



culturesocietà

Le culture della cura

a cura di
Michele Cometa e Santi di Bella



PALERMO
UNIVERSITY
PRESS

Collana del Dipartimento Culture e Società
dell'Università degli Studi di Palermo
diretta da Michele Cometa

LE CULTURE DELLA CURA

a cura di Michele Cometa e Santi Di Bella



PALERMO
UNIVERSITY
PRESS



culture**e**società, 16

Le culture della cura, a cura di Michele Cometa e Santi Di Bella

Direttore: Michele Cometa

ISBN (a stampa): 978-88-5509-750-5

ISBN (online): 978-88-5509-747-5

In copertina: Dormitory in the Hospital in Arles, Vincent van Gogh, 1889

© Copyright 2025 New Digital Frontiers srl

Piazza Marina 29/34

90133 Palermo

www.unipapress.it

Indice

Le ragioni di un convegno	11
MICHELE COMETA	

Archeologia e Scienze dell'Antichità

Il luogo della cura: il ruolo dello spazio nei rituali di guarigione della Grecia antica	19
MILENA MELFI	

Santuari e cura nell'antichità. L'Asklepieion di Kos: un caso di studio	37
ELISABETTA INTERDONATO	

Statuto nosologico della fanciullezza e relativo approccio terapeutico: una storia controversa	51
MARCO CILIONE E VALENTINA GAZZANIGA	

I <i>semata</i> della moneta antica: piante officinali, medicamenti, divinità per la cura. Il caso del <i>selinon</i> di Selinunte	63
LAVINIA SOLE	

<i>Terapia epistolare: i casi clinici di Marcellino e Lucilio in Seneca (epist. 77-78)</i>	81
FRANCESCA ROMANA BERNO	

Antiche immagini di soccorso e cura 93
SIMONE RAMBALDI

Musica e incantesimi. Uso terapeutico dell'*epodé*
nell'antica Grecia 105
ANTONIETTA PROVENZA

Il *De more medicorum*: una commedia elegiaca
del XIII secolo fra satira del medico e *recusatio* ovidiana 115
ARMANDO BISANTI

La città malata e il suo medico. Alcuni spunti in
Erodoto e Tucidide 125
NICOLA CUSUMANO E GIOVANNI INGARAO

Medici e seviri: database, corpora e persone 149
CHIARA VITALONI

Comunicazione

La cura tra etica e politica 173
ROMANA BASSI

Mensa e cura. Ripensare la ristorazione collettiva
come pratica di cittadinanza 183
FRANCESCO MANGIAPANE

Il "male mentale" e la sua cura: il "linguaggio cul-
turale" della medicina 195
ALESSANDRA DINO

Autopatografia e autobiografia: il caso Annie Ernaux 207
ROBERTA COGLITORE

Una buona forma per una buona cura. Il letto TR15
di Achille Castiglioni, Giancarlo Pozzi ed Ernesto Zerbi 223
EMANUELE CRESCIMANNO

La fotografia di Dorothea Lange tra narrazione,
empatia e comunicazione 235
VALENTINA MIGNANO

Studi storici, antropologici e geografici /
Studi Globali: Storia, politiche, culture

L'assistenza sanitaria nei monasteri femminili di
Palermo nel Medioevo 249
PATRIZIA SARDINA

Carità, assistenza, cura. Ospedali nella Palermo medievale 261
DANIELA SANTORO

Cure meticce. Rimedi e pratiche terapeutiche al
crocevia tra Europa e Americhe (secc. XVI-XVII) 277
ELISA NOVI CHAVARRIA

Curare la salute e curare la società: considerazioni
su epidemie e ordine pubblico negli stati italiani
alla fine dell'Età moderna 291
DANIELE PALERMO

Gli esordi della cura della follia in Sicilia. Il *traitement
moral* e la Real Casa de' Matti 301
NICOLA CUSUMANO

Alimentazione, prevenzione e benessere in età
moderna: la dietetica di Giovanni Filippo Ingrassia (1576) 315
ROSSELLA CANCELILA

La moda come terapia nella cultura contemporanea 327
SANTI DI BELLA

Curare il corpo e salvare l'anima. "Investimenti"
caritativi nella Sicilia tardomedievale 345
MARIA ANTONIETTA RUSSO

Servizio Sociale e Cooperazione, sviluppo e migrazioni

Islam e politica in Europa: le dichiarazioni pubbli-
che sulla prevenzione in pandemia 361
MARILENA MACALUSO E GIUSEPPINA TUMMINELLI

Cura alla persona: aspetti di misurazione e di
comunicazione 373
ANTONINO MARIO OLIVERI E GABRIELLA POLIZZI

Storia dell'Arte

Gioielli in corallo ed epidemie di peste a Trapani
in epoca moderna 393
ROBERTA CRUCIATA

Per una ricostruzione del contesto all'origine della
commissione progettuale del nuovo manicomio
di Palermo nel secondo Ottocento 405
PIERFRANCESCO PALAZZOTTO

"Gioielli come talismani" in Sicilia nelle fonti inglesi
del primo Novecento 417
SERGIO INTORRE

Arti, archivio, terapia: Giovanna Brogna/Sonnino 429
CRISTINA COSTANZO

Carità o filantropia? Ideologie della cura nell'arte
ottocentesca 439
ALEXANDER AUF DER HEYDE

Religioni e Culture

La cura pastorale nella predicazione di A.G. Roncalli
durante la Grande Guerra 453
GABRIELLA LA MENDOLA

La cura in *The Lonely Man of Faith* di Rav Soloveitchik 461
ADELE VALERIA MESSINA

La Medicina Spirituale nell'Opera Di AbŪ Bakr Ibn
Zakariyyā Al-Rāzī (M. 923) 473
ROSANNA BUDELLI

Il simbolismo dell'acqua come azione terapeutica
tra antropologia e studi di Preistoria del Mediterraneo 483
IGNAZIO E. BUTTITA E MASSIMO CULTRARO

L'obiezione di coscienza come lezione di don Milani
sulla responsabilità. La cura educativa degli esclusi 501
FEDERICO RUOZZI

Diaconato e pratica della cura nelle prime chiese
riformate francesi 515
GIANMARCO BRAGHI

Studi storici, antropologici e geografici /
Studi Globali: Storia, politiche, culture

Alimentazione, prevenzione e benessere in età moderna: la dietetica di Giovanni Filippo Ingrassia (1576)*

ROSSELLA CANCELILA**

Nel Cinquecento l'interesse nei confronti delle tematiche connesse allo *healthy living* si fece particolarmente intenso e non solo sul piano della scienza medica, ma anche a livello della vita quotidiana. In età moderna infatti l'invenzione della stampa, la traduzione delle opere dei medici greci, la diffusione di una letteratura spesso in volgare, ma sofisticata, dedicata al benessere e al vivere sano favorirono l'attenzione nei confronti della medicina preventiva e del regime salutare di vita¹. Curare la propria persona, alimentarsi e dormire bene, fare del movimento, incubare progettualità e positività, ma anche imparare ad accogliere la negatività ne sono componenti essenziali. Si tratta nel complesso di uno schema, quello delle *res non naturales*, codificate in sei elementi – alimentazione, ritenzione ed evacuazione, clima e aria, moto e quiete, sonno e veglia, passioni dell'animo –, che ci riporta agli albori della medicina greca e che transita nel

* La pubblicazione si inserisce nell'ambito del PRIN 2022 bando relativo allo scorrimento delle graduatorie finali - Titolo del progetto "Individual well-being, domestic health and collective health: spaces, practices and cultures in Early modern Italy (16th-18th centuries)" numero progetto 20X7W43K, CUP: B53C24008260006.

** Università degli Studi di Palermo.

¹ S. Cavallo, *Secrets of Healthy Living. The Revival of the Preventative Paradigm in Late Renaissance Italy*, E. Leong, A. Rankin (eds.), *Secrets and Knowledge in Medicine*, Ashgate Publishing, Aldershot 2011, pp. 191-212.

medioevo attraverso la tradizione araba². In particolare, nella trattatistica medica cinquecentesca l'alimentazione occupò una parte sempre più significativa, e non solamente in funzione della cura dei malati³.

Il celebre medico siciliano Giovanni Filippo Ingrassia destinò nella sua *Informatione del pestifero et contagioso morbo* (1576) uno spazio importante alla dietetica, a partire dalla convinzione che la stessa alimentazione non si addice ai sani e ai malati, e che occorre trovare il cibo adeguato per ognuno, rispettando la costituzione corporea in modo da favorire l'assimilazione⁴. Il contesto in cui scriveva era quello della peste che colpì Palermo e la Sicilia negli anni 1575-1576 e che lui stesso, come protomedico del regno, si trovò a gestire, mostrando eccellenti capacità organizzative e logistiche.

Ingrassia delineava dunque un regime alimentare (mangiare e bere) adatto ai sani, con riferimento alla «quantità, sostanza, qualità, ordine e diversità dei cibi», distinguendolo da quello destinato agli infermi. Considerava insomma il modo di rapportarsi e di intendere il cibo come uno strumento per difendersi dalla malattia e per procurarsi benessere, rivolgendo attenzione alla dieta a scopo preventivo e non solo curativo: la peste non deriva dal cibo, ma il cibo buono rende il corpo più resistente. Nelle sue indicazioni aveva perciò sempre presenti le qualità primarie dei cibi (caldo, freddo, secco, umido) e la loro combinazione, in quanto la loro natura

² Per la tripartizione tra cose naturali, non naturali e contro natura, cfr. H. Mikkeli, *Hygiene in the Early modern medical Tradition*, Academia Scientiarum Fennica, Helsinki 1999, pp. 14-32. Sull'argomento cfr. anche L. García Ballester, *On the Origin of the Six Non-Natural Things in Galen*, in J. Kollesch, D. Nickel (ed.) *Galen und das hellenistische Erbe*, Franz Steiner Verlag, Stuttgart 1993, pp. 105-115.

³ Cfr. K. Albala, *Eating Right in the Renaissance*, University of California Press, Berkeley 2002, che offre un'ampia panoramica della produzione sulla dietetica in Europa. Per l'età medievale in una prospettiva di continuità con l'età moderna, cfr. M. Nicoud, *La dietetica medievale: testi e lettori*, in «Minerva», 23 (2010), pp. 15-34.

⁴ Si veda la ristampa a cura e con prefazione di Luigi Ingaliso: G.F. Ingrassia, *Informatione del pestifero et contagioso morbo*, a cura di Luigi Ingaliso, Franco Angeli, Milano 2005, cui faccio riferimento nelle citazioni.

attraverso la digestione produceva degli umori che avevano effetti diversi sul corpo anche in relazione al temperamento, l'età e la stagione⁵. Al di là delle teorie prendeva però in considerazione l'esperienza diretta e i prodotti disponibili sul territorio, offrendoci informazioni estremamente interessanti sull'alimentazione dell'epoca in Sicilia e su abitudini culturali e sociali spesso estremamente eterogenee.

Indicava pertanto sei regole di base il cui perno è sempre la digestione così come la necessità di evitare l'occlusione intestinale: 1) non si mangi il secondo cibo, se prima non si è digerito il primo; 2) non si mangi troppo la sera in modo che lo stomaco resti un po' libero; 3) si preferiscano cibi ben digeribili; 4) il bere sia parco e inferiore al cibo che si ingerisce; 5) si mangi la frutta al momento giusto evitando quantità eccessive; 6) si eviti la varietà dei cibi, preferendo la semplicità. Insomma, consigliava di mantenersi leggeri la sera per favorire la digestione, preferendo la qualità del cibo alla quantità, limitando ogni pasto a tre cibi solamente e bevendo del buon vino, ma con moderazione e mai a digiuno. Si mangi poco dei cibi cattivi, e molto e spesso di quelli buoni «per compiacere qualche volta alla rabbia de' golosi, i quali non vogliono obbligarsi a regole medicinali».

Il medico siciliano raccomandava dunque anche il piacere, «la dilettezzazione» nel mangiarli, perché avendone desiderio e gusto «lo stomaco gli abbraccia et digerisce meglio», convertendoli in buon nutrimento. Senza però mai esagerare. Le sue prescrizioni alimentari danno la sensazione che egli sia attento al gusto e che sia un fautore del buon cibo e del mangiare bene, consentendo anche qualche cauta apertura ad alimenti meno sani, ma diffusi a livello popolare. È possibile che la fre-

⁵ Alla base stava sempre la teoria degli umori (bile nera, sangue, bile gialla, pituita), cui corrispondevano quattro qualità (secco, umido, caldo, freddo), i quattro elementi (acqua, aria, terra, fuoco), le quattro stagioni, ma anche il ciclo della vita, e i diversi temperamenti individuali (collerico, sanguigno, melanconico, flemmatico). Tutti erano necessari e ogni alterazione delle loro proporzioni produceva degli scompensi, ma l'equilibrio poteva essere ripristinato con interventi mirati tanto all'esterno quanto nel corpo umano (K. Albala, *Eating Right in the Renaissance*, cit., pp. 48-52).

quentazione di Ferrara tra il 1532 e il 1536, dove il suo maestro Giovanni Manardo insegnava, lo abbia messo a contatto con una tradizione medico-culinaria particolarmente raffinata che aveva in Michele Savonarola, medico autorevole alla corte estense, uno degli esponenti più noti, che peraltro lo stesso Ingrassia cita nel suo trattato seppur in un contesto diverso. Autore di un *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, composto probabilmente nel 1452, Savonarola indicava non solo i cibi più utili, ma anche quelli più gradevoli, che se nocivi potevano essere comunque corretti con i condimenti o con la cottura⁶.

Che nel secondo Cinquecento si sia aperta comunque una fase nuova nel rapporto tra cibo e medicina è esemplificato del resto dai consigli culinari di Gerolamo Cardano (1560) o di Alessandro Petronio (1581)⁷. Ma si pensi anche al *De re cibaria* di Bruyerin Champier, il medico francese al servizio di Francesco I e di Enrico II, pubblicato a Lione nel 1560 e poi ancora a Francoforte nel 1600. Pur con delle libertà rispetto alla tradizione galenica, ciò che prevale è comunque ancora l'azione fisiologica degli alimenti in un contesto culturale in cui la dietetica rientra sotto il dominio dell'igiene e della gestione delle *sex res non naturales* nel contesto della medicina umorale. Solamente più tardi e lentamente maturerà un modo diverso di pensare al cibo in termini gastronomici e alimentari senza le preoccupazioni e le rigidità di carattere medico, e in contesti ormai liberi dai principi umorali⁸.

Il principio generale cui si attiene Ingrassia è che siano preferibili i cibi secchi e freddi in quanto più digeribili di quelli ricchi di umidità, più soggetti a putrefazione, «la quale corrompendosi, ben dice Galeno che si converte in veleno». In molti casi però era possibile correggere tali proprietà (*complexione*)

⁶ Ivi, p. 173.

⁷ Ivi, pp. 261-263. Lo studioso individua una fase di crisi del modello galenico negli anni 1570-1650 e indica in Girolamo Cardano, Alessandro Petronio, Castore Durante, Baldassare Pisanelli gli autori italiani più rappresentativi (ivi, pp. 36-39).

⁸ Ken Albala pone questo passaggio in Francia a metà del XVII secolo sino poi nel Settecento all'abbandono completo di ogni riferimento alla medicina per soddisfare esclusivamente le esigenze del gusto (ivi, p. 285).

con una cucina calibrata, miscelando sapientemente gli ingredienti e procedendo con una cottura appropriata. Un alimento di per sé cattivo, se mescolato con un altro può infatti modificare le sue caratteristiche, divenendo persino utile e terapeutico. Così cereali, legumi e ortaggi, che sono freddi e secchi, necessitano di cottura per conseguire il giusto grado di calore e umidità; d'altra parte, la carne, la cui natura è umida e grassa, può essere temperata mediante la cottura ad arrosto. La zucca, ad esempio, che di per sé è «di cattivo nutrimento colerico et atto ad infiammarsi», se cotta con qualcosa di acre o in brodo grasso di carne, diventa cibo «soave et lodabile». O ancora la mostarda con la carne di porco, le cipolle col pesce, la *peperata* con la selvaggina. Emulsioni di «cose acetose» e aspre, come succo di arance, limoni e aceto con l'aggiunta di spezie aromatiche (pepe, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, zenzero e zafferano) in piccole dosi potevano essere poste sulle preparazioni, specialmente in inverno, correggendo i cibi. Via libera, perciò, alle salse a base di aceto o comunque di sapore acre come la salsa imperiale⁹, l'*ossizaccara* (composizione di zucchero e aceto, generalmente usata per l'agrodolce), la salsa verde¹⁰ cruda e cotta secondo le preferenze.

Ma vediamo più nel dettaglio, mediante una assai utile schedatura della gamma alimentare presa in considerazione.

Pesce. Alcuni alimenti erano – come si è detto – proprio da evitare perché umidi, come gli *acquatici*, nella cui categoria rientrano papere, anatre, galline d'acqua, merli acquaioli, ma in genere tutti i pesci, con la sola eccezione di quelli «di pietra», ossia di fiume. Il pesce era in effetti difficile a conservarsi, specialmente in estate, e più soggetto a putrefazione: «perciò sene mangi raro, et poco, preparati o bolliti con vino, o ver aceto rosato, salvia, rosmarino et specie aromatiche», mentre d'inverno meglio condirlo con aglio e cipolle, cucinandolo

⁹ La salsa imperiale si faceva con «malvagia, mostazzolo pesto, cannella pesta e zucchero e s'adopera con gli arrosti» (V. Tanara, *L'economia del cittadino in villa*, libri VII, Venezia 1665, II, p. 112).

¹⁰ La salsa verde veniva usata per condire carne e pesce lessato, ma anche fritto. Per le diverse composizioni, cfr. *ivi*, p. 111.

preferibilmente arrostito. Da evitare assolutamente quelli di stagno o acqua morta specialmente quando in quei luoghi si scaricavano «le sordidezze et lavature della città», come nel porto vecchio di Palermo, in cui si pescavano pesci «pestilenti». A fine pasto, dopo il pesce, consigliava il consumo di noci «convenienti per suggello dello stomaco». Per «disseccare ogni humidità dello stomaco», non riteneva disdicevole cibarsi di pesce salato in quantità moderata e «purché non sene facci tutto il pasto, come sogliono fare i poveri»: sarde (anchiovi), alici, uovo di tonno, bottarga, caviale, e simili, erano tipi di pesce conservato a forte connotazione popolare e sicuramente di ampio consumo, in grado di garantire un minimo di apporto proteico alle fasce più deboli della popolazione¹¹.

Carni. Riguardo alla carne, era preferibile quella di animali giovani, non troppo grassi né troppo magri, come i volatili, ossia galline, pollastri, capponi, pernici, fagiani, ecc. tanto domestici quanto selvatici, come tortore, tordi, merli, storni, uccelli di rovo. In genere, consigliava di consumare la selvaggina, come porco selvaggio (cinghiale), lepre, conigli, caprioli, dainotti, la cui carne è secca, tanto meglio se «corretta con peperata fatta di cose aromatiche». La carne grassa doveva essere assolutamente evitata, come quella di maiale, soprattutto in estate, a meno che non si trattasse di animale nutrito di ghiande o di «ristocchie»¹². Il medico consentiva tuttavia il consumo delle parti più magre (la *longa*, ossia la parte del dorso vicina alle costole, lombata o lonza), se cucinate arrosto con un po' di origano. Divieto su agnelli, pecore e porcelli lattanti, ma anche su animali troppo vecchi; ammessi vitelli, capretti, *castrati* giovani, meglio arrostiti che lessi e insaporiti con salse e odori vari (aglio o cipolle cotte), come anche la carne salata (un poco), tipo soppressate e prosciutti, per «disseccatione delle humidità soverchie dello stomaco».

¹¹ Cfr. M. Sentieri, *Cibo e ambrosia: storia dell'alimentazione mediterranea tra caso, necessità e cultura*, Dedalo, Bari 1933, pp. 215-217.

¹² Sul rapporto tra alimentazione dell'animale e qualità delle sue carni, cfr. Ivi, pp. 223-224. Le ghiande in particolare rappresentavano un alimento ideale perché escluse dall'alimentazione umana.

Per i poveri la carne migliore era invece quella del *genco* o *castrato*, cioè di agnello d'età superiore a sei mesi e inferiore a due anni, oppure di manzo o di vacche giovani (*genizze* in Sicilia, *nicchie* a Napoli), facilmente reperibile in un contesto sociale in cui la pastorizia era una delle attività più diffuse¹³. Considera «vituperabili» le parti estreme dell'animale (piedi, orecchie, muso) con cui si faceva la gelatina, ammissibili tuttavia con moderazione qualche volta con aceto e spezie aromatiche. «Cattive» anche le frattaglie come budella e milza, il cui consumo era però assai popolare soprattutto a Palermo. Si tratta di cibi particolarmente diffusi tra tutti gli strati sociali ed entrati nella tradizione culinaria siciliana¹⁴. Emerge d'altra parte proprio sul consumo della carne la grande distanza che doveva esserci tra l'alimentazione raffinata dei ceti più facoltosi e quella del popolo¹⁵.

Latticini. Ingrassia vietava il consumo di latte e derivati in tempo di pestilenza, aprendo solamente al latte di capra da consumarsi al mattino in modica quantità con l'aggiunta di zucchero; e alla ricotta fresca con zucchero, miele o sale. Gradiva il latte acetoso (yogurt), soprattutto d'estate perché fresco. Riguardo al cacio ne consentiva un pezzetto dopo la

¹³ Sul consumo di carne a Palermo a fine Quattrocento, cfr. A. Giuffrida, *Considerazioni sul consumo della carne a Palermo nei secoli XIV e XV*, in «Mélanges de l'Ecole française de Rome. Moyen-Age, Temps modernes», 87/2 (1975), pp. 583-595; per l'età moderna, cfr. O. Cancila, *Baroni e popolo nella Sicilia del grano*, Palumbo, Palermo 1989, pp. 99-100, che registra un aumento del consumo della carne a Palermo nella seconda metà del XVI secolo, ma rileva un consumo pro capite ancora piuttosto basso, non più di 7 chilogrammi pro capite l'anno. Per l'area napoletana con riferimenti soprattutto al Settecento, cfr. S. Russo, *Il mercato napoletano e i prodotti dell'allevamento*, in «Archivio storico per le province napoletane», vol. CXXXVI (2018), pp. 165-173, che si sofferma in particolare sulla vendita di agnelli, castrati e capretti.

¹⁴ H. Bresc, *Il cibo nella Sicilia medievale*, Palermo University Press, Palermo 2019, pp. 79, 81, 86.

¹⁵ Per l'ambito napoletano, cfr. i saggi di R. M. Delli Quadri, *Il cibo dei ricchi e il cibo dei poveri. La cucina napoletana tra vita di corte e vita di strada*, in R.M. Delli Quadri, M. Mafri (a cura di), *Storie connesse. Forme di vita quotidiana fra Spagna e Regno di Napoli (secoli XVI-XVIII)*, Guida, Napoli 2018, pp. 103-118; e di G. Sodano, *Alla tavola del nobile. Il cibo nell'uso sociale dell'aristocrazia napoletana dell'età moderna*, in «Archivio storico per le province napoletane», vol. CXXXVI (2018), pp. 99-115.

carne, purché non troppo salato né stagionato e duro, con moderazione e non per tutto il pasto, «sì come molti poveretti fanno per necessità, i quali si empiono il ventre di solo pane et cacio». Apprezzava in particolare il cacio maiorchino, quello piacentino e il fiorentino marzolino¹⁶.

Uova. Le uova di gallina, ma non di altro animale, erano ritenute un buon alimento a condizione che fossero fresche specialmente in estate e possibilmente appena deposte dalla gallina. Il medico siciliano ne suggeriva la cottura in quattro modi: rotte nell'acqua o nel brodo, arrostiti sopra la cenere calda, o cotte col guscio nell'acqua o nell'aceto, ma sempre senza lasciarle indurire. Ne biasima invece la frittura o qualsiasi altra preparazione. Consiglia di condirle con succo di limone o arancia, oppure con aceto, un poco di cannella e sale.

Legumi e cereali. Ingrassia non considerava i legumi un buon alimento, per la loro caratteristica di provocare flatulenza («ventosi et malinconici»), e ne ammetteva perciò il consumo a condizione di correggerli con spezie aromatiche, un po' di cipolla, aglio e origano. Approva però la lenticchia, fredda e secca, e pertanto contraria alla putrefazione pestifera. Note erano le sue virtù terapeutiche contro il morbilli e di conseguenza contro le febbri pestilenziali, cibo eccellente, quando non vi è febbre, se «apparecchiata» con un po' di aceto e spezie aromatiche, cotta dopo aver eliminato la prima acqua e le scorze.

Il riso per minestra poteva essere cucinato in brodo di carne oppure con latte di mandorla secondo una antica tradizione culinaria siciliana¹⁷, mentre con l'orzo si preparava l'orzata (*ptisana*), considerata una medicina eccellente: ne fornisce le istruzioni per conservarlo correttamente, raccomandando che non si utilizzi quello «cattivo, guasto o putrido» assolutamente dannoso per la salute¹⁸.

¹⁶ Il cacio maiorchino veniva ormai nel Cinquecento prodotto in loco a imitazione, segno della sua diffusione e del successo nei gusti dei siciliani (H. Bresc, *Il cibo nella Sicilia medievale*, cit., p. 51).

¹⁷ Diversi esempi in ivi, *passim*.

¹⁸ Su questo rimedio, cfr. G.F. Ingrassia, *Informatione*, cit., pp. 618-621 (IV, 192-196). L'orzo era un alimento utilizzato soprattutto per i cavalli e pertanto veniva riposto

Dichiara invece di aver «fatto bandire per tutto questo regno» il farro, «il quale è più tosto farina di orzo con le scorze, pieno di polvere et spesso ancora di ragne et ragni, et di formiche vive et morte, scarafagghi et di mille altre poltronarie», purtroppo destinato prevalentemente ai pazienti poveri, tanto che Ingrassia si meraviglia che non muoiano subito con preparati «di quelle bruttezze»¹⁹. Si tratta di indicazioni interessanti che testimoniano attenzione e preoccupazione per la qualità e la salubrità degli alimenti, specie se si trattava di ingredienti di medicinali o se utilizzati dalla povera gente.

Più diffuso ovviamente il consumo del grano, sotto forma di pane, fresco di uno o due giorni, non caldo né troppo duro, purché di buon frumento, ben pulito da scorie, e privo di ogni cattivo odore, «misto con un poco di aniso, ben cotto nel forno, et ben saporito et sopra tutto ben fermentato». Già in altre occasioni – nella convinzione che la «corrottione de' cibi» agisse da concausa nella diffusione delle epidemie – aveva sollecitato controlli sulla buona qualità del pane («a Palermo non vi si trova pane buono»), spesso preparato con frumento bagnato, comminando «irremissibile castigo a quelli che vi mettono acqua, acciò cresca il formento»²⁰.

Ingrassia fa inoltre esplicito riferimento alle *vivande di pasta*, come «vermicelli, tagliarini, maccheroni, et quei che chiamano alcuni tria, et simili», il cui uso frequente era comunque sconsigliato perché alimento che produce stitichezza²¹. Non di meno egli lo concedeva qualche volta con brodo di carne grasso e un poco di formaggio grattato o pepe. Per gli infermi, risultano particolarmente delicate le

«nel più vile luogo della casa, ove piglia ogni cattiva et putrida qualità» (ivi, p. 621).

¹⁹ Ivi, p. 621 (IV, 195).

²⁰ Id., *Trattato assai bello e utile di doi mostri nati in Palermo... Aggiuntovi un ragionamento fatto in presenza del magistrato sopra le infermità epidemiche e popolari successe nell'anno 1558 in detta città*, Palermo 1560.

²¹ In Sicilia era diffusa la pasta secca prodotta con una tecnica appresa dagli arabi ed esportata su larga scala. Sull'ampia diffusione a livello popolare dei maccheroni nell'area napoletana, cfr. R.M. Delli Quadri, *Il cibo dei ricchi e il cibo dei poveri*, cit., pp. 109-110.

lasagne di Santa Chiara, «di mollica di pane di maiorca impastata con torli di uova et acqua rosa», «apparecchiate con latte di mandorle dolci» con sopra zucchero e cannella invece del formaggio, e considerate una buona alternativa alla carne nel periodo di digiuno cristiano.

Verdure e frutta. Tra i cibi da evitare Ingrassia segnalava anche funghi, tartufi, melanzane, carciofi (*cacochyle*) perché di difficile digestione. Le verze erano «putrescibili», e dunque sconsigliate, ma poiché doveva trattarsi di un alimento piuttosto diffuso e gradito, indica la possibilità di consumarle con moderazione ben cotte nel brodo grasso della carne di genco e con un poco di porco salato. In estate potevano concedersi delle verdure umide e fredde, ma in quantità moderata, come lattughe, cicorie, scarola, acetosella, tenerumi delle zucchine (*cime*, i talli delle piante), crude o cotte o mangiate per insalata con aceto. Più temperate sono la borragine e il luppolo. D'inverno era buona norma «contemperare» le verdure fredde con un poco di menta, basilico, ruta, maggiorana, rughetta e simili. È questa una regola generale che consente di correggere – come si è detto – le proprietà dei cibi.

Il consumo di frutta doveva essere ben regolato, perché generalmente fredda, acquosa, difficile da digerire. Via libera ai fichi che lubrificano il corpo, ma anche more, prugne, un poco d'uva, frutti questi, che di più facile digestione possono essere consumati all'inizio del pasto; mentre pere, cotogni, nespole, sorbe, azzeruoli (*azarole*) e simili era consigliabile consumarli alla fine. In ogni caso erano preferibili frutti secchi ed agri (arance, limoni, cedri, ma anche pomi, cotogni, pere), da evitare invece quelli più umidi e sottoposti a corruzione «perché empiono il corpo et le vene di molta humidità putrescibile»²². In estate per combattere il caldo la frutta poteva essere rinfrescata con la neve o riposta dentro una cesta calata nel pozzo, senza venire a contatto con l'acqua. Ingrassia fornisce una

²² Elenca «ficazzane, ciriege, bacoche, peschi, uva fresca, massimamente moscardella, così meloni, cedruola, cocomeri, prune dolci, et simili» (G.F. Ingrassia, *Informatione*, cit., p. 430 (III, 13). Sulla varietà della frutta presente nei mercati siciliani, cfr. H. Bresc, *Il cibo nella Sicilia medievale*, cit., pp. 42-43.

ricetta molto diffusa ancora oggi: le pesche tagliate a fette e immerse per almeno un'ora nel vino, non perché abbiano del veleno, ma per stemperare la loro umidità «putrescibile».

Vino. Un certo interesse il medico siciliano rivolge al bere: «prima si mangi qualche cosa, poi si beva, et non si incomincia, come fanno alcuni dal bere»²³. L'acqua, che oggi rappresenta la bevanda principale, non era molto raccomandata in quanto era prelevata principalmente nei pozzi e si temeva pertanto che fosse inquinata e non potabile²⁴. Il vino – ingrediente peraltro presente in molti medicinali – era indubbiamente la bevanda più diffusa: vecchio almeno di sei mesi, di buon odore, non troppo forte, specialmente d'estate quando era preferibile berlo fresco, temperandolo con acqua di fonte corrente, «delicata», perché conforta lo stomaco. Raccomandava di consumarlo con moderazione e di tenere sempre in considerazione la diversità delle complessioni²⁵: chi ha lo stomaco freddo, preferisca il più forte; a chi ha il fegato caldo si addice meglio quello più leggero e annacquato.

Riguardo al colore, «che sia al color dell'oro, come noi diciamo biondo» oppure del colore delle ciliegie, ma non molto rosso; quanto al sapore non sia troppo dolce, né acetoso, ma con quel tanto di «agretto, o come si dice garbetto», piacevole al gusto²⁶. Ingrassia però mette in guardia da un suo consumo in presenza di febbre pestifera: sulla base dell'esperienza maturata durante la pestilenza del 1575 notò che alcuni infermi avevano provato sollievo nel berlo ed erano guariti, mentre altri invece erano morti lo stesso giorno, forse perché ne avevano consumato in grandi quantità, «e si sono ammazzati

²³ G.F. Ingrassia, *Informatione*, cit., p. 427 (III, 10).

²⁴ In ambito siciliano, può segnalarsi l'attenzione dedicata alla salubrità dell'acqua da parte di Fortunato Fedeli nel suo *De relationibus medicorum libri quatuor*, lib. I, Palermo 1602, vol. I, capp. III-IV.

²⁵ Sul largo consumo di vino in età moderna, cfr. D. Gentilcore, *Food and Health in Early Modern Europe: Diet, Medicine and Society, 1450-1800*, Bloomsbury, London 2016, pp. 162-166. Si considerino l'associazione/somiglianza sangue-vino e le implicazioni religiose (cfr. ivi, p. 163, ma anche K. Albala, *Eating Right in the Renaissance*, cit., pp. 73-74).

²⁶ G.F. Ingrassia, *Informatione*, cit., p. 427 (III, 10).

con sue mani»²⁷. In verità egli è molto scettico nei confronti di quei medici che, superando la posizione di Galeno, ne approvavano l'uso in presenza di peste «con dire che fortifica, refo-cillando et regenerando detti spiriti» nella convinzione invece che facesse «penetrare il pestifero veneno al cuore».

Concludendo, Ingrassia si collega alla letteratura medica vigente nel quadro della dietetica di marca umorale, distinguendo però in maniera netta l'alimentazione dei malati (a scopo curativo) da quella dei sani (a scopo preventivo e conservativo). Indubbiamente la forza del suo messaggio sta nella capacità di far transitare le teorie della tradizione galenica a una dimensione pratica, attraverso consigli e indicazioni in lingua volgare, che potevano facilmente essere messi in atto nella vita quotidiana, tenendo ben presenti le istanze culturali e sociali del contesto di riferimento. Ci fornisce in tal modo un interessante spaccato della cultura alimentare del territorio, bilanciando i suoi consigli tra l'ossequio dei classici e l'esperienza personale, alla ricerca dell'equilibrio tra tradizione e innovazione, tra «vetera et nova».

²⁷ Ivi, pp. 617-618 (IV,192).