

MEDICINA E GASTROSOFOIA NELL'OPERA DI PELLEGRINO ARTUSI

INTRODUZIONE

Dieta e ricetta: le sostanze alimentari, da sempre, hanno partecipato dei fasti della medicina.

Cibi e bevande, soprattutto nel mondo classico, a partire dalla concezione ippocratica della salute intesa come *eukrasìa* tra i quattro umori del corpo, rispondevano, infatti, alla funzione di conservare o restituire la salute, se in essi si individuavano le caratteristiche, potenzialità e virtù capaci di contrastare e integrare l'eccesso o il difetto, che provocavano lo squilibrio e la malattia (*dyskrasìa*).

La definizione di questi principi come *alimenti* o come *medicamenti* è ancora attuale, in quanto Medicina e Gastronomia partecipano dello stesso universo semantico: la soluzione offerta dalla crasi dei due termini, uniti nella loro realtà di *alimento*, sottolinea come la sostanza che nutre (alimento) possa anche avere effetti fisiologici interessanti (medicamento), intervenendo sulla funzionalità dell'organismo.

Gli alimenti agiscono, infatti, sull'organismo, attraverso il meccanismo della digestione, per cui è sempre stato importante individuare le loro singole caratteristiche digestive. La digestione veniva vista come una sorta di cottura, che trasforma i cibi in succhi o liquidi: i cibi umidi e caldi, ad esempio, sono maggiormente digeribili, ma hanno minori capacità nutritive, sono "cotti" più rapidamente e quindi vengono più rapidamente evacuati; le caratteristiche di base venivano stabilite empiricamente, sulla base dei sensi o dell'esperienza. Una volta appurate in natura le virtù dei diversi alimenti, queste possono venire accentuate o indebolite dalle modalità della preparazione.

Se l'alimentazione è una necessità insostituibile per sani e malati, la digestione buona o cattiva è la premessa per ogni condizione di salute o di malattia e una adeguata nutrizione può ottenere i risultati di una terapia.

Nei confronti dell'uomo sano, l'alimentazione doveva contemplare alcuni parametri fondamentali, a partire dalla varietà, personalizzazione,

flessibilità e moderazione, che, nel caso dell'uomo malato, avrebbe dovuto considerare anche altre finalità: l'obiettivo, che è il recupero della salute perduta; i tempi, sotto lo stretto controllo del medico; la misura, individualmente calibrata.

Dietetica e cucina continuano a lungo a parlare lo stesso linguaggio e, dopo il medico e il cuoco, si inserisce in questo mondo un altro ruolo fondamentale, quello dello scalco, a cui è affidato il compito di organizzare le portate in modo tale da assecondarne la digestione¹.

Questo rapporto è venuto poi ad interrompersi quando il progresso scientifico e chimico ha disegnato alle diverse discipline nuovi ruoli e, libera dall'essere al servizio della salute, l'arte culinaria, posta al servizio del buon gusto, ha superato il rapporto col temperamento individuale e l'umore predominante, valicando anche il condizionamento sociale. Il cambiamento dei rapporti sociali, indotto dai mutamenti economici e produttivi del XIX secolo, accompagna anche una modificazione del paesaggio produttivo e dei rapporti di lavoro, lasciando una traccia profonda anche nella storia dell'alimentazione e marcando un netto divario anche tra le diverse aree interessate al fenomeno.

IGIENE

Questo approccio si sostanzierà in un filone particolare dell'impostazione igienista, che caratterizza il dibattito legislativo in Italia a fine Ottocento, e che coinvolgerà anche altri aspetti della normalizzazione unitaria.

Gli igienisti avevano contribuito al processo di formazione del nuovo Stato in maniera sostanziale e l'Igiene non era più concepita come una serie di regole a cui adeguare il comportamento individuale e collettivo, ma come una disciplina trasversale, che coglieva i frutti della microbiologia, della chimica, della fisiologia.

Nella prima legge di sanità pubblica del 1888, si identificava un vero e proprio esercito di ufficiali sanitari, i medici condotti, che avrebbero dovuto svolgere quella mansione di mediatori educativi, che era stata fino ad allora appannaggio esclusivo dei parroci: il medico condotto, infatti, ha costituito fino all'avvento degli Enti mutualistici, la cellula finale della capillarizzazione della medicina pubblica, garante della salute, con la sua

¹ Irma Naso, *La cultura del cibo: alimentazione, dietetica e cucina nel Basso Medioevo*, Torino, Paravia-Scriptorium, 1990.

reperibilità nell'ambito del territorio, antesignano, nelle zone più difficili del paese, della globalità dell'intervento sanitario.

Figura complementare al parroco, ne diventava poi antagonista, nel momento in cui individuava la causa di molte malattie nella miseria, unendo il proprio impegno clinico all'impegno sociale: è medico proletario, che cimenta le proprie capacità di mediazione tra strati popolari e pubblici poteri, esplicando una funzione di alto valore civile e sociale, sia nelle zone rurali, sia nei quartieri delle città: il medico condotto si rivolgeva prevalentemente alla donna e, soprattutto, nella futura madre, in cui veniva individuato il referente privilegiato dello Stato per penetrare nella dimensione familiare e cercare di migliorare la salute dei suoi concittadini. I programmi delle scuole elementari del 1899 rappresentarono il primo passo verso la femminilizzazione dell'igiene, intesa come disciplina scolastica, che comprendeva la cura della casa e dei suoi membri, la pulizia e la cura personale e degli abiti, la pulizia e l'ordine degli ambienti, insieme a nozioni di cucina per preparare pietanze sane ed economiche. L'igiene, nella sua valenza educativa, era considerata materia tutta femminile, nel quadro di forti preoccupazioni eugenetiche, che identificavano nell'ignoranza delle madri una delle principali cause di mortalità infantile e di debolezza della razza.

In quest'ottica, la nutrizione era compito essenziale ed era importante che le donne acquisissero competenze e nozioni igienico-scientifiche, in quanto, attraverso la nutrizione, passavano una serie di significati e obiettivi cruciali per la società italiana, nel suo processo di borghesizzazione e di cosciente unificazione.

Per svolgere in maniera consapevole ciò che le donne avevano fatto da sempre, come dedicarsi alla cucina e allevare i figli, venivano adesso fornite delle vere e proprie regole comportamentali, per evitare, così, i pregiudizi e le consuetudini erronee del passato: si chiameranno in causa i medici, per offrire al pubblico femminile, che sarebbe stato prima educato e poi, a sua volta, educatore, anche i rudimenti fondamentali della cucina.

IL CONTESTO FIORENTINO

Gli anni della affermazione del paradigma igienista sono anche gli anni dell'Unità e proprio in questo scenario storico-scientifico e culturale, si contestualizza la figura e l'opera di Pellegrino Artusi. La spiegazione dell'origine del colera, intuuta da Filippo Pacini e dimostrata da John Snow e Robert Koch, aveva dato uno stimolo inarrestabile all'affermazio-

ne del paradigma microbiologico. Alla fine del secolo comparvero, infatti, alcuni studi sulla situazione igienica di Firenze².

L'ampia monografia di Leonida Castelli³ è la più completa fonte sulla demografia fiorentina ottocentesca, in rapporto alla situazione sanitaria della città. Una tabella, in cui la curva della mortalità in Firenze nell'ultimo secolo era messa a confronto, a partire dal 1872, con le curve di sviluppo del nuovo sistema fognario e dello sviluppo delle concessioni di acqua potabile, evidenziava che ad esse era da attribuire la decisa diminuzione percentuale dei decessi, rilevata in quei decenni. I dati relativi ai nati vivi e ai morti ed all'incremento naturale percentuale degli abitanti della Toscana e del Comune di Firenze nei decenni dal 1810 al 1949 sono altamente eloquenti. Le indagini condotte in modo sistematico dai medici condotti confermavano che le patologie che più gravemente falciavano la popolazione toscana e fiorentina, tra Ottocento e Novecento, erano malaria, tubercolosi e tifo: nei primi anni in cui vennero elaborati dati completi, alla fine del XIX secolo, le malattie gastroenteriche erano mediamente la causa di più del 15% di tutte le morti, comprese quelle accidentali e violente, mentre le diverse forme di tubercolosi contribuivano per circa il 6%, ma, soprattutto, avevano un'incidenza demografica ben superiore a quella della tubercolosi.

Le malattie dell'apparato digerente decimavano la popolazione infantile, contribuendo più di ogni altra patologia all'abbassamento della vita media.

L'analisi di queste malattie riveste un'importanza che va molto al di là del dato puramente quantitativo dell'incidenza statistica che esse avevano sulla mortalità, in quanto aprono uno spaccato drammatico sulla situazione generale del modo di vita: la loro diffusione era, in realtà, conseguenza e sintomo delle condizioni di approvvigionamento di cibo e di acqua, oltre che delle pratiche igieniche nelle infrastrutture sanitarie. In un'ottica più strettamente sociale, le caratteristiche eziologiche e diffusive di queste malattie facevano sì che fossero appannaggio delle classi più povere, costrette a vivere in condizioni particolarmente difficili e scarsamente igieniche, nei quartieri più affollati e miseri delle città.

Contro questa situazione, che aveva conseguenze negative anche sulla risposta assistenziale, si mosse anche il medico igienista e massone Fran-

² Douglas Galton, *Condizioni sanitarie di Firenze-Dicembre 1891*, Firenze, Bencini, 1892.

³ Leonida Castelli, *La popolazione e la mortalità del centennio 1791-1890*, Firenze, Stabilimento Tipografico Fiorentino, 1893, p. III: «L'igiene, applicando i suoi dettami in servizio delle Amministrazioni cittadine, non porta soltanto dei vantaggi di maggiore comodità nella vita dei singoli individui; non solo aspira a far migliorare il benessere comune, assicurando la salute e prolungando la vita di singoli, ma concorre altresì alla prosperità ed incremento generale, ove conduca veramente a far diminuire i mali che assottigliano ed impoveriscono le popolazioni».

cesco Boncinelli (1837-1917): Boncinelli, dopo aver militato nelle guerre di Indipendenza, si era dedicato attivamente alla professione medica, diventando successivamente Capo dell'Ufficio di Igiene di Firenze e poi Ufficiale Sanitario.

Spinto da un profondo spirito di solidarietà e fortemente convinto del suo ruolo di «missionario», Boncinelli univa alla sua attività di medico una fervida attività scientifica: «L'umanità sofferente» è un *Leit-Motiv* della sua riflessione, che si cala nella sua dedizione professionale, rivolta alla individuazione ed eliminazione delle circostanze che favorivano l'insorgere e il diffondersi di numerose patologie, così come alla attenzione verso le emergenze umane e sociali. In questa direzione si muoveva il suo impegno e si indirizzava la sua denuncia, basata su punti chiari e ben definiti: promuovere un'azione educativa nei confronti della popolazione, inaugurare una politica sanitaria con investimenti importanti, monitorare la situazione sanitaria dei centri urbani, impostare una politica urbana destinata a migliorare la salubrità delle abitazioni.

Proprio nel 1891, Francesco Boncinelli era da due anni a capo dell'Ufficio di Igiene di Firenze, da poco fondato su iniziativa della Società Fiorentina di Igiene, insieme al Laboratorio Batteriologico Municipale, con annesso l'Ufficio di Statistica.

Statistica sanitaria, ostetricia e igiene: questi furono i tre filoni su cui si indirizzò maggiormente la sua attenzione e la sua produzione scientifica, sostanziata dalle più recenti acquisizioni della microbiologia, attraverso la rivoluzione pasteuriana e gli studi di Robert Koch. Inchieste, sondaggi, ricognizioni, verifiche: soltanto dopo aver rilevato le necessità e le emergenze, sarebbe stato possibile intervenire con strategie mirate. Il campo d'azione dell'igienista appariva vastissimo, in quanto «l'igiene, nel ricercare e investigare le cause che possono in maggiore o minor grado ledere l'integrità della privata e pubblica salute, non può omettere di considerare alcuno dei fatti che si svolgono nelle mille manifestazioni della vita individuale e collettiva»⁴: ogni aspetto della vita sociale doveva essere attentamente valutato, in quanto avrebbe esercitato conseguenze importanti, anche dal punto di vista medico e sanitario.

Se la crisi dell'industria della paglia aveva provocato un grave disagio economico, innalzando la morbilità e la mortalità tra le trecciaiole, anche il rincaro del grano e l'abolizione del dazio sulla farina potevano produrre effetti estremamente negativi nell'ottica della salute pubblica: i cambia-

⁴ Francesco Boncinelli, *L'Igiene e la salute pubblica in Firenze*, Firenze, [s.n.t.], 1897, p. 3.

menti economici erano in grado, infatti, di determinare conseguenze importanti sulla società.

Nel tentativo di individuare un interlocutore, che si facesse portavoce delle nuove istanze igieniste, Boncinelli insisteva sull'importanza della educazione delle donne, elaborando un *Decalogo delle madri*, che, «in forma concisa, dogmatica, aforistica», avrebbe dovuto fornire alcuni principi di fondo per la cura dei figli⁵.

Attenzione, cura, affetto materni dovevano essere integrati dal rispetto verso determinate necessità igieniche: allattamento al seno, bagno, igiene del capezzolo, abbandono delle fasciature, uso del latte bollito, divezzamento progressivo, vaccinazione.

Obiettivo dell'intervento di Boncinelli era, quindi, la difesa dei bambini dalla mortalità per «cause comuni, per malattie acute degli organi di petto e [...] quelle del tubo digerente»: nel 1898, infatti, solo 39 morti su 888 decessi erano imputabili a malattie infettive, a riprova del fatto che era necessario divulgare quei principi di igiene elementare, che, istruendo i genitori a determinate norme di vita, avrebbero potuto essere salvaguardia della salute.

Igiene come strategia preventiva e come mezzo di redenzione sociale, ma anche come strumento di crescita morale: «Il filosofo Descartes ha detto già da molto tempo: “La medicina e la igiene sono il principal mezzo per rendere gli uomini comunemente virtuosi” ed il mio illustre e glorioso maestro Francesco Puccinotti vaticinava che la medicina sarebbe divenuta un giorno non altro che un ben ordinato e completo sistema di Igiene. La libertà e l'eguaglianza, consacrate dai progressi della civiltà in tutte le manifestazioni della vita, negli ordini civile, politico, religioso ed economico, han guadagnato un nuovo campo di azione, per cui si può dire con pari verità che della Legge: “L'Igiene è uguale per tutti”. Lasciamo che i sani precetti di quest'arte divina, volgarizzati e posti in atto ogni giorno dai suoi convinti e zelanti apostoli, che la Legge ha disseminato negli ottomila Comuni del Regno, si siano fatti strada fra il volgo ricco e plebeo, e a poco a poco intrinsecati e assorbiti nella coscienza pubblica; e sarà dato allora di osservare una quasi meravigliosa trasformazione del fisico materiale benessere non solo, ma un salutare e potente risveglio della pubblica e privata moralità»⁶.

⁵ Francesco Boncinelli, *Decalogo delle madri*, Firenze, [s.n.t.], 1898.

⁶ Francesco Boncinelli, *Relazione sullo stato igienico del Comune di Firenze per l'anno 1898*, Firenze, 1899.

Igiene urbana e igiene della casa: gran parte del programma di risanamento della città, nel progetto di Boncinelli, sarebbe dovuto partire dalle case, soprattutto da quelle particelle abitative più povere, in cui si annidavano le maggiori minacce alla salute:

«La salubrità della casa forma l'agglomerato capitale e l'oggetto della maggior importanza di pubblica igiene, perché una città che non è altro che un aggregato e una riunione più o meno grande di case, non può essere salubre se non sono salubri le parti che la compongono»⁷.

Negli anni di Boncinelli e di Artusi, Firenze viveva il ruolo di capitale del nuovo Stato e il centro storico veniva sventrato per dare alla città una fisionomia più salubre e più moderna, ma, ancora, la denuncia di Jarro⁸ confermava come il problema della salubrità della casa, considerato da Boncinelli come «questione di primissima importanza nell'interesse della privata e pubblica igiene» non fosse risolto.

Sarà, successivamente, questione centrale del programma della Giunta bloccarda del 1907, guidata da Francesco Sangiorgi, che avrebbe segnato per Firenze la strada della modernizzazione sulla scorta delle istanze igieniste⁹.

«La cura della salute pubblica è il primo dovere di un uomo di Stato»: riportando le parole di Disraeli, Boncinelli richiedeva un maggiore impegno delle Autorità nei confronti di queste istanze e individuava negli insegnanti, nei parroci, nei medici condotti i mediatori culturali più importanti, che avrebbero dovuto veicolare le norme igieniche basilari all'interno delle famiglie.

Non a caso, Boncinelli parla più volte di *apostolato*, nella professione e nella vita: ancora lontani dalla medicina sociale degli anni successivi, Boncinelli «si pone sul piano dell'apostolato fra le classi popolari, come forma di mediazione culturale, di ricerca sul campo e di azione concreta a sostegno delle rivendicazioni delle classi più umili, nel solco della più nobile tradizione scientifica toscana»¹⁰.

⁷ F. Boncinelli, *Relazione sullo stato igienico*, cit., p. 16.

⁸ Jarro (Giulio Piccini), *Firenze sotterranea*, Firenze, Bemporad, 1881.

⁹ F. Boncinelli, *Relazione sullo stato igienico*, cit., p. 16.

¹⁰ Donatella Lippi, *Il colera si cura quando non c'è. Igiene e medicina preventiva nell'opera di Francesco Boncinelli, Il lascito Boncinelli*, a cura di Marco Pinzani e Federica Giorgi, Firenze, Assessorato alla Cultura, 2005, pp. 115-25, a p. 125.

ALCUNE NORME DI IGIENE

Nel capitolo dedicato ad *Alcune norme di igiene*, inserito nella quarta edizione del 1899, tema attuale e di grande modernità per il tempo, Artusi inserisce principi di medicina, igiene e cura della salute, che vanno oltre la cucina, per sottolineare il connubio tra alimentazione, stili di vita e benessere¹¹.

Non è esagerato ricondurre questo approccio alle formulazioni del *Regimen Sanitatis Salernitanum*¹², così come il concetto di disappetenza, intesa come sintomo di malattia e, più in generale, il richiamo ai fondamenti di una Medicina di stampo squisitamente ippocratico.

L'approccio di Artusi, conformemente a questa tradizione, intende agire sull'ambiente, sull'alimentazione, sul rapporto sonno/veglia, sulle evacuazioni, sul movimento, sulle passioni dell'anima. Erano queste le *sex res non naturales*, a cui fa riferimento la Medicina antica e codificate nel *Regimen Sanitatis Salernitanum*, una *summa* di precetti, che offrono i rimedi giusti per ogni malattia, indicando le buone norme per vivere sani e mostrando in quale modo si possa godere con equilibrio degli aspetti piacevoli della vita.

I *Regimina*, di solito, cominciavano illustrando l'azione esercitata dall'ambiente sull'uomo, definito *aer*, ma, in realtà, il concetto era molto più ampio e si estendeva a tutto l'ecosistema: l'ambiente fisico, i venti, la casa, l'abbigliamento.

Nei *Regimina*, le condizioni dell'aria, che possono venir modificate da diversi fattori, devono rispondere a requisiti di purezza, luminosità, movimento e *subtilitas*. I caratteri negativi, comunque, potevano essere rettificati, mediante diversi espedienti: anche l'abbigliamento poteva giocare un ruolo importante, in quanto gli abiti proteggono dal caldo e dal freddo e trasmettono le loro qualità alla pelle.

Artusi: «e per primo, parlandovi del vestiario, mi rivolgo alle signore mamme e dico ad esse: cominciate a vestir leggeri, fino dall'infanzia, i vostri bambini, che poi fatti adulti con questo metodo risentiranno meno le brusche variazioni dell'atmosfera e andranno meno soggetti alle infred-

¹¹ Pellegrino Artusi, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, a cura di Alberto Capatti, Milano, Rizzoli, 2011, pp. 23-36. Le citazioni da Pellegrino Artusi sono tratte tutte da questa edizione.

¹² Donatella Lippi, *Diaita. Le regole della salute nei manoscritti della Biblioteca Medicea Laurenziana. Catalogo della mostra*, Firenze, Mandragora, 2009.

dature, alle bronchiti. Se poi, durante l'inverno, non eleverete ne' vostri appartamenti il calore delle stufe oltre ai 12 o 14 gradi, vi salverete probabilmente dalle polmoniti che sono così frequenti oggigiorno. Alle prime frescure non vi aggravate, a un tratto, di troppi panni [...]. Cercate di abitar case sane con molta luce e ventilate: dov'entra il sole fuggono le malattie. Compassionate quelle signore che ricevono quasi all'oscuro, che quando andate a visitarle inciampate nei mobili e non sapete dove posare il cappello. Per questo loro costume di vivere quasi sempre nella penombra, di non far moto a piedi e all'aria libera ed aperta, e perché tende naturalmente il loro sesso a ber poco vino e a cibarsi scarsamente di carne, preferendo i vegetali e i dolciumi, non trovate fra loro le guance rosee, indizio di prospera salute, le belle carnagioni tutto sangue e latte, non cicce sode, ma floscie e visi come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il giovedì santo. Qual meraviglia allora di veder fra le donne tante isteriche, nevrotiche ed anemiche?».

L'esercizio fisico (*motus/quies*) era considerato un parametro fondamentale e comprendeva sia il lavoro svolto dal singolo individuo, sia gli *exercitia*, gli esercizi svolti per il proprio piacere: è l'intenzione il criterio discriminante. L'esercizio fisico, nei *Regimina*, veniva generalmente raccomandato prima dei pasti, perché deve aumentare il calore innato, che favorisce la digestione, agevolare l'espulsione del superfluo e rafforzare il corpo. Il modo di praticare gli esercizi è stato approfondito dai diversi autori in modo dettagliato, a conferma dell'importanza che era attribuita alla ginnastica nell'igiene medievale. Corse, passeggiate, equitazione e sollevamento pesi: la scelta dipendeva da motivazioni mediche e socio-economiche, ma la marcia a piedi poteva essere utilizzata da tutti con grande beneficio, perché consente il movimento di tutto il corpo con equilibrio.

Artusi: «O santa bicicletta che ci fa provare la gioia di un robusto appetito a dispetto dei decadenti e dei decaduti, sognanti la clorosi, la tabe e i gavoccioli dell'arte ideale! All'aria, all'aria libera e sana, a far rosso il sangue e forti i muscoli! [...] Chi non esercita attività muscolare deve vivere più parco degli altri» [...]. «L'esercizio» dice il precitato Agnolo Pandolfini «conserva la vita, accende il caldo e il vigore naturale, schiuma le superchie e cattive materie e umori, fortifica ogni virtù del corpo e de' nervi [...]».

Il rapporto *somnus/vigilia* è esaminato, dagli autori dei *Regimina*, alla luce del trattato aristotelico *Sul sonno e la veglia*. Il sonno era generalmente considerato un assopirsi dei sensi e della motricità volontaria: il calore

innato si ritira verso le membra interne, per cui gli spiriti presenti nel cervello diminuiscono e le funzioni sensitive e motrici si sospendono. Negli organi digestivi, il calore aumenta, facendo affluire i vapori verso il cervello: essendo questo freddo e umido, i vapori si condensano e ostruiscono le vie attraverso le quali transitano gli spiriti, per raggiungere gli organi motori e sensitivi: la loro completa ostruzione provoca il sonno, che serve a facilitare la digestione, a umidificare le membra interne e a garantire il riposo delle *virtutes animales*.

Artusi: «Quanto al sonno e al riposo sono funzioni assolutamente relative da conformarle al bisogno dell'individuo, poiché tutti non siamo egualmente conformati, e segue talvolta che uno si senta un malessere generale e indefinibile senza potersene rendere ragione e questo da altro non deriva che da mancanza di riposo riparatore».

Quanto alla coppia di *res non naturales* inanità/replezione, che corrisponde allo stato che si consegue quando il corpo ha eliminato tutto ciò che è superfluo o, al contrario, quando si trova in stato di pleora, i *Regimina* individuavano nelle ore della prima mattina il momento più idoneo all'evacuazione degli umori, attraverso il salasso o l'uso di emetici e purganti. Anche la scelta di determinati alimenti aiutava a correggere eventuali disordini. La toilette quotidiana ha lo scopo di purificare il corpo e deve avvenire secondo regole ben precise, contemplando adeguata attenzione verso l'igiene dentale. Sempre legati a queste variabili, sono i consigli relativi alla vita sessuale, finalizzata, in questa prospettiva, alla evacuazione del prodotto della terza digestione, che è lo sperma, escreto dai testicoli.

Artusi: «Rifuggite dai purganti, che sono una rovina se usati di frequente, e ricorrete ad essi ben di rado e soltanto quando la necessità il richieda. [...] Sono quindi da deplorare quelle pietose mamme che, per un'esagerazione del sentimento materno, tengono gli occhi sempre intenti alla salute de' loro piccini e ad ogni istante che li vedono un po' mogi o non obbedienti al secesso, con quella fisima sempre in capo de' bachi, i quali il più sovente non sono che nella loro immaginazione, non lasciano agir la natura che, in quella età rigogliosa ed esuberante di vita, fa prodigi lasciata a se stessa; ma ricorrono subito al medicamento, al clistere».

Nei *Regimina*, gli *accidentes animae* rivestono un ruolo importante, in quanto sono in grado di provocare alterazioni somatiche: è il cuore l'organo generatore delle passioni. Il dinamismo emotivo, provocato dal calore,

produce, a sua volta, una modificazione del sangue, a cui seguono le manifestazioni somatiche: ritmo cardiaco, riscaldamento, colorito della pelle. Alcune passioni sono positive, come la gioia, che va alimentata e suscitata, mentre l'ansia e la tristezza, la paura e la collera producono quasi sempre un effetto negativo.

Artusi: «Deve essere pel tirannico regno che il cervello esercita ora su tutti gli organi del corpo. [...] Tra questi eccessivi lavoratori di cervello ce n'è uno che digerisca bene? Tutto è nervi, nevrosi, nevrastenia, e la statura, la circonferenza toracica, la forza di resistenza e di riproduzione calano ogni giorno in questa razza di saggi e di artisti pieni d'ingegno e di rachitide, di delicatezze e di glandule, che non si nutre, ma si eccita e si regge a forza di caffè, di alcool e di morfina. [...] Le persone nervose e troppo sensibili, specialmente se disoccupate ed apprensive, si figurano di aver mille mali che hanno sede solo nella loro immaginazione. [...] Questi infelici ipocondriaci [...] li vedrete coll'occhio torvo e col polso in mano gettar sospiri, guardarsi con ribrezzo allo specchio ed osservare la lingua; la notte di soprassalto balzar dal letto, spaventati per palpitar del cuore in sussulto».

Quanto alla coppia *cibus/potus*, che ha sempre rappresentato il *focus* dell'intervento dietetico dei *Regimina*, costituisce anche il tema centrale e primario dell'opera di Artusi, caricandosi di una valenza sociale, estranea ai *Regimina* tradizionali.

Negli anni in cui Artusi scrive e pubblica *La scienza in cucina*, il tema dell'alimentazione era oggetto, infatti, di un molteplici interesse: da una parte, le inchieste ministeriali promosse dallo Stato, nato nel 1861, miravano a realizzare il quadro della situazione sanitaria del Paese e il parametro alimentare diventava una dimensione interpretativa importante della nuova e complessa realtà sociale. La prassi delle misurazioni antropometriche, entrata in uso nella seconda metà dell'Ottocento, sulla scorta delle suggestioni positiviste, nell'ambito di un rilevamento delle condizioni di vita della popolazione nello Stato Italiano dopo l'Unità, metteva, infatti, in luce gravi *deficit* fisici, dovuti a problemi dietetici. L'alimentazione femminile, inoltre, appariva generalmente dipendente da un modello profondamente discriminante, soprattutto nei ceti inferiori, così come la sotto-alimentazione infantile generava patologie ed era causa di molti decessi.¹³

¹³ Anna Colella, *Figura di vespa e leggerezza di farfalla. Le donne e il cibo nell'Italia borghese di fine Ottocento*, Firenze, Giunti, 2003.

Se, infatti, il quadro della patocenosi evidenziava una minore virulenza del colera, grazie all'opera attenta di vigilanza e profilassi, una riduzione dei casi di tifo, parallela alla diffusione degli acquedotti, se il chinino e le bonifiche riducevano la malaria e la sieroprofilassi conteneva la difterite, il rapporto tra sottoalimentazione e patologia rimaneva molto alto, in riferimento alle malattie intestinali e carenziali.

Ancora agli inizi del Novecento, se nelle classi intermedie e borghesi si verificarono mutamenti sostanziali, gli addetti al settore primario, che costituivano la maggior parte della popolazione, avevano un regime alimentare insufficiente, dal punto di vista qualitativo e quantitativo. Il livello di mediocre benessere alimentare era misurato sulla quantità di pane, ma carne e latticini erano la spia di prosperità e salute.

Pane bianco, brodo di carne e vino rosso rappresentavano da sempre un presidio terapeutico insostituibile, che entrava nelle diete ospedaliere dei pellagrosari, come dei sanatori, negli ospizi marini e nelle colonie elioterapiche. In mancanza di presidi terapeutici efficaci, l'assunzione di un apporto calorico adeguato rappresentava una strategia importante, tanto che i medici condotti dell'Ottocento insisteranno a lungo sulla opportunità della dieta terapeutica, intendendo con essa la somministrazione di carne, vino imbottigliato, pane bianco, caffè, uova e frutta.

Artusi inserisce diffusi riferimenti all'Igiene, ma anche ai saperi scientifici dell'epoca, offrendo al lettore spiegazioni semplici ed efficaci, con un linguaggio chiaro e accessibile, che vanno dalla spiegazione delle trasformazioni degli alimenti nelle pratiche culinarie, all'atteggiamento didascalico, che unisce esperienza, saggezza e volontà educativa, collocandosi, però, su un piano più elevato dell'esercito di medici condotti creati dalla riforma sanitaria del 1888 e dei parroci, mediatori di un sapere elementare e primario, in quanto si rivolge, come lui stesso dichiara, a un interlocutore borghese, che possa disporre di una certa disponibilità di mezzi: «viaggiate, se avete quattrini, in buona compagnia e guarirete. S'intende bene che io in questo scritto parlo alle classi agiate, ché i diseredati dalla fortuna sono costretti, loro malgrado, a fare di necessità virtù e consolarsi riflettendo che la vita attiva e frugale contribuisce alla robustezza del corpo e alla conservazione della salute».

L'interlocutore di Artusi va cercato nel ceto medio borghese, intento a marcare la differenza dagli strati sociali più bassi e la sua operazione culturale riflette quella impostazione igienista che aveva come obiettivo l'acculturazione della donna e la divulgazione dei precetti basilari dell'igiene e della medicina.

Questo approccio era già stato tentato da alcuni medici contemporanei di Artusi: in particolare, Oscar Giacchi, autore de *Il medico in cucina*¹⁴, aveva dedicato pagine molto interessanti al ruolo educativo del medico: «La nostra è una scienza come tutte le altre, e non posso convenire [...] che debba rimanere un privilegio esclusivo di una casta. Tutti gli uomini son eguali di fronte ai diritti di natura, e [...] ci pare più che giusto che [...] il teologo, il legale, l'artista, il bracciante [...] non debba restare, per obbligo, straniero affatto a quella scienza e a quell'arte per cui si mantiene e si ristabilisce la salute»¹⁵.

Giacchi aveva focalizzato la sua riflessione su due patologie, che avevano un particolare rapporto con l'alimentazione e che avranno una eco ben riconoscibile anche in Artusi, l'Isterismo, «malattia nervosa, variabilissima» e l'Ipocondria: «Anche l'uomo va soggetto a molti disturbi nervosi [...] ipocondria [...] speciale nevrosi può considerarsi equivalente all'isterismo [...]. La maggioranza degli scrittori ritiene che l'ipocondria sia un'affezione che ha cuna e residenza nella psiche [...] altri – ed io fra questi – credono che il disordine morale altro non sia che un effetto, un sintomo, se vuoi, di qualche occulta condizione morbosa reale e materiale [...] però [...] veduta e considerata l'importanza massima che certe impressioni dell'animo hanno sulla secrezione della bile [...] propendo a credere che il più di sovente a particolari disordini del fegato debba principalmente attribuirsi»¹⁶.

Pochi anni dopo, Paolo Mantegazza avrebbe dato alle stampe, nel 1887, *Il secolo nevrosico*, edito a Firenze per i tipi di Barbèra. E non è un caso che pochi decenni prima fosse stato pubblicato, anonimo, il ricettario di Angelo Dubini, *La cucina degli stomachi deboli* (Milano, Bernardoni 1842), protagonista di numerose ristampe e iniziatore di un vero e proprio *topos* letterario: l'intreccio tra medicina e cucina risulta evidente, infatti, nei titoli e nei contenuti anche di pubblicazioni periodiche, come «Medico di casa» e «Messaggero della cucina»¹⁷, mentre principi igienici e dietetici saranno indicati dal medico patriota e massone Ferdinando Coletti sulla rivista femminile «La Ricamatrice»¹⁸. Dubini aveva sostenuto che lo

¹⁴ Oscar Giacchi, *Il medico in cucina*, Milano, Croci, 1881.

¹⁵ Id., *L'isterismo e l'ipocondria ovvero il mal nervoso nella donna e nell'uomo*, Milano, Croci, 1880², pp. 10-11.

¹⁶ Ivi, pp. 102-3.

¹⁷ Cfr. A. Colella, *Figura di vespa e leggerezza di farfalla*, cit.

¹⁸ Cfr. Silvia Franchini, *Editori, lettrici e stampa di moda: giornali di moda e di famiglia a Milano, dal Corriere delle Dame agli editori dell'Italia unita*, Milano, Franco Angeli, 2007.

stomaco debole dipende dalla «irritazione lenta e continua di questo viscere cagionata quasi sempre da ripetute indigestioni, dovute alle prime indigestioni [...] per la trista abitudine del non ben masticare». L'importanza della saliva, il regime dietetico, l'astensione dalle medicine erano visti come le strategie principali per una gestione autonoma della salute, in un approccio squisitamente preventivo. Un sapere elaborato da uomini veniva, in questo modo, elargito alle donne¹⁹. Figlio del suo tempo, attento osservatore della realtà e sensibile protagonista di un dibattito culturale ampio e diversificato, Pellegrino Artusi inserisce, nella quattordicesima edizione de *La scienza in cucina*, del 1910, un capitolo dedicato alla *Cucina per gli stomachi deboli*, estrapolando, dal *corpus* delle sue ricette, quelle che maggiormente «convengono ad un individuo indebolito dagli anni, dalle malattie, dagli stravizi o debole per natura, perché abbiamo a competere con un viscere capriccioso qual è lo stomaco, ed anche perché ci sono alcuni che digeriscono con facilità ciò che ad altri è indigesto. Nonostante mi studierò indicare quei cibi che, a mio parere, più convengono ad uno stomaco fiacco e di non facile digestione».

Per quelli che Artusi chiama *stomachi di carta*, valgono, comunque, le «poche norme d'igiene in merito alla masticazione; e cioè che se questa è fatta accuratamente, avviene che, per merito della maggiore salivazione, il cibo si digerisce e si assimila più facilmente; mentre chi mastica in fretta e inghiottisce cibi mal triturati, forza lo stomaco ad una elaborazione più grave, e la digestione riesce laboriosa e pesante. [...] Veramente non si dovrebbe ricorrere al cibo se non quando lo stomaco chiede, con insistenza, soccorso, il che si ottiene più specialmente con l'esercizio del corpo, perché questo e la temperanza sono i due perni sui quali sta la salute»²⁰.

Così, l'approccio scientifico dall'Artusi non rimane confinato alla cucina o alla gastronomia ma si estende alla spiegazione del perché certe buone abitudini siano veicolo di buona qualità della vita: il richiamo al mondo della Scienza e, in particolare, della Medicina, contribuisce a collocare Artusi all'interno di quel percorso culturale, sociale e anche politico, che accompagna la formazione reale dello Stato italiano, fatto di tradizioni e di innovazione.

¹⁹ Si vedano anche le opere di due contemporanei di Artusi: Adolfo Giaquinto, *Mangiar bene per viver bene. Consigli e ricette pratiche per la cucina buona, semplice e facile, applicata all'igiene ed alla praticità della vita.*, Roma, [s.n.t.], e Giovanni Rajberti, *L'arte di convivare spiegata al popolo*, Milano, Bernardoni, 1850-1851.

²⁰ P. Artusi, *La scienza in cucina*, cit., pp. 805-13.

I PERSONAGGI

Artusi, molto spesso, lascia nell'anonimato alcuni personaggi (ricetta n. 2: «Un professore di vaglia che curava una signora di mia conoscenza») come a voler difendere una sorta di segreto professionale. In altri casi, al di là di Olindo Guerrini, indica chiaramente la fonte di alcuni passi, a partire dall'aforisma svetoniano di apertura «Ogni uomo che ha passato i trent'anni deve essere il medico di sé stesso», citato da Paolo Mantegazza²¹, che, a sua volta, fa riferimento al medico tedesco Johann Georg Ritter von Zimmermann (1728–1795)²².

Viene ricordato il diplomatico fiorentino del Quattrocento Agnolo Pandolfini, il cui *Trattato del governo della famiglia* è una rielaborazione del terzo libro (*Economicus*) della *Familia* di Leon Battista Alberti, e viene citato Moritz Schiff (1823-1896), fratello del chimico Hugo Schiff, docente di Fisiologia a Firenze.

LE NOZIONI

Artusi dimostra di non essere estraneo alle nozioni di base dell'Anatomia e della Fisiologia, che già l'opera di alcuni medici contemporanei, come Oscar Giacchi, avevano contribuito a divulgare ed affronta gli aspetti legati alla chimica e alla fisiologia della digestione con una attenzione particolare:

Ricetta n. 173: «Gli animali superiori sono forniti di una glandola biancastra (il *pancreas*) che [...] contribuisce con la bile a sciogliere le sostanze alimentari; ma la sua azione è più specialmente rivolta a convertire le sostanze grasse in una emulsione che le rende più digeribili. Codeste secrezioni, i succhi gastrici e la saliva contribuiscono poi tutti insieme a compiere una digestione perfetta».

²¹ Paolo Mantegazza, *Elogio della vecchiaia*, Milano, Treves, 1893, p. XII.

²² Johann Georg Ritter von Zimmermann, *Dell'esperienza nella medicina*, Milano, Schiepatì, Truffi e Fusi, 1830: «Da tutti questi esempi chiaramente apparisce, quanto sieno valide quelle forze innate all'uomo, mediante le quali egli spera di schermirsi contro lo strale della morte. Quindi intendosi perchè Marco Catone, uomo sano e nemico dichiarato di tutti i Greci che rimanevano, abbia pensato, che per conservare una salute debole e bisognosa di cibi tenui s'abbia a mangiare piccioni salvatici, anitre, e lepri; perchè il nerboruto Tiberio abbia detto, esser pazzo chiunque fa chiamare un medico dopo i trent'anni; e secondo quai principj Rousseau, tanto malsano, e incapace d'orinare senza eccessivo tormento quando non si dia ad un giornaliero esercizio della persona, disprezzi i medici e la medicina».

Ricetta n. 323: «Ognun sa che muscoli di tutte le bestie, compresa la *bestia* uomo, son fasci di fibre che costituiscono la carne in genere».

Ricetta n. 544: «l'anca dovebbesi chiamar coscia, la coscia gamba e la gamba tarso: infatti l'anca ha un osso solo che corrisponde al femore degli uomini, la coscia ne ha due che corrispondono alla tibia e alla fibula e la zampa rappresenta il primo osso del piede, cioè il tarso. Così le ali, per la conformità delle ossa, corrispondono alle braccia che, dalla spalla al gomito sono di un sol pezzo (omero) e di due pezzi (radio e ulna) nell'avambraccio; le punte delle ali poi sono i primi accenni di una mano in via di formazione»²³.

Introduzione alle minestre: «Una volta si diceva che la minestra era la biada dell'uomo; oggi i medici consigliano di mangiarne poca per non dilatare troppo lo stomaco e per lasciare la prevalenza al nutrimento carneo, il quale rinforza la fibra, mentre i farinacei, di cui le minestre ordinariamente si compongono, risolvendosi in tessuto adiposo, la rilassano».

Ricetta n. 87: «Se le paste si sentono durette, riescono più grate al gusto e si digeriscono meglio. [...] la minestra troppo cotta, masticandosi poco, scende compatta a pesar sullo stomaco e vi fa palla, mentre se ha bisogno di essere triturata, la masticazione produce saliva e questa contiene un fermento detto *ptialina* che serve a convertire l'amido o la fecola in zucchero ed in destrina. L'azione fisiologica della saliva è poi importantissima giacché oltre all'effetto di ammolire e di sciogliere i cibi, facilitandone l'inghiottimento, promuove per la sua natura alcalina la secrezione del succo gastrico allorché i cibi scendono nello stomaco. Per questa ragione le bambinaie usano a fin di bene un atto schifoso come quello di fare i bocconi e masticare la pappa ai bambini».

Ricetta n. 450: «Il cattivo odore prodotto dagli sparagi si può convertire in grato olezzo di viola mammola, versando nel vaso da notte alcune gocce di trementina»²⁴.

²³ Gli Uccelli, a causa del differenziamento dell'arto anteriore in ala, quando non volano assumono un'andatura bipede; durante l'embriogenesi, tuttavia, la disposizione delle cartilagini è analoga a quella di tutti i Tetrapodi e solo successivamente avvengono notevoli fusioni, fra la tibia e le ossa prossimali del tarso e tra il tarso e il metatarso; anche il perone, che è sottile, è saldato superiormente alla tibia. Tale fusione delle ossa riduce il numero delle articolazioni mobili, rendendo lo scheletro più rigido e adatto al volo. Caratteristico negli Uccelli è anche l'alluce volto indietro, che funge da puntello per il piede.

²⁴ Ad alcuni metaboliti dell'asparagina (individuata nel 1806), ammidie dell'acido aspartico, contenuto negli asparagi, venne originariamente imputato il tipico odore che assumono le urine di chi si è cibato di asparagi. In seguito si è scoperto che oltre all'abbondante produzione di metil-urea, il fenomeno è da imputare al contenuto di alcuni composti solforati tipici di questo alimento. L'acido aspartico fu isolato nel 1827 da Auguste Arthur Plisson.

PIETANZE

Artusi fornisce le ragioni delle sue affermazioni, i perché di determinate scelte e consigli:

Ricetta n. 2: «Un professore di vaglia che curava una signora di mia conoscenza, gravemente malata, le aveva ordinato un brodo fatto nella seguente maniera»²⁵.

Ricetta n. 104: «Gli antichi Romani lasciavano mangiare l'aglio all'infima gente [...] gli antichi Egizi lo adoravano in forma di nume, forse perché ne avevano sperimentate le medicinali virtù; e infatti si vuole che l'aglio sia di qualche giovamento agl'isterici, che promuova la secrezione delle urine, rinforzi lo stomaco, aiuti la digestione e, essendo anche vermifugo, serva di preservativo contro le malattie epidemiche e pestilenziali»²⁶.

Introduzione alle Uova: «Le uova, dopo la carne, tengono il primo posto fra le sostanze nutritive. L'illustre fisiologo Maurizio Schiff, quando teneva cattedra a Firenze, dimostrava che la chiara è più nutriente del tuorlo, il quale è composto di sostanze grasse e che le uova crude o pochissimo cotte sono meno facili a digerirsi delle altre, perché lo stomaco deve fare due operazioni invece di una: la prima di coagularle, la seconda di elaborarle per disporle all'assimilazione»²⁷.

Introduzione agli Umidi: «Gli umidi, generalmente, sono i piatti che più appetiscono; quindi è bene darsi per essi una cura speciale, onde riescano delicati, di buon gusto e di facile digestione. Sono in mala voce di esser nocivi alla salute; ma io non lo credo. Questa cattiva opinione deriva più che altro da non saperli ben fare; non si pensa, cioè, a digrassarli, si è troppo generosi cogli aromi e coi soffritti e, ciò che è peggio, se ne abusa».

Ricetta n. 257: «Il cibreo è un intingolo semplice, ma delicato e gentile, opportuno alle signore di stomaco svogliato e ai convalescenti».

²⁵ A cavallo tra il Settecento e l'Ottocento si assiste ad una vera mitologia del brodo costruita sui primi successi della chimica sperimentale. Denominati, in base alla confezione, in mille modi (elisir, aperitivi, ristoratori) erano considerati tonici per il cuore e stimolanti della circolazione periferica per merito dei peptoni e delle gelatine assimilabili, che, avendo un punto di scioglimento ad una temperatura vicina a quella corporea, adducono una piacevolezza particolare. Alcuni Autori hanno attribuito il "sapore del brodo" ad una sostanza, chiamata "Osmazoma": studi successivi hanno dimostrato che l'osmazoma non esisteva e non c'era motivo di accettare l'idea che il brodo di carne stimolasse un sapore diverso dai classici.

²⁶ *L'allium sativum* L. ha effetto antiipertensivo, antibatterico, antelmintico e antiossidante.

²⁷ Molto verosimilmente, Artusi vuol dire che il contenuto proteico dell'albume è paragonabile a quello del tuorlo, senza avere grassi e colesterolo. L'albume è più digeribile cotto e il tuorlo semiliquido. La cottura coagula le proteine e favorisce l'azione degli enzimi digestivi.

Ricetta n. 448: «Lo spinacio è un erbaggio salubre, rinfrescante, emolliente, alquanto lassativo e di facile digestione quando è tritato».

Ricetta n. 457: «Ritengo che il pesce, per essere alimento poco nutritivo, sia più igienico usarlo promiscuamente alla carne anziché cibarsi esclusivamente di esso ne' giorni magri, ammenoché non vi sentiate il bisogno di equilibrare il corpo per ripienezza di cibi troppo succolenti. Di più il pesce, in ispecie i così detti frutti di mare e i crostacei, per la quantità notevole d'idrogeno e di fosforo che contengono, sono eccitanti e non sarebbero indicati per chi vuol vivere in continenza».

Ricetta n. 622: «Queste pastine sogliono farsi per la commemorazione dei morti e tengono luogo della fava *baggiana* [...] l'uso di offrire le fave ai morti fu una delle ragioni, a quanto si dice, per cui Pitagora ordinò a' suoi discepoli di astenersene; un'altra ragione era per proibir loro di immischiarsi in affari di governo, facendosi con le fave lo scrutinio nelle elezioni»²⁸.

Ricetta n. 654: «rivolgerò le mie cure ai *biscottini puerperali*, perché essa li giudica nutrienti e delicati, opportuni a riparare la spossatezza di chi ha dato alla luce un figliuolo»²⁹.

Ricetta n. 776: «Questa preziosa bibita che diffonde per tutto il corpo un giocondo eccitamento, fu chiamata la *bevanda intellettuale, l'amica dei letterati, degli scienziati e dei poeti* perché, scuotendo i nervi, rischiara le idee, fa l'immaginazione più viva e più rapido il pensiero. [...] Coloro a cui l'uso del caffè cagiona troppo eccitamento ed insonnia, faranno bene ad astenersene od usarne con moderazione; possono anche correggerne l'efficacia con un po' di cicoria od orzo tostato. [...] Ai ragazzi poi l'uso del caffè sarebbe da vietarsi assolutamente. [...] Su quanto dice il prof. Mantegazza, cioè che il caffè *non favorisce in modo alcuno la digestione*, io

²⁸ I motivi di questo divieto sono stati indagati sin dalle epoche più antiche, ma è stato soltanto tra la fine del 1800 e la metà del XX secolo, che è stato possibile spiegare la genesi di questa interdizione, legata a una patologia che, nelle campagne siciliane, era nota come *zàfara*, in quanto caratterizzata da un ittero e crisi emolitica. Successivamente, fu possibile correlarla a una forma di idiosincrasia alla *vicina*: Pitagora, che legò i suoi adepti a un sapere settario, aveva rilevato le conseguenze letali derivanti dal consumo di fave fresche e, pur nella impossibilità di spiegarne il meccanismo, aveva salvaguardato la salute dei suoi accoliti con la forza dell'interdizione. Quella che oggi si chiama GP6fosfatodeidrogenasi è, in realtà, una patologia antichissima, diffusa proprio nelle zone in cui la *Vicia faba* è più comune e coltivata.

²⁹ Nel *Medico di casa*, una rubrica era dedicata alla puerpera e al neonato e l'alimentazione era guardata con particolare attenzione, sia perché si riteneva che il latte trasmettesse oltre alle sostanze nutritive anche le malattie e determinate doti morali. Da qui, derivava la scelta oculata delle balie. L'alimentazione della puerpera doveva comprendere latte, minestre, zuppe, patate, pesci, evitando cibi troppo conditi, bevande alcoliche e dolciumi.

credo che sia necessario di fare una distinzione [...]. Preso poi la mattina a digiuno pare che sbarazzi lo stomaco dai residui di una imperfetta digestione e lo predisponga a una colazione più appetitosa. Io, per esempio, quando mi sento qualche imbarazzo allo stomaco non trovo di meglio, per ismaltirlo, che andar bevendo del caffè leggermente indolcito ed allungato coll'acqua, astenendomi dalla colazione».

Ricetta n. 777: «Anche il the eccita i nervi e cagiona l'insonnia».

Ricetta n. 778: «Come alimento nervoso eccita anch'essa l'intelligenza ed aumenta la sensibilità; ma, ricca d'albumina e di grasso (burro di cacao), è molto nutritiva, esercita un'azione afrodisiaca [...]. Per chi lavora assai col cervello e non può stancare il ventricolo di buon mattino con una succolenta colazione, il cacao offre un eccellente cibo mattutino»³⁰.

LE MALATTIE

Oltre a quanto esposto in modo più programmatico per gli *stomachi deboli* o come precetti igienici, Artusi cita alcune condizioni patologiche:

Ricetta n. 61: «Se Esaù vendé la primogenitura per un piatto di lenticchie, bisogna dire che il loro uso, come alimento, è antichissimo, e che egli o n'era ghiotto all'eccesso o soffriva di bulimia»³¹.

Ricetta n. 776: «E se noiosa ipocondria t'opprime [...]»³².

Ricetta n. 47: «Il minestrone mi richiama alla memoria un anno di pubbliche angosce e un caso mio singolare. Mi trovavo a Livorno al tempo delle bagnature l'anno di grazia 1855, e il colera che serpeggiava qua e là in qualche provincia d'Italia, teneva ognuno in timore di un'invasione generale che poi non si fece aspettare a lungo. Un sabato sera entro in una trattoria e dimando: "Che c'è di minestra?". "Il minestrone" mi fu risposto. "Ben venga il minestrone" diss'io. [...] la notte cominciai a sentirmi

³⁰ Donatella Lippi, *Esta preciosa y medicinal bebida. L'uso della cioccolata in medicina, Cioccolata, squisita gentilezza*, Catalogo della mostra, Firenze 5 marzo-10 aprile 2005, a cura di Piero Scapecchi, Firenze, Vallecchi, 2005, pp. 45-53.

³¹ Se la bulimia nervosa fu per la prima volta descritta nel 1979 dallo psichiatra Gerald Russell, *Bulimia nervosa: an ominous variant of anorexia nervosa*, *Psychological Medicine* 9, Aug. 1979, pp. 429-48, il termine compare riferito a Erisittone, famoso per la fame insaziabile, citato anche da Callimaco, *Inno a Demetra*, e in Dante, *Purg.*, XXIII, 25-27.

³² L'ipocondria, nota anche per gli studi di Oscar Giacchi, diventa curabile con le sostanze nervine. Cfr. Paolo Mantegazza *Quadri della natura umana. Feste ed ebbrezze*, Milano, Brigola, 1871.

una rivoluzione in corpo da fare spavento; laonde passeggiate continue a quel gabinetto che più propriamente in Italia si dovrebbe chiamar *luogo scomodo* e non *luogo comodo*. “Maledetto minestrone, non mi buscheri più!” [...] Fatto giorno e sentendomi estenuato, presi la corsa del primo treno e scappai a Firenze ove mi sentii subito riavere. Il lunedì giunge la triste notizia che il colera è scoppiato a Livorno e per primo n’è stato colpito a morte il Domenici. “Altro che minestrone!”».

Il caso del colera permette di recuperare idealmente i presupposti igienico-sanitari che costituiscono il contesto sociale e culturale di Pellegrino Artusi. Agli inizi dell’Ottocento, infatti, il colera era comparso in Asia ed in Europa e si era diffuso in modo direttamente proporzionale allo sviluppo dei mezzi di comunicazione: nel 1854, Filippo Pacini aveva scoperto il vibrione del colera, ma l’origine batterica della malattia fu accettata solo nel 1883, grazie alle ricerche di Koch. Il colera colpì l’immaginario collettivo per il suo carattere violento, misterioso, esotico, che produsse anche una grande quantità di letteratura scientifica; dato che un’epidemia di colera non era solo il prodotto di un microrganismo che attaccava la società dall’esterno, quanto un esito delle condizioni di vita, la diffusione di questa malattia denunciava le insufficienze, le miserie, le sperequazioni sociali, individuando sacche di povertà che erano le prime vittime della pandemia. La controversia tra contagionisti ed anticontagionisti in relazione al colera durò a lungo: l’adesione ad una teoria o all’altra implicava scelte diverse sul piano socio-politico, in quanto la convinzione del contagio comportava l’assunzione di restrizioni che erano soggette a violazioni continue, perché avevano forti ripercussioni economiche. Gli epidemisti, invece, convinti ancora del ruolo dei “miasmi” nella propagazione della malattia, proponevano di agire sull’ambiente, eliminando ogni fomite di esalazioni nocive: acque stagnanti, mucchi di letame e spazzatura e, pur nel falso assunto di partenza, avevano un programma positivo nei confronti delle misure igieniche. I quartieri popolari, infatti, erano malsani, le abitazioni fatiscenti, acquedotti e fognature non adeguati, in quanto, in molti casi, i primi subivano le infiltrazioni delle acque di scarico. L’esperienza dedotta dalle diverse epidemie fece sì che si accumulasse una serie di osservazioni empiriche: le lavandaie che maneggiavano i panni sporchi dei colerosi erano le prime vittime, così come la carenza d’acqua nei quartieri poveri era vista come un fattore di rischio, come, del resto, erano zone molto colpite quelle in prossimità dei fiumi, che, per molte fasce della popolazione, erano la fonte di approvvigionamento idrico. Livorno era la città più colpita da colera, tifo e paratifo, sia perché venivano ancora usati i cisternoni per l’approvvigionamento idrico, sia perché i vivai di mitili si trovavano in acque stagnanti, che garantivano un migliore sviluppo

ponderale, ma anche Firenze venne colpita più volte dall'epidemia. Anche alla luce di queste emergenze, denunciate dalla stampa e dagli igienisti locali, Firenze conobbe una vasta opera di risanamento urbano, che, in parte, coincise con il suo ruolo di capitale.

In questo filone, si colloca, nella straordinaria coincidenza degli anniversari (1861 e 1911), l'opera di Pellegrino Artusi, vate della Scienza in Cucina e, proprio in questo suo configurarsi sociale, la Gastronomia diventa Gastrosofia, nel suo definirsi come sapienza gastronomica, strumento di identificazione e strategia educativa di una nazione.

DONATELLA LIPPI