevo*, Pistoia, 2000

F. GHERLI, *La regola sanitaria salernitana*, Roma, 1993

W. STREHLOW, *La medicina di Santa Ildegarda*, Vicenza, 2008

Codici *Historia Plantarum*, *Tacuinun sanitatis*, *Theatrum Sanitatis*, Biblioteca Casanatense di Roma, Lombardia, fine del XIV secolo