

Il potere degli erbaggi salutariferi. Influenze leonardiane e mensa fitoterapica nei secoli XVI-XVII

*Angelo D'Ambrosio**

Abstract. *In the wake of lively interests that Leonardo had shown for botany applied to painting and beyond, of his extraordinary scientific insights linked to the study of the plant world and the ecological vision of nature in general, the present contribution focuses on pharmaceutical herbalism, an area that had aroused the stimulating curiosity of the genius of Vinci. The survey, contextualized to the debate developed in the old regime on the controversial dietetic value of plants, using above all the specialist treatises of the time, dwells in particular on the various ways of using edible herbs, at the center of various interests between social value, gastronomic uses and therapeutic purposes.*

Riassunto. *Sulla scia dei vivaci interessi che Leonardo aveva dimostrato per la botanica applicata alla pittura e non solo, delle sue straordinarie intuizioni scientifiche legate allo studio del mondo vegetale e alla visione ecologica della natura in generale, il presente contributo pone l'attenzione sull'erboristica farmaceutica, un ambito che pure aveva suscitato la stimolante curiosità del genio di Vinci. L'indagine, contestualizzata al dibattito sviluppatosi in antico regime sul controverso valore dietetico dei vegetali, utilizzando soprattutto i trattati specialistici del tempo, si sofferma in particolare sulle varie modalità d'impiego delle erbe commestibili o 'erbaggi mangerecci', al centro di vari interessi fra valenza sociale, usi gastronomici e scopi terapeutici.*

Nell'ambito delle varie iniziative che hanno scandito la ricorrenza del cinquecentesimo anniversario della morte di Leonardo (1519-2019), un'attenzione particolare è stata riservata al rapporto fra il genio di Vinci e la botanica¹. La circostanza si è rivelata opportuna per delineare, fra l'altro, un bilancio culturale su quanto acquisito dallo studio della sua vasta produzione artistica e scientifica, teso ad evidenziare il vivace e marcato interesse per il mondo vegetale e per la natura in generale. Senza soffermarci su temi e argomenti già ampiamente analizzati e su cui esiste una vasta e specifica bibliografia², ricordiamo che, in materia, Leonardo ebbe delle intuizioni straordinarie per il suo tempo, legate alla scoperta della fillotassi, all'età degli alberi, all'importanza degli ordinamenti fogliari, all'assortimento dei liquidi nelle foglie, all'impollinazione, alla decorticazione dei tronchi e ad ancora molteplici aspetti e fenomeni legati alla struttura delle piante.

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

¹ Ricordo in particolare l'interessante mostra tenutasi a Firenze (dal 13 settembre al 15 dicembre) col titolo "La Botanica di Leonardo. Per una nuova scienza tra arte e cultura", unitamente alle varie iniziative collaterali, tese a riportare in primo piano «il suo pensiero rispetto alla natura, per un nuovo Rinascimento culturale e scientifico».

² Mi limito a segnalare F. CAPRA, *Leonardo e la botanica. Un discorso sulla scienza della qualità*, Sansepolcro, Aboca Ed., 2018.

Con riguardo al profilo artistico, il nucleo centrale del suo pensiero è ricavabile dal sesto capitolo del 'Trattato' sulla pittura, intitolato "Degli alberi e verdure", dove, accanto ad argomenti di tecnica figurativa, non mancano vari spunti e osservazioni più strettamente botaniche. Com'è noto, in molte delle sue opere e dei suoi dipinti, si ammirano sparse figure di alberi, piante ed erbe eseguite con tale maestria da consentire la loro circostanziata identificazione; soprattutto nel 'corpus' dei disegni preparatori, in gran parte allogato presso la 'Royal collection' nella Biblioteca reale di Windsor (Inghilterra), risulta evidente l'accuratezza scientifica con cui vengono raffigurate varie specie di piante che furono certamente disponibili alla sua osservazione diretta³.

L'interesse per i vegetali non era limitato però solo alle esigenze della riproduzione pittorica, ma si estendeva anche alle opportunità offerte dalla botanica applicata, per ricavarne alcune utilità sia nella speciale confezione di sostanze coloranti e di essenze odorose, sia per il tradizionale uso delle piante in ambito medicamentoso. Relativamente a quest'ultimo aspetto, che matura ai primi del Cinquecento, quando Leonardo comincia ad approfondire gli studi sul tema specifico, due testimonianze dirette, disponibili fra i suoi manoscritti, si riferiscono l'una all'indicazione di una ricetta per la cura della calcolosi⁴, l'altra alla descrizione delle virtù e proprietà dell'assenzio contro il mal di mare⁵. Si tratta certo di scarni riferimenti, ma nel vasto contesto delle altre informazioni ricavabili dalle sue opere, essi rispecchiano un bagaglio di conoscenze e di letture legate all'erboristica classica, in un periodo che, occorre precisarlo, la botanica stava vivendo una fase puramente descrittiva, accessoria alle arti sanitarie, senza ancora affermarsi come scienza autentica e autonoma, limitata nel considerare solo alcune centinaia di piante appartenenti, in gran parte, alla tradizione della medicina greca, araba e romana.

Negli anni successivi alla morte di Leonardo, quando cominciano a maturare e a diffondersi gli impulsi non solo delle grandi scoperte geografiche, ma probabilmente anche dell'introduzione della stampa e dei suoi effetti sulla comunicazione, la botanica inizia a strutturarsi più compiutamente, intensificando e allargando gli studi sulla catalogazione dei vegetali, grazie non solo alla nascita dei primi 'erbari secchi' che favorirono una più esatta identificazione delle piante rispetto a quella più limitata consentita dalla incisioni, ma anche in virtù dell'ampliamento sistematico degli orti dei 'semplici' e soprattutto per il determinante avvio delle cattedre universitarie di botanica sperimentale, come avvenne a Padova la prima volta nel 1533. Non siamo

³ *Trattato della pittura di Leonardo da Vinci, tratto da un codice della Biblioteca Vaticana (...)*, Roma, nella Stamperia De Romanis, MDCCCXVII (*Libro sesto, Degli alberi e verdure*); inoltre è molto utile G.B. DE TONI, *Le piante e gli animali in Leonardo da Vinci*, Bologna, Zanichelli, 1922.

⁴ Rintracciabile nel fol. 270 del *Codice Atlantico* (verso b.), riporta la seguente indicazione: «A rompere la pietra in nella vescica, piglia scorza d'avellano, ossa di datteri e sassifragia, semenza d'ortica, tanto dell'un quanto dell'altro; e di tutte fa polvere sottile e questo usa in vivanda a uso di spezie o bevi la mattina a uso di siroppo con vino bianco tiepido; ancora sparagi o livertige o cocitura di ceci rossi»; con ogni probabilità si tratta di una citazione dalla *Historia naturalis* di Plinio, su cui si sofferma G.B. DE TONI, *Le piante*, cit. pp. 29-30.

⁵ *Ibidem*.

in grado di appurare se l'anima di vero sperimentatore avesse spinto Leonardo a cimentarsi più organicamente oltre le tenui tracce fitoterapiche che abbiamo indicato, ma l'accertata frequente consultazione di testi come l' *'Historia naturalis* di Plinio, le sue approfondite cognizioni in ambito anatomico, l'esigenza concreta di predisporre rimedi a salvaguardia del suo benessere, ci convincono che lui avesse certo una sensibilità ecologica verso le piante medicinali del suo tempo, considerate un patrimonio indispensabile per la salute dell'uomo, da salvaguardare e da valorizzare per i successivi progressi e sviluppi di natura farmacologica.

Sullo sfondo del variopinto e articolato panorama leonardiano, illuminato dai suoi studi scientifici e dalle sue intuizioni pionieristiche destinate ad incidere anche sulle ricerche evolutive della botanica medica, possiamo ora fare un balzo in avanti di alcuni decenni, per renderci conto dello stato dell'arte, prendendo in considerazione un segmento fitoterapico che doveva stare particolarmente a cuore al Vinci, non escludendosi infatti una sua propensione alimentare verso l'osservanza di un regime vegetariano⁶; mi riferisco, in particolare, alla duplice valenza di alcuni vegetali commestibili, definiti spesso 'erbaggi', destinati alla tavola, non solo per le loro proprietà nutritive, ma anche per le loro virtù curative.

A riguardo occorre premettere che, in antico regime, l'attenzione sul tema si è focalizzato attorno alle diverse opinioni circa il valore nutrizionale e dietetico di verdure e piante in generale, considerate da vari autori del tempo più idonee per i collaudati scopi terapeutici che non come cibo adatto per una salubre alimentazione. L'idea cardine fonda sulla considerazione che gli "herbaggi" sono «di poco nutrimento et di cattivo gusto, sottile et acquoso, con molte superfluità»⁷; che essi «hanno tutti con sé un certo humore superfluo nemico dello stomaco e di tutte le viscere, turando i meati delle vene e cagionando opilationi»⁸; che «la miglior condizione che habbiano è che muovono il ventre o l'urina e a questo effetto sono da lodar»⁹; procurano però «dolori di ventre, enfiagioni di pancia, diarree verdi, orine stranguinose e fetenti»; insomma «quel che conviene a gl'infermi come infermi, non conviene ai sani come sani (...) e, quantunque le erbe sieno giudicate salutifere, non si hanno mai per cibo da usare, ma solo per medicamento, perché quanto possono come tali giovare, altrettanto prese per ragioni di cibo possono pure nuocere»¹⁰; non a caso, infatti, si credeva ad esempio che «la lattuga (...) aggrava la testa riempiendola di grossi vapori, cagionando pigrizia e sonnolenza, intorpidendo gli spiriti, offuscando

⁶ È una semplice ipotesi (non molto condivisa), avanzata sulla scorta di un breve inciso sulle abitudini di Leonardo, riportato fra le righe di una relazione del 1516 scritta dall'esploratore toscano Antonio Corsoli sul cibo assunto da alcune popolazioni in Oriente.

⁷ *Il tesoro della sanità, di Castor Durante da Gualdo, medico et cittadino romano, nel quale si insegna il modo di conservar la sanità et prolungare la vita (...)*, in Venetia, appresso Michel Bonibello, MDXCVI, p. 82.

⁸ *Il vitto quaresimale di Paolo Zacchia medico romano. (...)*, in Roma, per Pietro Antonio Facciotti, 1636, p. 21.

⁹ *Ivi*, pp. 83-84.

¹⁰ *Ivi*, p. 23.

la vista, rendendo il corpo debole e invecchiandolo facilmente»; che «le cicorie sono tutte dure a digerire, noccono allo stomaco e restringono il ventre»; che «il cavolo intorpidisce la vista, riempie la testa di vapori e tutto il corpo di humori malinconici»¹¹.

La convinzione era che questo genere di vegetali serviva solo a «risvegliare l'appetito dello stomaco, ad incitarlo a ricevere volentieri il cibo offertogli» ed è per tali motivi che gli «herbaggi» andavano assunti «in poca quantità», più «cotti che crudi»¹², sempre «nel principio del pranzo, mai nel mezzo o alla fine»; a riguardo dovevano essere preferite le «cime o i rampolli teneri» e le «herbe migliori e più tenere (...), che non c'havaranno il seme», evitando «le radiche, molto dure da digerire, massime se crude» e i «fiori che di niun nutrimento affatto sono»; ma, al di sopra di tutto, venivano biasimate «le mescolanze di qualsiasi maniera fatte, perché sono inimicissime dello stomaco, nutriscono pessimamente e, secondo la varietà dell'herbe delle quali sono composte, fanno ancor diversità di mali».

Se da un lato i giudizi appaiono poco incoraggianti, d'altro canto non mancano però valutazioni più benevole in quanto, pur riconoscendo che «l'herbe communemente sono havute per tristo e melanconico nutrimento», si sostiene che esse, ad ogni modo, possono essere «contemperate» in rapporto alle loro caratteristiche, acconciate, preferibilmente cotte, in modo tale da valorizzarne «il gusto e la qualità»; senza trascurare inoltre che il relativo consumo avrebbe dovuto tener conto della stagione, dell'età e del tipo di «complexione» del commensale¹³; considerando inoltre che «molti huomini, quali mangiano solamente herbe, vivono a lungo molto tempo»¹⁴. Le raccomandazioni si allargano anche alle fondamentali modalità di condimento dell'insalate, incentrate sull'uso di sale, « (...) per essiccare l'humidità insipida dell'herbe et acciò prohibire che si corompono e si putrefaccino nel ventricolo»; aceto, per favorirne la «deglutione et digestione», oltre che per renderle «più grate al gusto»; olio, la cui «untuosità ne lenisce le asprezze»; non si escludono ancora altri condimenti «che da alcuni si suole aggiungere», come «sapa, miele o zucchero, o simili cose, quali si pongono o per golosità o per estinguere l'acrimonia e mordacità dell'aceto»¹⁵.

Pur prendendo atto delle diverse opinioni veicolate, più che altro, a livello di cultura accademica, resta di fatto la constatazione che il ricorso al grande serbatoio dei vegetali (piante, verdure, ortaggi, erbe, radici, ecc.), costituisce per buona parte dell'età moderna (ma anche oltre) una fondamentale e insostituibile fonte di approv-

¹¹ *Ibidem*.

¹² *L'economia del cittadino in villa del sig. Vincenzo Tanara. Libri VII (...)*, in Bologna, Eredi del Dozza, 1651, pp. 231-232: fra l'altro ricorda 'l'antico detto', secondo cui «herba cruda e donna nuda ammazzano l'huomo».

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ *Ibidem*.

¹⁵ C. FELICI, *Dell'insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo dell'Homo*, in *L'arte della cucina in Italia*, a cura di E. FACCIOLI, Torino, Einaudi, 1992, p. 469; per un *excursus* sulla considerazione sociale dell'insalata attraverso le citazioni di vari autori, si veda anche *Archidipino ovvero dell'insalata e dell'uso di essa, trattato nuovo, curioso, e non mai più dato in luce da Salvatore Massonio (...)*, in Venetia, appresso Marc' Antonio Brogiollo, MDCXXVII.

vigionamento alimentare per larghe fasce sociali, soprattutto fra le sacche di povertà e miseria dove i ceti meno abbienti spesso sono costretti a fare i conti con le cicliche crisi di sussistenza del tempo e con i susseguenti ‘morsi’ della fame. Le erbe spontanee di campo o quelle raccolte negli orti famigliari sono una dispensa imprescindibile, economica e a portata di mano, sebbene «più presto per necessità che volentieri»¹⁶; le erbe servono da companatico, «date dalla natura e non preparate per arte»; mangiate col pane o dentro al pane, coltivate o selvatiche, esse danno cibo e salute a buon mercato, aiutando a sopravvivere. Non a caso nel seicentesco ‘gioco’ di Giuseppe Maria Mitelli (1634-1718), incisore bolognese, intitolato alla *Cuccagna, che contiene le principali prerogative di molte città d’Italia circa le cose mangiative (...)*¹⁷, mentre Roma è rappresentata dalle ‘provature’, Bologna dalla mortadella, Modena dalla salsiccia, Parma dai salumi, Piacenza dal formaggio, Pisa dai ‘cantucci’, Napoli ha come rappresentante emblematico un popolano che mangia i broccoli, in sintonia con l’epiteto di *mangiafoglie* con cui, significativamente, in questo periodo venivano appunto indicati i partenopei e gli abitanti del vasto *hinterland*.

Inoltre le poche minestre a base di verdure, le insalate cotte e crude, sono al centro dei sistemi alimentari di molte comunità religiose, soprattutto di quelle appartenenti agli Ordini *non possidenti*; esse rientrano, insieme alle uova, anche nella dieta quotidiana dei frequenti periodi dell’anno liturgico scandito dall’obbligo dell’osservanza di un regime penitenziale fatto di digiuni e astinenze¹⁸; insomma il verde e fresco universo dei vegetali, non condizionato dalla dipendenza dei mercati, né dalle costrizioni igieniche della limitata conservabilità tipica di prodotti come carne e pesce, si profila alla pari di una riserva preziosa che, nei casi di bisogno, a poco prezzo, offre varie soluzioni e combinazioni per «empirsi il ventre», garantendo sazietà e appagamento dietetico.

Al contrario, negli ambienti delle benestanti *élite* cittadine, sulle tavole sontuose dell’aristocrazia e degli ecclesiastici di rango, fra le mense signorili e conviviali del Rinascimento italiano, là dove si metteva in scena anche lo sfarzo solenne degli apparati gastronomici, a ribadire il prestigio e la gloria delle casate, i vegetali, seppur resi più gustosi dall’abbinamento dei condimenti e dalle modalità di preparazione, non costituiscono pietanze particolarmente gradite e ben accette al palato, destinate perciò ad occupare un posto abbastanza marginale fra le portate dei banchetti. Un riscontro documentale in proposito lo possiamo ricavare dalla diretta testimonianza di un cuoco di fama, Bartolomeo Scappi, personalità di tutto rilievo nel panorama della gastronomia rinascimentale, al servizio di alti prelati della Curia romana; autore di un importante trattato, dato per la prima volta alle stampe nel 1570, in uno dei capitoli della sua *Opera*¹⁹ propone, infatti, le interessanti ‘liste’ delle vivande servite

¹⁶ *Discorsi di M. Pietro Andrea Mattioli Sanese, Medico Cesareo, ne sei libri di Pedacio Dioscoride Anazarbero, Della materia medicinale (...)*, in Venetia, presso Niccolò Pezzana, MDCCXLIV, p. 291.

¹⁷ L’incisione, del 1691, è conservata fra le collezioni d’arte del ‘British Museum’ di Londra.

¹⁸ Rinvio ad un mio precedente lavoro: *Regimi penitenziali e cibo nelle regole alimentari francescane: clarisse e cappuccine (secc. XVII-XIX)*, in «Collectanea Franciscana», 85/2015, pp. 237-262.

¹⁹ *Opera*, cit., pp. 168-327: si tratta in particolare del “Libro quarto” (*Delle liste*).

in occasione dei banchetti probabilmente da lui stesso allestiti nel corso dei vari mesi dell'anno in determinate ricorrenze celebrative, per conto di alcune personalità ecclesiastiche. Si tratta in fondo di una sintesi significativa della sua esperienza culinaria in cui, fra l'altro, si dimostra «in che modo e con che osservanza d'ordine habbia da essere preparato una tavola per li conviviati (...), con le cose le quali generalmente s'usano in Italia et massime nella città di Roma»²⁰.

I banchetti descritti, tra pranzi, cene e 'colationi', sono in tutto 107, con circa 9 appuntamenti per ciascun mese, da aprile a marzo di un periodo che non viene però specificato²¹; nel corso dell'anno sono delineati complessivamente 40.653 'piatti' distribuiti fra un numero di commensali che varia di volta in volta, con una media per circostanza che si aggira intorno alle 3.400 portate, secondo la classica sequenza dei servizi di 'credenza' e di 'cucina'; a conferma di quanto anticipato, i piatti a base di orticoli oscillano da un minimo del 4,04% (del servito) di settembre, ad un massimo del 10,27% in aprile, per un totale di 2.586 pietanze; i generi approntati²², in ordine decrescente, sono i seguenti che riportano a fianco (fra parentesi) il numero complessivo delle volte:

- Finocchi²³ (603)
- Carciofi²⁴ (430)

- Cardi²⁵ (283)
- Insalate di 'mescolanza'²⁶ (200)

²⁰ *Ibidem*.

²¹ Gli unici riferimenti espliciti riportano le seguenti date e annotazioni: «8 aprile [1536]»; «Colatione fatta di Venere in Trastevere in un giardino»; «(...) a Monte Cavallo nella Vigna dell'Ill.mo e Rev.mo Cardinale di Carpi, Ridolfo Pio, dal Signor Giovanni Lodovico, fratello di detto Cardinale»; ««(...) Colatione fatta a due hore di notte dopo che fu recitata una comedia di Plauto intitolata *Il Seubolo*»; «17 gennaio 1566 (...) pranzo preparato per la seconda incoronazione di Pio V, Quinto Pont. Opt. Max, in giorno di Venere»; «(...) Colatione fatta a Monte Cavallo nella sala dell'Ill.mo e Rev.mo Card. Bellaia, a un' hora di notte doppo che fu recitata una comedia in lingua Francese, Bergamasca, Venetiana e Spagnola»; «(...) aprile 1536, giorno quadragesimale (...), pranzo fatto in Trastevere dall'Ill.mo e Rev.mo Cardinale Lorenzo Campeggio, Bolognese, alla Cesarea Maestà di Carlo V, Imperatore, quando sua Cesarea Maestà entrò in Roma nel mese di Aprile 1536 in giorno quadragesimale».

²² Solitamente per ogni banchetto si tratta di solo due/tre portate, una componente molto al di sotto delle altre vivande che si alternano sulla tavola con più consistenza, a base di pasticci di carni varie, tortiglioni ripieni, pollastrelli, frittture, arrostiti, polpette, capretti, vitelli, fagiani, conigli, ostriche, cacio, tartufi, capponi, piccioni, stame, leprotti, storioni, tordi, confetture, biscotti, mostaccioli, sfogliatelle, ciambelle, focaccine, frutta secca e stagionale, olive, ecc.

²³ Quasi sempre vengono serviti crudi freschi; in un paio di circostanze sono approntati cotti, lessati e impiattati con mortadella.

²⁴ Si servono sia crudi conditi con solo sale e pepe, che cotti con aceto e pepe; si preparano anche «accomodati in padella, ripieni di cacio, midollo di bove e zucchero»; ancora «soffritti con butirro» e poi «acconciati con aceto rosato o sugo di melangole e pepe».

²⁵ Sono gustati semplicemente lessati con sale e pepe, oppure «a minestra con cervellata».

- Lattughe²⁷ (157)
- Torte d'erbe alla bolognese²⁸ (144)
- Spinaci²⁹ (87)
- Asparagi (70)
- Zucchine³⁰ (66)
- 'Salviate'³¹ (57)
- Cavoli³² (56)
- Torte d'erbe verdi (55)
- Borragine (47)
- Rape³³ (26)
- Cipolle (26)
- Broccoli³⁴ (22)
- Indivia (20)
- Cicorie (21)
- Rosmarino (fiori di) (18)
- Torta d'erbe alla milanese o alla lombarda³⁵ (17)
- Frittate verdi³⁶ (15)
- Erbolati³⁷ (15)
- Carote (15)
- Crespigni (10)
- Verze (10)

²⁶ Generalmente vengono composte secondo disponibilità stagionale, sebbene non manchi un vero e proprio disciplinare che prevede esplicitamente l'impiego di lattuga, buglossa, menta, mentuccia, finocchio, prezzemolo, sisimbrio o puleggio, origano, cerfoglio, morella, il tutto prima ben lavato e asciugato, condito poi con «sale conveniente», buon olio e «super fondendo dell'aceto», cfr. C. FELICI, *Dell'insalate e piante*, cit., p. 479.

²⁷ Quasi sempre viene abbinata ai «fiori di borragine».

²⁸ A base di bietole, cacio parmigiano, cacio fresco, burro, pepe, cannella e zucchero.

²⁹ «(...) soffritti acconci con uva passa, mosto cotto e aceto».

³⁰ Si preparano spesso ripiene con uova e agresto o anche «alesate con barbaglie di porco».

³¹ La 'salviata' si confeziona utilizzando le foglie di salvia ben tritate minutamente, amalgamate con uova e formaggio e cotte direttamente sulla brace a fuoco molto lieve.

³² Sono preferiti 'alla napoletana', cioè ben lavati, lessati (ma non molto) e conditi con sale, pepe, olio e succo d'arancia.

³³ Anche le rape vengono lessate e servite mescolate a carni di maiale (salumi, cervellate, ecc.).

³⁴ La procedura è identica a quella adottata per i cavoli.

³⁵ Gli ingredienti sono costituiti da bietole, cacio parmigiano, ricotta pecorina o vaccina, uova, burro, pepe, cannella, chiodi di garofano, noce moscata.

³⁶ Si distinguono per l'abbondanza delle uova impiegate nella proporzione di 8/10 per frittata a testa.

³⁷ Specie di frittate cotte in tortiera utilizzando più erbe (bietole, spinaci, borragine, buglossa), uova, cacio grattugiato, ricotta, provatura fresca, latte di capra, pepe e cannella.

- Cetrioli (8)
- Capperi (8)
- Prezzemolo (radici di) (8)
- Alloro (foglie di)³⁸ (7)
- 'Radici bianche' (7)
- Fave fresche (2)

A scorrere l'elenco delle 32 preparazioni composte da vegetali semplicemente conditi o approntati in vario modo, si segnala soprattutto il largo impiego di finocchi, carciofi, cardi, lattuga e insalate di 'mescolanza' che, nell'insieme coprono il 62% del totale dei piatti serviti nell'ambito di questo genere di commestibili, molto versatili in cucina e che vantano, tra l'altro, come vedremo, una buona fama fitoterapica, sebbene meraviglia il consumo di finocchi e carciofi protrarsi di seguito per molti mesi, ben oltre la loro stagionalità produttiva, lasciando supporre in questi casi il ricorso a scorte 'conservate' di dispensa.

Che questo genere alimentare non fosse particolarmente gradito e apprezzato sulle tavole dei banchetti più raffinati, lo si deduce ancora dall'*Opera* dello Scappi che conosceva molto bene i gusti dei suoi 'avventori', soffermandosi a leggere, questa volta, il *Sesto Libro* del 'Trattato' da lui scritto, dedicato specificatamente alle pietanze connotate dall'esplicita valenza 'medicinale', destinate pertanto proprio ai «convalescenti»³⁹. Le ricette dei piatti composti principalmente da ingredienti vegetali, sono solo 23 su 218, per una percentuale dunque del 10% circa, basata sull'utilizzo di bietole, spinaci, lattughe, portulaca, malva, ortica, cavolfiori, radici di prezzemolo, rape, luppolo e asparagi; in un solo caso la relativa preparazione prevede l'impiego di verdura (cicoria) cotta da sola e semplicemente condita⁴⁰, mentre in tutte le altre ricette appare evidente lo scopo di migliorarne il sapore, rendendo i piatti più appetibili e gustosi, considerando che i vari 'erbaggi' risultano quasi sovrastati dall'inserimento di altri ingredienti di supporto gastronomico⁴¹.

Spostandoci ora dal contesto delle mense conviviali all'alimentazione predisposta, invece, per le degenze a letto, il rapporto con i vegetali si scrolla di ogni pregiudizio gustativo e connotazione sociale, per assumere una comune ampia valenza

³⁸ Venivano fritte e cosparse di zucchero.

³⁹ Cfr. *Opera*, cit., pp. 391-436.

⁴⁰ *Ivi*, *Acqua di cicoria*, p. 392: con «mel rosato o zucchero secondo la commissione del Phisico».

⁴¹ Generalmente si tratta di brodi di carni varie (pollo, vitello, cappone), abbondanti uova sbattute, olio o latte di mandorle, cacio, burro, pepe, cannella ed altre spezie, zucchero; ecco in veloce successione i titoli delle ricette: *Brodetto di herbicine battute*; *Minestra di borragine con brodo di pollo*; *Minestra di borragine con latte di mandorle*; *Minestra di bietole con brodo di pollo*; *Minestra di spinaci*; *Minestra di lattuga con brodo di pollo*; *Minestra di coste di lattuga per ogni tempo*; *Minestra di cicoria*; *Minestra di cicoria in altro modo*; *Minestra di radiche di cicoria*; *Minestra di malva*; *Minestra d'ortica*; *Minestra di cavoli fiori*; *Minestra di rampogine*; *Minestra di petrosomolo cioè delle radiche*; *Minestra di asparagi selvatici e domestici*; *Minestra di luppoli*; *Minestra di lattuga ripiena*; *Frittata verde*; *Frittata verde con diverse erbucce*; (*Ivi*, pp. 405-423).

legata alla collaudata funzione terapeutica, nel solco di una tradizione che affonda le radici nell'antichità classica, nella cultura medica greca, araba e latina e poi negli insegnamenti della 'Scuola salernitana', alimentata soprattutto dal pensiero di Ippocrate, Dioscoride, Plinio, Galeno e Avicenna, che dedicarono gran parte delle loro opere allo studio sistematico delle virtù delle piante. In tale ambito, lo stato di salute dell'uomo dipendeva essenzialmente dall'equilibrio dei quattro umori che, secondo le teorie dominanti in quel tempo, componevano l'organismo: sangue, flemma, bile gialla e bile nera, corrispondenti ai quattro elementi, aria, acqua, fuoco e terra; si riteneva perciò che le infermità insorgessero con il venir meno degli equilibri della miscela fra i quattro umori, quando cioè uno di essi finiva col prevalere sugli altri con le proprie qualità cardinali.

Per tali motivi la prescrizione medica dei vegetali terapeutici, ognuno con le proprie 'virtù', con le intrinseche qualità, calde o fredde o umide o temperate, secondo una predeterminata scala di quattro gradi (primo, secondo, terzo e quarto), mirava a ristabilire gli equilibri 'interni' e dipendeva dalle particolari condizioni di salute dell'infermo, dallo stato e dall'entità della sua 'complexione'; un quadro di riferimento esemplificativo sugli usi in tal senso, possiamo ricavarlo da un sintetico ma organico spaccato relativo ad alcuni 'erbaggi' e 'verdure', scelti fra i più noti e popolari (ancora oggi) e fra i più ricorrenti nei trattati sanitari specialistici del tempo⁴², presi in esame, però, limitatamente alla loro assunzione dietetica (e non per i paralleli frequenti usi esterni), senza trascurare la possibilità di metterli brevemente a confronto comparativo rispetto alle proprietà farmaceutiche riconosciute dall'attuale moderna botanica⁴³.

⁴² Ho ritenuto opportuno tenere in conto i seguenti autori, sia per la loro collocazione cronologica, sia perché si tratta di personaggi fra i più considerati e stimati nell'ambito delle loro competenze: Pietro Antonio Mattioli (1501-1577), medico e umanista noto, fra l'altro, per aver tradotto dal greco il "De materia medica", celebre opera di Dioscoride, aggiungendovi i suoi *Discorsi e commenti (Discorsi di M. Pietro Andrea Mattioli Sanese, cit.)*; Francesco Sansovino (1521-1586), autore molto prolifico e versatile, si occupò anche di medicina con un testo che risultò di grande interesse, frequentemente citato e richiamato: *Della materia medicinale libri quattro (...)*, in Venetia, appresso Gio. Andrea Valvassori, MDLXI; Castore Durante (1529-1590), apprezzato specialista in botanica farmaceutica, medico personale di papa Sisto V, autore di due opere di larga diffusione, ristampate anche in tedesco e in spagnolo: *Il tesoro della sanità, cit.*, ed *Herbario novo di Castore Durante, medico e cittadino romano (...)* con due tavole copiosissime, *l'una delle herbe, et l'altra delle infermità (...)*, in Venetia, presso Gio. Giacomo Hertz, MCLXVII; Baldassarre Pisanelli (1535 ca.-1586), docente di medicina e primario presso l'ospedale S. Spirito di Roma, che lega il suo nome ad un lavoro dai risultati editoriali straordinari, con una trentina di ristampe: *Trattato de' cibi et del bere del signor Baldassar Pisanelli, Medico bolognese ove non solo si tratta delle virtù dei cibi (...), ridotto in un assai bell'ordine (...)* dal signor Francesco Gallina medico (...), in Carmagnola, appresso Marcantonio Bellone, 1589; Vincenzo Tanara, nato a Bologna nei primi anni del Seicento e morto nel 1667, colto umanista, autore di un saggio fondamentale nell'ambito della letteratura agro-gastronomica, pur'essa di grande successo, con circa 40 riedizioni: *L'economia del cittadino in villa, cit.*

⁴³ Per ogni pianta, a margine di ciascuna descrizione, fra le parentesi quadre, sono indicate in sintesi le proprietà riconosciute dall'odierna letteratura specialistica che offre molte opzioni bibliografiche; qui mi limito a segnalarne due: E. CAMPANINI, *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali*, Milano, Tecniche Nuove, 2004; F. FIRENZUOLI, *Erbe. Istruzioni per l'uso*, Milano, Tecniche Nuove, 2005.

Acetosa

(...) È molto giovevole per combattere le febbri coleriche e pestilenziali; vale assai nelle passioni del cuore, smorza la sete, eccita l'appetito, ammazza i vermini; calma i dolori dello stomaco e giova ai reni, favorendo la fuoriuscita dei calcoli e della renella (...) ⁴⁴. (...) Il suo succo, tenuto in bocca, sana i denti doloranti; mangiata in insalata giova all'itterizia e fa cessare la nausea; il succo delle sue radici conferisce al flusso della matrice ed è utile contro il veleno dello scorpione (...) ⁴⁵. (...) Smorza l'ardore della colera ed estingue la sete; ottima nelle febbri ardenti, incita l'appetito e sana il flusso; i suoi semi polverizzati e bevuti col vino fermano la dissenteria (...) ⁴⁶. Per la sua natural frigidità reprime i moti della libidine e adopra si dalle persone caste; le foglie infuse in aceto e mangiate a digiuno, preservano dalla peste (...) ⁴⁷. Dal caratteristico sapore acidulo, è mangiata nelle insalate, ma anche semplicemente cruda col pane o cotta bevendone anche la decozione (...) ⁴⁸; col suo sugo si fa agro e verde per qualsiasi vivanda e in particolare per la frittata e la gelatina; se ne serve ancor per purga nelle minestre e torte (...) ⁴⁹.

[Febbrifuga, diuretica, astringente, rinfrescante]

Asparago

(...) Mollifica il ventre, purga il petto, muove l'urina e accresce il seme genitale; la sua radice, cotta in vino, apre le opilazioni del fegato, scaccia il morbo regio e giova a quelli che patiscono di renella e mal di vescica ⁵⁰. (...) Le cime peste e bevute con vino bianco levano i dolori dalle reni; cotte e mangiate lesse, medicano le distillazioni e i retinimenti delle urine; le radici cotte con vino giovano ai membri smossi; cucinato lessato e mangiato con fichi e ceci, conferisce al trabocco di fiele ed è conveniente allo stomaco ⁵¹. (...) Apre e leva le opilazioni delle reni e del fegato, accresce il coito, mollifica il corpo e provoca l'orina; lessato, si butta via la prima acqua che così lascia l'amarrezza, e poi si condisce con aceto, olio, sale e pepe in quantità ⁵². (...) Si serve per insalata con olio, sale, pepe e aceto; si serve pure per minestra con solo olio e sugo di melangole e un poco di buon brodo di carne; se ne fanno ancora crostate e le sue punte si tramezzano con cacio tenero; è

⁴⁴ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 23; *Herbario novo*, cit., p. 5.

⁴⁵ *Discorsi*, cit., p. 294.

⁴⁶ *Trattato de' cibi*, cit., pp. 104-105.

⁴⁷ *L'economia del cittadino*, cit., p. 239.

⁴⁸ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 23.

⁴⁹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 239.

⁵⁰ *Herbario novo*, cit., p. 52.

⁵¹ *Discorsi*, cit., p. 306.

⁵² *Trattato de' cibi*, cit., p. 92

ancora buono in frittate d'uova; entra nei pasticci con molto gusto e pure nei potacchi, nei stufati, nei pieni e simili⁵³.

[Diuretico, drenante epatico e renale, fluidificante sanguigno, sedativo cardiaco]

Bettonica

(...) Vale alle crudità dello stomaco e a tutte le passioni interne del corpo, giova all'urina e cava fuori gli humori maligni.⁵⁴ Mangiata non lascia nuocere i veleni mortiferi che si bevono; con aceto melato giova ai fegatosi e ai difettosi della milza, dopo cena con miele spumato fa digerire, presa con vino provoca i mestruai e purga il corpo (...) ⁵⁵. Serve poco alla cucina, ma molto agli spetiali, per essere forse la miglior erba che si trovi per corroborare il capo, presa in conserva o cotta; le sue foglie, bollite in vino e con esso lavati i denti, ne leva il dolore e li consolida; mangiata, acuisce la vista e innanzi pasto proibisce l'ubbricarsi; i suoi fiori si usano nelle insalate, con le foglie se ne fanno minestre (...) ⁵⁶.

[Epatoprotettore e disintossicante]

Bietola

(...) Giova alle opilationi del fegato e a quelli che patiscono alla milza; cotta e condita con aglio crudo, scaccia i vermi e purifica; il suo succo solve mirabilmente il ventre costipato⁵⁷. (...) Provoca l'urina, medica i dissenterici e il morbo regio; mista con bianco d'uovo restringe il fuoco sacro e ogni cosa riduce a sanità⁵⁸. (...) Molto lubrificativa, scende velocemente dal corpo; le foglie si servono con altre erbe in minestra, ovvero presone manipoli e trite a foglie di tagliolini, si friggono in butirro o strutto o midolla, poi misticate con ricotta fresca, cacio grattato, uova, cannella et un puoco di zuccaro, se ne fa torta alla bolognese⁵⁹.

[Rinfrescante, diuretica, antianemica, depurativa, regola le attività intestinali in caso di stitichezza]

Borragine

(...) Ha mirabili virtù in tutti i difetti del cuore, giova ai malinconici, è molto salutifera mangiata assieme agli spinaci; cotta in acqua con miele conferisce alla tosse; genera buon sangue e aiuta la memoria⁶⁰. (...) La sua decozione fatta nel vino è molto nutriente, tonifica l'intestino, attenua l'asprezza del petto⁶¹. (...)

⁵³ *L'economia del cittadino*, cit., 241.

⁵⁴ *Herbario novo*, cit., p. 70.

⁵⁵ *Discorsi*, cit., pp. 540-541.

⁵⁶ *L'economia del cittadino*, cit., pp. 244-245.

⁵⁷ *Herbario novo*, cit., p. 71.

⁵⁸ *Della materia medicinale*, cit., p. 39.

⁵⁹ *L'economia del cittadino*, cit., pp. 245-246.

⁶⁰ *Il tesoro della sanità*, cit., pp. 44-45; *Herbario novo*, cit., p. 75.

⁶¹ *Discorsi*, cit., p. 654.

Purifica il sangue, rallegra il cuore e gli spiriti; giova ai convalescenti e conforta tutte le viscere; cuocendosi con miele, presta gran giovamento alla tosse e all'asprezza dei polmoni; genera lodabilissimo buon sangue⁶². Sono tante le virtù e bontà di quest'erba, buona cotta in ogni maniera; che sia ben lavata, cruda in insalata è buona, ancor più cotta in grasso o midollo vaccino; si prepara in minestra con un poco di cacio grattato et un ovo stracciato dentro; corrobora il cuore, fa orinare e chiarifica il sangue (...)⁶³.

[Diuretica, depurativa, sudorifera, emolliente, anticatarrale]

Carciofo

(...) Ha virtù di provocare l'urina, corrobora lo stomaco, fa buon fiato e buon odore a tutto il corpo⁶⁴. (...) La sua polpa cotta in brodo di carne si mangia con pepe alla fine delle mense e con galanga per aumentare i venerei appetiti⁶⁵. (...) Riscalda le viscere, è ventoso e però fa star dritto il membro genitale, provoca ventosità, apre le ostruzioni e accresce il coito⁶⁶. Netta gli intestini, ottimo medicinale, purga la flemma e l'atrabile; si mangia lessato in insalata, ma si fa pure in ottima minestra, solo o accompagnato, tanto di grasso, come in olio; tagliato in quattro o in sei parti per lungo, fritto nella padella, serve per antipasto; dà grato gusto ad ogni stufato, stà bene nei pasticci; copre ogni lessato, accompagnato con carne salata; come magro, accompagnato con tarantello (...)⁶⁷.

[Diuretico. aperitivo, digestivo, tonico epatico, depurativo, coadiuvante per la cura dell'ipercolesterolemia, lassativo]

Cicoria

(...) Purga gli umori viscosi e la collera; giova al fegato e alla milza, è utile agli idropici, vale pure per le febbri ardenti e per i dolori di stomaco⁶⁸. (...) Cotta e mangiata con aceto ristagna il corpo e alleggerisce gli ardori; con lenticchie si loda per la dissenteria⁶⁹. (...) Giova ai febbricitanti e alle infiammazioni dello stomaco⁷⁰; (...) netta e rinfresca le reni⁷¹.

[Stomachica, diuretica, lassativa, ipoglicemizzante]

⁶² *Trattato de' cibi*, cit., pp. 98-99.

⁶³ *L'economia del cittadino*, cit., pp. 246-247.

⁶⁴ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 66; *Herbario novo*, cit., p. 90.

⁶⁵ *Discorsi*, cit., p. 404.

⁶⁶ *Trattato de' cibi*, cit., pp. 112-113.

⁶⁷ *L'economia del cittadino*, cit., pp. 250-251.

⁶⁸ *Il tesoro della sanità*, cit., pp. 45-46; *Herbario novo*, cit., p. 114.

⁶⁹ *Discorsi*, cit., p. 316.

⁷⁰ *Trattato de' cibi*, cit., p. 99.

⁷¹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 260.

Cavolo

(...) Mangiato crudo condito con aceto giova a coloro che patiscono nella milza, cotto solve il corpo e provoca i mestru⁷². Cucinato leggermente e condito con sale, olio, pepe e aceto stagna il ventre; il suo brodo mollifica lo stomaco e provoca l'urina; il sugo bevuto con vino rimedia ai morsi delle vipere e dei cani rabbiosi; il suo seme ben tritato e ingoiato ammazza i vermi; sono più buoni se lessati in acqua o ancora meglio se in brodo di carne grassa insieme a finocchio o coriandoli o cannella; mangiati crudi conditi con aceto evitano l'ubriacatura; giovano al mal di testa, conferiscono ai melancolici, alle opilationi della milza e del fegato, ai disturbi del cuore, dei polmoni e di tutte le viscere (...) ⁷³. È stato in tanta reputazione appresso i Romani: il suo seme pestato grossamente e infuso in brodo di carne, giova al dolor colico e sana i tiscici; cotto e mangiato con pepe lungo, bevendone il brodo, genera copiosissimo latte alle donne che allattano; cotto con midolla di gamboni e mangiato con zucchero, giova agli stretti di petto, alla tosse e a color che hanno la voce rauca (...) ⁷⁴. Deve cuocersi assi in acqua bollente e liberare la prima acqua, servendo con olio, sale e pepe; con cacio tosto s'accomoda in ogni brodo; si gusta con ogni carne, ma soprattutto con la porcina salata o fresca o saliccia, salame e cervellata fine (...) ⁷⁵.

[Combatte la stitichezza, rafforza le difese immunitarie, riduce il colesterolo, antinfiammatorio per le articolazioni]

Consolida

(...) Il decotto cava fuori dallo stomaco il sangue stravenato e rappreso; è valorosissimo rimedio di tutte l'ulcere corrosive della bocca ⁷⁶. Le sue radici, trite e mangiate, conferiscono a quelli che hanno rotto di dentro qualche vena et a chi sputa sangue; mangiata cotta lessa giova alle infiammazioni del sedere e alle rotture intestinali (...) ⁷⁷.

[Antinfiammatoria, giova in caso di diarrea ed è lenitiva per i disturbi digestivi]

Dragoncello

(...) Lesso o arrostito con miele, facilita lo sputo degli umori nel petto e fa orinare; infuso nel vino e bevuto accende i venerei appetiti; la radice mangiata in sanità cruda o cotta ⁷⁸. (...) Il suo sugo è buono contra il morso d'animali velenosi; riscalda il cervello, fa bene allo stomaco; decotto con vino bianco, sana il dolor di

⁷² *Discorsi*, cit., p. 302.

⁷³ *Il tesoro della sanità*, cit., pp. 40-41; *Herbario novo*, cit., p. 77.

⁷⁴ *Trattato de' cibi*, cit., p. 111.

⁷⁵ *L'economia del cittadino*, cit., p. 253.

⁷⁶ *Discorsi*, cit., p. 548.

⁷⁷ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 73.

⁷⁸ *Discorsi*, cit., p. 363.

denti e delle gengive⁷⁹. È la migliore erba che si adoperi per fare il sapore; è cordiale, genera molto appetito, accresce il coito e conforta mirabilmente lo stomaco; si gusta con altre erbe e soprattutto con la lattuga (...) ⁸⁰.

[Aperitivo, antisettico, digestivo, antispastico]

Eufrasia

(...) Mangiata cotta o cruda, infusa in vino bianco, aiuta a recuperare la memoria perduta; bollita con le uve quando si fa il vino e bevutone moderatamente, fa ringiovanire gli occhi ai vecchi e leva via ogni loro difetto⁸¹.

[Svolge azione antiflogistica con riguardo alle problematiche degli occhi esterni e per le mucose rinofaringee, astringente]

Indivia

(...) Rinfresca il fegato e tutti i membri infiammati, fa urinare, smorza la sete, eccita l'appetito, purga il sangue; mangiata cotta in brodo di carne solve l'intestino; (...) giova alla podagra, rinfresca, solve il ventre, giova ai reni, al fegato, allo stomaco e ai dissenterici insieme alle lente. Si mangia ad insalata, condita con pepe e uva passa o con mosto cotto; si lega bene con mentuccia o rucola o dragoncello; se ne fa minestra legata con uova o si condisce anche con zucchero (...) ⁸².

[Tonica, diuretica, lassativa]

Finocchio

(...) Provoca l'urina, conferisce ai dolori delle reni e ai mali della vescica; decotto con vino contrasta i morsi delle serpi e provoca i mestru⁸³. Di buon nutrimento, fa abbondare il latte alle femmine, apre le opilationi del fegato; si mangia lessato in minestra, o cotto in brodo con un poco di prosciutto o con olio e succo d'arance (...) ⁸⁴. Il decotto bevuto nelle febbri, alleggerisce la nausea e gli ardori dello stomaco e mitiga i dolori del corpo; la radice bevuta con orzata purga i reni, cotta con vino giova a gli hidropici e agli spasimati; il suo seme è lodatissimo per lo polmone e per la milza, strigne il ventre, provoca l'urina⁸⁵. I migliori sono i tenerelli e che siano stati prima infusi nell'acqua fresca (...) ⁸⁶.

⁷⁹ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 48.

⁸⁰ *Trattato de' cibi*, cit., p. 109.

⁸¹ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 64.

⁸² *Trattato de' cibi*, cit., pp. 96-97.

⁸³ *Discorsi*, cit., p. 459.

⁸⁴ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 36.

⁸⁵ *Della materia medicinale*, cit., p. 97.

⁸⁶ *Trattato de' cibi*, cit., p. 91.

[Diuretico, carminativo, emmenagogo, tonificante, elimina le flatulenze gastriche, svolge anche funzioni espettoranti in caso di bronchite, antinfiammatorio]

Genziana

(...) Il succo bevuto con ruta, pepe e vino giova ai morsi dei serpenti; da solo bevesi con utilità grande per li difetti del fegato e per i vomiti del cibo causati per debolezza di stomaco (...), mangiata cotta da sola ha virtù febrifughe; l'infuso della radice è tonica e stomachica⁸⁷.

[Aperitiva, digestiva, febrifuga, tonica, vermifuga, coleretica]

Gramigna

(...) Il suo decotto espelle la renella e rompe la pietra nella vescica, provoca l'urina e ammazza i vermi dei fanciulli; ha virtù di mitigare il dolore delle budella e della milza⁸⁸.

[Depurativa, diuretica, aiuta ad espellere renella e calcoli dalla vescica, rinfrescante]

Lattuga

(...) È gradevole allo stomaco, nutriente, rinfrescante, facilita il sonno, mollifica il corpo e genera assai latte⁸⁹. Ferma la gonorrea, cioè lo scolamento dello sperma; sminuisce però la genitura e rende sterili⁹⁰. Si digerisce facilmente, eccede in bontà tutti gli altri erbaggi, si mangia ad insalata con altre erbe (menta e rucola), accompagnandola con un buon bicchiere di vino bianco aromatico; smorza l'ardore dello stomaco, reprime i fumi dell'ubriachezza⁹¹. (...) È sonnifera e lenitiva, caccia via la sete, rinfrescante, cotta nell'aceto, aggiuntovi zafferano, solve l'opilationi del fegato e della milza (...)⁹². Reprime il calore del vino, leva la sete, genera buon sangue, impedisce le polluzioni notturne. Si mangia in insalata cruda o anche cotta; d'estate, polverizzata con un poco di zucchero, si unisce a rucola, dragoncello o cipolla; cotta se ne serve per far minestre, sì di grasso con prosciutto, sì di magro con tarantello; prima lessata si combina con piccatigli di carne di vitella magra o di cappone, pignoli, uva passa, cacio grattato, uova e spetiarie; poi si fa finire di cuocere in buon brodo, con prosciutto dentro. Per li giorni di magro il pieno fassi con polpa di pesce trita, tarantello dissalato piccato, qualche petrosello, mandorle

⁸⁷ *Discorsi*, cit., p. 390.

⁸⁸ *Ivi*, p. 569.

⁸⁹ *Ivi*, pp. 326-27.

⁹⁰ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 45.

⁹¹ *Trattato de cibi*, cit., pp. 94-95.

⁹² *Della materia medicinale*, cit., p. 122.

pistacchiate, pane grattato e spetiarie, e si finisce di cuocere con tarantello dissalato⁹³.

[Sedativa, disintossicante, reidratante, ipoglicemizzante]

Luppolo

(...) Le cime si usano cotte nell'insalata; mondificano il sangue, mollificano il corpo, aprono l'opilationi, sono utili nelle febbri lunghe causate dal mal di fegato⁹⁴. Si mangia in principio di primavera, cotto in brodo o lessato e condito con olio, pepe e aceto; si prepara anche fritto in padella condito al medesimo modo⁹⁵. (...) Genera umor perfetto, conforta tutte le viscere e particolarmente fa il sangue chiaro e puro; il sugo è miracoloso nelle febbri coleriche e pestilenziali⁹⁶.

[Calmante, antispasmodico, digestivo, eupeptico]

Malva

(...) Mangiata lessa lenisce il corpo, le interiora e la vescica; la sua decozione fatta insieme alle radici, giova a tutti i veleni mortiferi⁹⁷. Cotta e mangiata con olio, sale, aceto e cosparsa di vino dolce, giova alla tosse e dilata il petto, il polmone, la vescica e lenisce la voce rauca; il decotto è utile ai pleuritici e a chi patisce di pietra in le reni e in la vescica; facilita il sonno⁹⁸; muove il corpo e mitiga l'ardore delle urine⁹⁹. (...) Se l'uom beve ogni giorno mezzo ciato del sugo d'essa malva, non si inferma mai; vale contro la durezza della milza e del fegato; la decozione del suo seme vale contro la tosse secca e conferisce anche agli ethici (...) ¹⁰⁰.

[Espettorante, emolliente, lassativa, sedativa, antinfiammatoria]

Melissa

(...) Caccia tutte le infermità flemmatiche e melanconiche, è digestiva e aiuta il cuore; mangiata di sera prima del sonno non fa generare sogni cattivi¹⁰¹. (...) Rallegra l'animo, fa digerire, giova alla debolezza del cuore e ai deperiti, ha virtù sedativa e conferisce alle viscere¹⁰². Le sue foglie giovano alla prefocazione de i funghi malefici e ai dolori alle budelle, giovano agli asmatici, rimuovono il batticuore e aprono le opilationi del cervello (...) ¹⁰³.

⁹³ *L'economia del cittadino*, cit., pp. 272-273.

⁹⁴ *Discorsi*, cit., p. 666.

⁹⁵ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 61.

⁹⁶ *Trattato de cibi*, cit., pp. 101-102.

⁹⁷ *Discorsi*, cit., p. 297.

⁹⁸ *Il tesoro della sanità*, cit., pp. 43-44.

⁹⁹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 496.

¹⁰⁰ *Della materia medicinale*, cit., p. 139.

¹⁰¹ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 48.

¹⁰² *Discorsi*, cit., p. 486.

¹⁰³ *Della materia medicinale*, cit., p. 131.

[Stomachica, carminativa, antispasmodica, combatte l'aerofagia gastrica]

Menta

(...) È universalmente grata allo stomaco e usati in molti modi nei condimenti; bevuta con succo di melagrana raffermi il singhiozzo e il vomito¹⁰⁴. Ha un effetto afrodisiaco, ma è indicata soprattutto ai flemmatici e ai malinconici; mangiata con latte non lo lascia coagulare nello stomaco; il suo decotto provoca appetito e aiuta a digerire¹⁰⁵. È molto grata allo stomaco e lo conforta, risvegliando l'appetito; il suo succo con aglio di cedro ammazza subito i vermi nel corpo dei fanciulli¹⁰⁶; rallegra la mente e aiuta a riprendersi dalle sincopi¹⁰⁷. (...) Cura meravigliosamente i mali del capo de fanciulli, secca l'arteria humida, purga la flemma corrotta; il suo sugo è utile alla voce che deve cantare e contro la tonsilla della gola¹⁰⁸.

[Digestiva, carminativa, colagoga, antisettica, tonica, dissetante, stimolante]

Mercorella

(...) Cotta in brodo e condita con cannella solve il corpo, mondifica il petto e il fegato, pulisce l'intestino, ma non bisogna esagerarne; si mangia anche cruda ad insalata condita con aceto¹⁰⁹. (...) Il decotto, bevuto dopo le purgazioni del mestruo, fa ingravidare le femmine¹¹⁰. Da sola o in insalata o in minestra o in brodo di carne fresca solve il corpo senza medicina, purga gli umori acquosi; le foglie misticcate con miele o con olio rosato provocano i mestruai e le secondine (...) ¹¹¹.

[Diuretica, purgativa, regola i problemi intestinali]

Ortica

(...) I suoi semi, bevuti con vino passito, incitano alla lussuria venerea; le foglie cotte mollificano il corpo, provocano l'urina, risolvono i difetti del petto e la ventosità¹¹². Le cime mangiate in minestra o cotte ad insalata muovono il corpo, rompono la pietra, giovano agli idropici; hanno effetti mirabili se cotte in brodo di tartaruga¹¹³. (...) È ben utile come companatico e come medicamento per solve il corpo; il suo sugo, bevuto con vino vale contro l'itterizia e contra la colica e, data con miele cura l'ardore della tosse, purga il polmone, mitiga l'infiammazione del

¹⁰⁴ *Discorsi*, cit., p. 425.

¹⁰⁵ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 49.

¹⁰⁶ *Trattato de cibi*, cit., pp. 103-104.

¹⁰⁷ *L'economia del cittadino*, cit., p. 498.

¹⁰⁸ *Della materia medicinale*, cit., p. 134.

¹⁰⁹ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 50.

¹¹⁰ *Discorsi*, cit., p. 708.

¹¹¹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 496.

¹¹² *Discorsi*, cit., p. 626.

¹¹³ *L'economia del cittadino*, cit., p. 499.

ventre, (...) la sua radice pesta e cotta in vino e olio val contro l'enfiamento della milza¹¹⁴.

[Depurativa, disintossicante, tonica, astringente, diuretica, ipotensiva, stimola le funzioni del pancreas e dello stomaco]

Pimpinella

(...) Mondifica i reni e la vescica, provoca l'orina, caccia fuori le pietre e la renella; vale molto nella passione colica e iliaca; infusa nel vino e mangiata cruda in insalata consuma l'umore malinconico e chiarifica il sangue¹¹⁵. (...) Fa sudare, giova al fegato, alla matrice e dissolve le ventosità dello stomaco¹¹⁶.

[Antibatterica, espettorante, digestiva, carminativa]

Portulaca

(...) È un ottimo rimedio per la dissenteria e la tisi, giova allo stomaco, alle febbri, reprime il vomito ed estingue gli appetiti venerei¹¹⁷. Vale benissimo contro i vermi lunghi del corpo, agli sputi di sangue, alla dissenteria, all'emorroidi, ai rodimenti delle reni, della vescica e delle febbri¹¹⁸. (...) Si mangia in insalata assieme alla cipolla, condita con sale, olio e aceto, aggiungendo anche pepe e cannella; misticata con polenta giova ai dolori del capo, alle infiammazioni del capo, ai dolori della vescica; il suo sugo bevuto rafferma gli ardori di venere; cotta cala contro i vermi del corpo e sana le emorroidi; è gustosa se fritta con olio o in grasso¹¹⁹.

[Diuretica, depurativa, dissetante, antidiarrea, antivomito, coadiuvante nella cura del diabete]

Rucola

(...) Favorisce la digestione, combatte l'aria nello stomaco, depura gli umori del sangue e del fegato, ammazza i vermi che offendono i putti¹²⁰. (...) Mangiata copiosamente desta venere, il suo seme impastato con latte e aceto provoca l'urina; decotta con zucchero quietava la tosse dei fanciulli¹²¹.

[Carminativa, diuretica, depurativa del sangue e del fegato, elimina l'aerofagia gastrica]

¹¹⁴ *Della materia medicinale*, cit., p. 150.

¹¹⁵ *Trattato de' cibi*, cit., pp. 16-107.

¹¹⁶ *L'economia del cittadino*, cit., p. 281.

¹¹⁷ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 46.

¹¹⁸ *Discorsi*, cit., pp. 305-306.

¹¹⁹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 499.

¹²⁰ *Herbario novo*, cit., p. 383.

¹²¹ *Discorsi*, cit., p. 331.

Rapa

(...) Mangiata lessa è un ottimo diuretico, stimola il coito e accresce la vista, sebbene sia difficile da digerire; cotta in brodo di carne grassa è molto nutriente e corroborante; cotta bene da sola muove il ventre; si concia con olio, sale, aceto e pepe¹²². L'infuso del suo seme è salubre contro i veleni¹²³. (...) È mirabile in illuminare gli occhi e fare buona vista; si cuoce due volte in acqua fredda, poi si immerge in brodo di carne grassa con finocchi e spezie; si può mangiare arrostita sopra la brace per conciarla poi con aceto in insalata¹²⁴.

[Disintossicante, diuretica, lassativa, antinfiammatoria]

Ruta

(...) Mangiata mischiata assieme a noci e fichi secchi fa svanire le forze dei veleni e ancora contro i morsi dei serpenti; cotta con aneto secco e bevuta, leva i dolori del corpo e giova alle infiammazioni del polmone, alle sciatiche, ai dolori delle giunture e alle febbri¹²⁵. Ben masticata conforta la vista e induce l'appetito¹²⁶. Si mangia sia cruda in insalata o in minestra, cotta con carne; vale per le febbri maligne e le petecchie; il succo è valido nei tempi di peste¹²⁷. (...) Stagna il corpo, provoca l'urina, consuma la virtù del generare, giova alla tosse, alle sciatiche e ad altri dolori di giunture, al tremore e al freddo nei principii delle febbri; cotta nell'olio e bevuta, ammazza i vermini del corpo¹²⁸.

[Digestiva, antispasmodica, espettorante, emmenagoga, facilita la secrezione gastrica]

Salvia

(...) Decotta in acqua giova e conforta lo stomaco e il mal di testa, favorisce l'urina, provoca le mestruazioni; cotta e mangiata con scorza di granati in aceto e vino giova al dolore dei denti¹²⁹. (...) È utile al mal caduco, alla letargia e alla paralizia; la conserva dei suoi fiori fatta con lo zucchero ristagna i flussi delle donne, corrobora ed è comodissimo medicamento¹³⁰. Il suo sugo, bevuto con miele, ristagna il sangue a quelli che lo sputano (...); Cruda con cipolla trita, in insalata, rende grande appetito e massime posta sopra le alici; se ne veste poi ogni arrosto e uccelletti ai quali dà buon odore; con aglio pesto e temperata con aceto e zucchero fa buona salsa; le foglie con farina di castagna, stemperate con vino, si friggono per

¹²² *Il tesoro della sanità*, cit., pp. 288-289.

¹²³ *Discorsi*, cit., p. 288.

¹²⁴ *Trattato de cibi*, cit., pp. 117-118.

¹²⁵ *Discorsi*, cit., p. 437.

¹²⁶ *Il tesoro della sanità*, cit., p.59.

¹²⁷ *L'economia del cittadino*, cit., p. 501

¹²⁸ *Della materia medicinale*, cit., p. 190.

¹²⁹ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 57.

¹³⁰ *Discorsi*, cit., pp. 423-424.

ottenerne frittelle; sta bene con tutto, anche nell'insalata, giova allo stomaco e alla testa, provoca i mestruai e le urine¹³¹.

[Tonica, digestiva, diuretica, espettorante, antinfiammatoria, ipoglicemizzante, coadiuvante delle insufficienze epatiche]

Senape

Il suo seme masticato mitiga i dolori dei denti, giova agli asmatici, provoca l'urina e i mestruai alle donne¹³². Conferisce alla milza e universalmente a tutti i dolori lunghi dove, per permutare la malattia, è bisogno di tirare dal profondo dei membri, alla sommità della pelle; mangiasi in modo di polenta alle febbri che sono continue; è utile a tutti i vizi dello stomaco e del polmone, fa le escrezioni facili; vale contro l'asma antica se cotta insieme a vino e fichi secchi¹³³.

[Rilassante antispasmodico dell'intestino e dello stomaco, antisudorifera, sedativa]

Spinaci

Si mangiano cotti in padella senza acqua, mollificano il corpo, valgono ai vizi del sangue, conferiscono al fiato, alle fauci e alla canna del polmone¹³⁴. Per farli buoni si bollono in acqua e, spremutigli bene, si friggono in padella con olio d'oliva o di mandorle dolci pelate; è cibo comodo per chi ha il petto e il polmone freddi¹³⁵. Solvono il corpo, allargano il petto, giovano alla tosse, rinfrescano il polmone. Si cuociono nel loro brodo con aglio trito, poi conditi con olio, pepe e sale, si servono con sugo di melangole e con un poco di agresto o di aceto, riscaldati; si gustano anche con dentro i pignoli e sopra la cannella; oppure con mosto cotto; si fanno minestra, in torta misticati con pinoli ovvero con mandorle ammaccate, uva passa e spetiarie e un poco di zucchero o con dentro uva secca, noci trite e mosto cotto¹³⁶.

[Corroboranti muscolari, lassativi, cardiotonici, contribuiscono allo stato di salute degli occhi]

L'esemplificativa rassegna qui delineata copre solo un limitato campione sull'impiego terapeutico dei vegetali 'mangerecci', lasciando fuori ancora molte altre varietà largamente utilizzate nell'ambito della medicina popolare, con riguardo ad una casistica sintomatologica non grave ma abbastanza diffusa, legata soprattutto ai disturbi gastroenterici dell'apparato digestivo, alle problematiche intestinali e dello stomaco, alla stitichezza, alla ritenzione idrica, alla calcolosi ed a ulteriori molteplici indisposizioni dell'organismo umano. Gli erbaggi, cotti o crudi, conditi con l'essenziale,

¹³¹ *L'economia del cittadino*, cit., p. 288.

¹³² *Discorsi*, cit., p. 346.

¹³³ *Della materia medicinale*, cit., p. 205.

¹³⁴ *Ivi*, p. 300.

¹³⁵ *Il tesoro della sanità*, cit., p. 43.

¹³⁶ *L'economia del cittadino*, cit., p. 290.

svolgono bene la loro funzione in base a quelle che sono le esigenze curative in antico regime, tese principalmente ad ‘astergere’, ‘lubrificare’, ‘temperare’, ‘raddolcire’, ‘evacuare’, ‘depurare’ il corpo dall’ ‘acrimonia degli umori’, dalle putredini e dalle tossicità, in modo tale da «lenire i dolori contumaci dello stomaco», «corroborare il ventre», «scacciare le ventosità», «sciogliere le asperità degli intestini», «contemperare il fervore del fegato», «lenire la sete», «generare buon sangue», «frangere ed espellere i calcoli», «frenare gli ardori dell’urina», «calmare l’effervescenza della bile viscosa». Del resto anche i progressi scientifici e tecnologici sviluppati in questi ultimi anni nel campo della botanica farmaceutica, confermano che molte delle piante orticole qui prese in considerazione, con i loro principi attivi, sono in realtà capaci di contribuire a combattere i sintomi di molti problemi quotidiani e appaiono, pertanto, funzionali per attenuare dolori e infiammazioni, per deostruire gli ostacoli alla circolazione sanguigna, facilitare lo smaltimento delle impurità, ‘refrigerare’ e depurare gli organi sofferenti, secondo necessità.

Col trascorrere del tempo, ridimensionato via via lo spirito che aveva caratterizzato la sfarzosa convivialità della tavola rinascimentale, l’uso dei vegetali in cucina comincia ad allargarsi, adattandosi ai gusti dei ceti intermedi, grazie all’evoluzione della cultura gastronomica, più consapevole ora nell’impegno di dover valorizzare la reputazione sanitaria di orti e giardini anche in chiave gustativa, superando la difficoltà insita in prodotti spesso ‘acquidosi’, certo forniti di molte virtù e proprietà, ma che mangiati *sic et simpliciter*, presentavano sapori il più delle volte poco gradevoli, amarognoli o ‘salaci’, asprigni o insipidi, pungenti o ‘mordaci’.

Grazie alla sensibilità culturale di alcuni cuochi, le verdure cominciano, pertanto, ad essere rivalutate, tanto da poterle, significativamente, indicare come “vitto pitagorico”, con cui si identificano tutte le «erbe fresche, radiche, fiori, foglie, semi che dalla terra si producono per nostro nutrimento», assumendo tal nome da Pitagora, celebre matematico e filosofo greco che, secondo il suo biografo (Diogene Laerzio), si cibava in modo molto parco, soprattutto con erbe commestibili, preferite sia crude che cotte, ma «semplici e naturali, tenere e fresche», a differenza «degli uomini dè nostri dè che li vogliono invece conditi e manovrati (...)»¹³⁷, come riferiva il napoletano Vincenzo Corrado (1734-1836), originario di Oria con un passato giovanile tra le fila del locale convento dei Celestini, intellettuale ed esperto gastronomo, titolare nel tempo di vari prestigiosi incarichi di cucina; egli, infatti, aveva dedicato all’argomento un intero capitolo (il ‘Trattato XIV’) del suo celebre volume “Cuoco galante”¹³⁸ pubblicato nel 1773, ritornando sul tema ancora in modo più organico dopo solo pochi anni, nel 1781, con un altro lavoro più specifico¹³⁹, a conferma che l’interesse alimentare per gli

¹³⁷ *Il cuoco galante. Quarta edizione accresciuta e migliorata dall’autore, Vincenzo Corrado ed in modo da persuadere e soddisfare gli uomini di buon senso e di buon gusto*, Napoli, nella Stamperia di Nicola Russo, MDCCXCIII, p. 153.

¹³⁸ *Ivi*.

¹³⁹ *Del cibo pitagorico ovvero erbaceo per uso dè nobili, e di letterati, opera meccanica dell’oritano Vincenzo Corrado*, Napoli, Stamperia Fratelli Raimondi, MDCCLXXXI, p. 153.

erbaggi in genere aveva ormai preso sempre più piede¹⁴⁰ come, del resto, lo stesso autore lascia intendere nella sua prefazione, precisando: « (...) non senza ragione (...) la italiana gente, anzi avvedutamente oggi più che in altro tempo, le Pitagoriche leggi ha ripigliate ad osservare con tutto impegno nelle cucine e nelle mense (...)», ragione per cui, proprio per andare incontro al «gusto comune della moda presente nelle tavole», egli dichiarava di impegnarsi a insegnare non tanto l'utilità del vitto erbaceo, quanto piuttosto come renderlo più «grato al palato».

L'esito esauriente di questo proposito balza chiaro leggendo il ricettario da lui delineato in proposito, che costituisce una non trascurabile inversione di tendenza gastronomica, contraddistinta da un modo di cucinare essenziale, scandito da una terminologia alquanto concisa («non regole di ben dire, ma di ben condire»), di agevole comprensione, anche alla portata dei non adepti¹⁴¹. La panoramica riportata in Appendice¹⁴², limitata solo ad alcune delle verdure qui prese in considerazione, ci rende conto della volontà di adottare e abbinare ingredienti semplici, non particolarmente laboriosi, in grado però di rendere più gustosi i piatti, adeguandosi così ad un principio di moderazione, salvaguardando, in qualche modo, la 'delicatezza' delle piante e soprattutto «l'intimo glutine (...) e gli interni umori oleosi», dando loro la possibilità di «non dissiparsi al fuoco prima di fondersi fra loro» ed evidenziando, ancora, la consapevolezza che questo 'sugo miscibile' costituiva la componente attiva delle erbe con cui si potevano «felicitemente rimuovere alcune infermità altrimenti invincibili all'arte umana (...) e altre impedire, disponendo il corpo a sentir meno i danni e i pericoli di qualunque cagione morbisce»¹⁴³.

¹⁴⁰ In proposito occorre segnalare il contributo di un altro cuoco di rilievo, romano ma di formazione francese, Francesco Leonardi (1730 c.- 1830 c.) che, in un suo importante e innovativo ricettario, aveva dedicato significativamente molte pagine del suo lavoro proprio alle "Erbe di magro", accorrandole organicamente e delineando preparazioni di una certa efficacia, in sintonia con il 'vento' della rinnovata sensibilità vegetariana, dedicate, fra l'altro a: spinaci al burro, lattughe all'acetosa, biette in salsa bianca, finocchi panati, rape glassate, carciofi aleso, asparagi all'olio, lattughe fritte, broccoli alle erbe, cavoli gratinati, spinaci al gattò, erbe alla certosina, ecc., cfr. *L'Apicio moderno ossia l'arte di apprestare ogni sorta di vivande, di Francesco Leonardi romano, già cuoco di S. M. Caterina II, imperatrice di tutte le Russie, Tomo sesto*, [senza luogo di stampa ed editore] MDCCXC, pp. 177-208.

¹⁴¹ Quest'opera, infatti, ebbe larga fortuna, testimoniata dagli ampliamenti operati nel tempo e dalle numerose ristampe, che giungono sino ai primi decenni dell'Ottocento.

¹⁴² *Il cuoco galante*, cit., pp. 153-171.

¹⁴³ *Del vitto pitagorico per uso della medicina. Discorso d'Antonio Cocchi, Mugellano*, in Venezia, appresso Simone Occhi, MDCCXLV, pp. 52-53. Il dibattito sulla rivalutazione delle diete vegetariane non stava riguardando solo gli ambienti gastronomici, ma evidentemente anche altri settori della società, come in questo caso, viene rappresentato dal naturalista toscano Antonio Cocchi (1695-1758), schierato apertamente a favore di una svolta alimentare salutista, in cui primeggia «l'uso libero e universale di tutto ciò che è vegetabile, tenero e fresco, e che di pochissima o nulla preparazione abbia bisogno per cibo» (p. 24). Ed anche in campo culturale non mancano prese di posizioni abbastanza eloquenti, come si evince curiosamente nella *Cicalata di Ottavio Canovai in lode del finocchio* (Firenze, nella Stamperia di Borgo Ognissanti, 1809), «tenuto in gran conto da quei ghiottoni che se ne intendono del buono (...) e che, saporitissimo, racchiude le qualità di medicina, condimento e di cibo (...)» (p. 5). Ovviamente non tutti vedevano di buon occhio la svolta vegetariana,

Appendice

Alcune ricette del ‘vitto pitagorico’

Spinaci all’olio

Li spinaci si bianchiscono e si soffriggono con olio, aglio, petrosemolo trito, pepe e sale; cotti si servono sopra croste di pane brustolito e con sugo di limone.

Spinaci alla Parmigiana

Bianchiti, si soffriggono li spinaci ancora con butirro, petrosemolo, pepe e sale; cotti si tritolano e, legati con parmegiano grattato, gialli di uova, si servono dentro cassetine di pane bagnate di latte, dorate e fritte nel butirro.

Bocconcini di spinaci

Soffritti li spinaci nel butirro con cipollette, petrosemolo e spezie e tritolati, si uniscano con acciughe ancor trite; questo composto, diviso in piccoli bocconcini, si passano nel fior di farina, nell’uova e nel pane grattato e, fritti nel butirro, si servono caldi.

Lattughe ai gialli d’uova

Si cuocono le lattuche in brodo di manzo e si condiscono con erbe trite, passate con butirro, poi si servono calde con salsa di butirro e gialli d’uova.

Lattughe alla Corradina

Si può formare un ripieno per le lattuche di cipolline, piselli, petrosemolo, tar-gone ed acetosa, condite di spezie e passate in butirro, con aggiungervi del cervello di manzo bianchito, pesto e mescolato con parmegiano, legando il tutto con uova; così ripiene si fanno cuocere in brodo di cappone.

Lattughe all’Oritana

Si riempiono le lattuche con riso cotto in latte, poi mescolato con ricotta, tartufi triti, grasso di vitello e spezie, legato con gialli e chiara di uova; si cuocono in brodo chiaro e si servono con panna di latte e butirro.

assumendo posizioni opposte, esprimendo cioè preoccupazioni per questa consuetudine alimentare, non ritenuta idonea per la conservazione della salute; a riguardo l’eco sulle polemiche del tempo, traspare apertamente nell’interlocutorio volume in cui si confutano proprio le tesi del Cocchi, *Se il vitto pitagorico di soli vegetabili sia giovevole per conservare la sanità, e per la cura d’alcune malattie, discorso di Giovanni Bianchi medico primario della città di Rimino*, in Venezia, presso Giambattista Pasquali, 1752.; ed altrettanta contrarietà si riscontra pure *Nelle riflessioni sul vitto pitagorico di Giuseppe Antonio Puyati primo medico di Feltre al signor dottor Jacopo Odoardi Feltrese*, in Feltre, nella Stamperia del Seminario, MDCCLI.

Indivie alla crema

Bianchite e asciugate, l'indivie si riempiono con sarsa di petto di cappone pesto con grasso di vitello, panna di latte, gialli di uova e spezie; ripiene si fanno cuocere lentamente con brodo di cappone e s'imbandiscono con crema di latte e gialli d'uova.

Indivie fritte

L'indivie bianchite ed asciugate, si mettono in una cassarola con butirro liquefatto condito con sale e pepe ed erbetto trite; poi infarinate e dorate, si friggono nel butirro, servendole calde con colli di vitello.

Indivie alla pastetta

Essendo l'indivie bianchite ed asciugate, si mettono in un vaso con olio, vino bianco, sale e pepe; poi si riempiono di acciughe e attuffate con pastetta, fatta con lievito, acqua, vino bianco, sale e pepe; si friggono con olio e si servono con petrosemolo fritto attorno.

Finocchi al latte

I finocchi puliti delle radiche e da ciò che in essi è di duro, si bianchiscono in acqua con sale e si cuociono nel latte, conditi di cannella e noce moscata; prima di servirli si fanno incorporare con panna di latte, sul fuoco.

Finocchi alla Fiorentina

Si cuociono i finocchi nel brodo, conditi con cannella e noce moscata; e poi disposti in un piatto si servono con crema di latte, gialli d'uova, butirro e semi di finocchi in polvere.

Finocchi alla Certosina

Si cuociono i finocchi in vino bianco con foglie d'alloro, pepe e stecchi di cannella; e poi freddati e disposti in un piatto si servono con salsa di pistacchi ed acciughe peste disfatte con olio, aceto o sugo di limone.

Cavoli al prosciutto

Si bianchiscono i cavoli in acqua bollente e si fanno freddare in acqua fresca; poi asciugati si passano con prosciutto trito, petrosemolo, un senso di aglio e spezie e si finiscono di cuocere con buon sugo di carne.

Cavoli alla Spagnola

Bianchiti e passati i cavoli, si finiscono di cuore con buon brodo, conditi di paparoli ed aglio pesto, e si servono legati con purè di ceci.

Cavoli all'olio

Cotti i cavoli in acqua e sale, si passano con olio, acciughe, aglio, sale, pepe e semi di finocchio; s'imbandiscono con coli di pesce e sugo di limone.

Carciofi al vino

Si passano i carciofi dopo essere stati puliti dalle foglie dure e dalla corteccia del torzo con olio, aglio, petrose-molo e acciughe, conditi di sale e di pepe si fanno cuocere con vino bianco e si servono con salsa di acciughe; oppure si fanno cuocere con latte di pignoli e si servono sopra fette di pane.

Carciofi alla rete

Si vuotano i carciofi e si riempiono con grasso dio vitello tritolato e condito con erbe, parmegiano, spezie; poi s'involtano uno ad uno nella rete di vitello, si arrostitiscono allo spiedo e si servono caldi con crostini di pane fritto attorno.

Carciofi in guazzetto

Si tagliano i carciofi in quarti, si passano con butirro, erbette e spezie; si fanno cuocere con brodo e si servono con gialli d'uova e sugo di limone.

Asparagi al butirro

Lessati gli sparagi si servono caldi con sale, pepe, agro di limone e butirro liquefatto.

Asparagi fritti

Si bianchiscono gli sparagi ed asciugati dall'umido, si condiscono con sale, pepe e sugo di limone; poi infarinati e dorati si friggono con butirro e si servono caldi.

Asparagi brodettati

Dopo bianchiti li sparagi si passano con butirro, erbette e spezie, si cuocono con brodo e si servono con salsa di gialli d'uova e sugo di limone, oppure con purè di piselli.

Rape alla moda

Acciocché siano di maggior gusto si cuocono sotto le braci; poi fettate si passano in cassarola con grasso, erbette, spezie e semi di finocchio; si accomodano nel piatto con parmegiano grattato e butirro, se le fa prender corpo al forno e si servono.

Rape alla dama

Cotte le rape sotto la brace e passate con grasso come si è detto, si tritolano e si uniscono con coli di presciutto, col quale si faranno incorporare, e si servono dentro cassetine di pane fritto.

Rape alla romana

Si nettano le rape e si tagliano a fette e si bianchiscono in brodo; si uniscono le fette a due a due, tramezzandoci sarsa di vitello passata e pesta con parmegiano, gialli d'uova e fior di latte; s'infarinano, si dorano, si friggono e si servono calde come sono.

Della salvia

I rametti teneri di salvia si friggono con pastetta e sono gustosissimi con pastetta di farina di castagne; la salvia fritta è di ottimo condimento a servire vivande arrostate.

Della borragine

È ottima in insalata cruda, in potaggio, ed in torta con ricotta e burro; le foglie si servono fritte con pastetta, condite di zucchero o mele.

Dell'acetosa

Per condimento di frittate e insalatine è ottima; tritolata o tagliata a filetti serve per condimento alle zuppe, ai lessi ed alle vivande in umido.

Della rucola

È ottima servita in insalata cruda con la lattuga; è di condimento bollita con la carne e con gli stracotti di agnello, come anche con i fagioli, lente e ceci in potaggio; pestata con petrose-molo ed aglio e sciolta con aceto ed olio, se ne forma ottima salsa

Della porcellana

Lavata prima con vino è buona in insalata; cotta nella leccarda con grasso di arrosto di castrato, serve per condimento di esso; fritta è di condimento agli arrosti di quaglie.