

MARIA FLAVIA MAIORANO, **Cenni sull'alimentazione nei testi
medievali**

Opere letterarie

«Se fu ben servito a cena, non voglio indugiarmi a raccontarlo»¹ scrive Chrétien de Troyes quando racconta, in *Erec et Enide*, un pranzo alla reggia di Artù, esplicitando così la riluttanza, tipica di certe opere letterarie, ad elencare i particolari della composizione dei pasti e delle pietanze. In effetti, *chansons de geste*, romanzi e liriche cortesi si mostrano piuttosto avari di informazioni a questo proposito; così come i testi letterari elaborati dalla Scuola Siciliana, da quella Toscana, fino allo Stilnovo, i cui autori, operando un processo di stilizzazione della realtà, escludono i particolari più concreti, primi tra tutti i riferimenti alle funzioni fisiologiche del mangiare e del bere e le annesse menzioni di cibi e bevande, consentendone al massimo un uso metaforico. Diverso è invece l'atteggiamento riscontrabile in quei generi poetici che – come quello goliardico, giullaresco e comico-realistico – si propongono programmaticamente di trattare temi legati alla realtà quotidiana e ai piaceri terreni, rivolgendo un'attenzione particolare ad alimenti e bibite, spesso evocati all'interno di una più generale esaltazione della ghiottoneria e dell'ubriachezza. Celeberrimi sono, ad esempio, i *Carmina potatoria*² in onore del vino, riconducibili ai *clerici vagantes*, anche detti «goliardi»: nome indicativo della loro propensione a lasciarsi andare al peccato della gola e a riferirne nei loro testi. Dopotutto, l'etimologia di «goliardi», come segnalato da Salvatore Santangelo nel suo celebre studio sulla poesia goliardica³, sembrerebbe derivare da una parte dalla parola latina *gula* e dall'altra dal nome di Golia, gigante biblico che, considerato da Agostino e da Beda l'incarnazione del principio anticristiano, divenne il simbolo della gola e dell'ubriachezza. Proprio il nome di Golia compare nei titoli

¹ La citazione di Chrétien de Troyes è riportata in Martellotti, Durante (1991), p. 20.

² A titolo esemplificativo, si considerino i versi 33-40 del testo anonimo noto come *In taberna quando sumus* contenuto in Vecchi (1952), p. 138: «Bibit hera, bibit herus, / bibit miles, bibit clerus, / bibit ille, bibit illa, / bibit servus cum ancilla, / bibit velox, bibit piger, / bibit albus, bibit niger, / bibit constans, bibit vagus, / bibit rudis, bibit magus».

³ Santangelo (1901), p. 34.

di alcune opere (ascrivibili alla tradizione dei *clerici vagantes*) incentrate sulla figura di un abate ubriacone, goloso e lascivo, come *L'apocalisse di Golia* e *Magister Goliath de quodam abbate*, entrambe raccolte nel volume *Poemi latini attribuiti a Walter Mapes*, a cura di Thomas Wright⁴. Questi testi tratteggiano l'immagine di un abate eccessivamente dedito alla vita materiale e corporea, in stridente contraddizione con gli ideali ascetici che dovrebbe incarnare, proponendo dunque una lettura parodica. All'interno di essa ampio spazio è riservato proprio agli aspetti relativi alla nutrizione, ponendosi in stretta continuità con la *Coena Cypriani*, una delle opere più rappresentative nell'ambito della «parodia sacra». A questo filone appartengono molti testi che parodizzano preghiere, salmi, dogmi religiosi, aspetti dell'organizzazione della chiesa, ma in nessuno di essi l'alimentazione assume la centralità che riveste nella *Coena Cypriani*, nella quale sono proprio i riferimenti ai cibi e le scene conviviali descritte nelle Sacre Scritture ad innescare il meccanismo della parodia.

La *Coena Cypriani* è di datazione incerta, con buona approssimazione la si può far risalire all'incirca ad un periodo compreso tra il V e il VIII secolo. Certo è che ha avuto ampia circolazione in tutto il Medioevo, sia nella sua versione originale sia nei suoi diversi adattamenti. Non si sa chi sia l'autore del testo (l'opera sicuramente non ha nessun rapporto con San Cipriano, vescovo di Cartagine, morto nel 258) e non si conosce neppure lo scopo della narrazione: secondo alcuni alla base della *Coena Cypriani* vi è l'obiettivo di fissare nella memoria i nomi e gli avvenimenti delle Sacre Scritture, secondo altri si tratta di un'appendice parodica all'omelia di Zeno, vescovo di Verona⁵. In questa omelia, infatti, Zeno – nel tentativo di nobilitare i banchetti sfrenati durante i quali si lasciavano andare i parrochiani durante la Pasqua – raccoglie tutte le immagini dei conviti nelle Sacre Scritture, dando vita ad un rinnovamento del tutto particolare del sacro sul piano materiale e corporeo. Indubbiamente i collegamenti tra questa omelia e la *Coena Cypriani* sono evidenti dal momento che quest'ultima si configura, per dirla con Bachtin, come un «travestimento parodico di tipo carnevalesco e conviviale di tutta la Sacra Scrittura»⁶. La *Coena Cypriani*, in effetti, utilizza la storia biblica ed evangelica come materiale per rappresentare un banchetto buffonesco, adoperando a scopo grottesco i più importanti avvenimenti e simboli di questa storia. In particolare, tutti i personaggi del Vecchio e del Nuovo Testamento sono presentati come commensali ad una mensa dove ciascuno assume cibi e bevande conformi a quanto è scritto nelle Sacre Scritture; ad esempio leggiamo:

⁴ Wright (1841).

⁵ La questione relativa alle possibili fonti della *Coena Cypriani* è stata dettagliatamente illustrata da Manca (2008/2009), pp. 85-97.

⁶ Bachtin (1979), p. 18.

Viene servito l'antipasto, e prende pezzi di zucca Giona, legumi Isaia, bietole Israele, more Ezechiele, frutti di sicomoro Zaccheo, Adamo un limone, dei lupini Daniele, Faraone un melone, dei cardi Caino, Eva un frutto di fico, una mela Rachele, Anania delle prugne, dei bulbi Lia, olive Noè, un uovo Giuseppe, Aronne dell'uva, nocciole Simeone, aceto Giona, una salsa all'aceto Gesù⁷.

La *Coena Cypriani* durante tutto il Medioevo ha goduto di grande fortuna, ispirando la composizione di opere che ne condividono l'intento parodico, l'attenzione agli aspetti alimentari e la predilezione per l'ambientazione conviviale. Oltre alle già citate *L'apocalisse di Golia* e *Magister Goliath de quodam abbate*, un'altra opera vicina all'atmosfera della *Coena Cypriani* è trasmessa dal *Manoscritto delle canzoni di Cambridge*⁸. Si tratta di un componimento in versi risalente al X secolo che racconta la storia di un imbroglione che giura di essere stato all'inferno e in cielo, dove ha visto Cristo banchettare, Pietro fargli da cuoco e Giovanni Battista da coppiere. Questo componimento descrive, dunque, quella che si può considerare a tutti gli effetti una visione d'oltretomba, in linea con quella tradizione medievale della letteratura di viaggi e visioni dell'aldilà che ha il suo capostipite nella *Visio Pauli*, un testo latino del V secolo⁹.

Nelle opere appartenenti a questo genere compaiono spesso riferimenti alimentari¹⁰, con una connotazione semantica che varia a seconda che si stiano descrivendo le pene infernali oppure le beatitudini paradisiache. Infatti il cibo, con quella polivalenza simbolica che gli è propria, nell'aldilà può fungere da punizione o premio. Ha sicuramente funzione punitiva nell'inferno, dove Bonvesin da la Riva¹¹, nel *De scriptura nigra*, immagina che i dannati mangino carboni e veleni al posto di pane e companatico e bevano bronzo fuso al posto dell'acqua:

<i>In log de pan conven</i>	<i>k'el mang carbon ardenti,</i>
<i>in log de companadhego</i>	<i>li tosseg veninenti. (vv. 661-662)</i>
[...]	
<i>Zos per la gola i ispenzeno,</i>	<i>in log de soe bevande</i>
<i>Ge fi lo bronz colao.</i>	<i>Oi De, quent soz vivande. (vv. 667-668)</i>

Anche l'assenza di cibo o acqua, però, può costituire un castigo: non a caso, consiste proprio nel patire la fame e la sete l'ottava pena infernale immaginata da Bonvesin, quella riservata a coloro i quali scontano il peccato di gola, di cui si rievocano le mangiate e le bevute nelle taverne e il rifiuto di attuare i digiuni ordinati dalla Chiesa:

⁷ Cito da Eco (2017), pp. 15-30; si considera p. 26.

⁸ L'edizione critica di quest'opera è curata da Breul (1915), pp. 59-85.

⁹ Sulle visioni dell'aldilà cfr. Ciccarese (1987).

¹⁰ Cfr. Ledda (2011), pp. 92-99; pp. 118-125.

¹¹ Leggiamo tutte le opere di Bonvesin da la Riva dall'edizione curata da Contini (1941).

Quilò sì ven a dir	dr'ogena passion,
la qual sosten lo misero	senza remission,
zoè de fam e sedhe:	illò no g'è canton
o sia vin ni aqua	ni pan, pur un bocon. (vv. 653-656)

Tuttavia, nell'inferno descritto nella maggior parte delle opere di letteratura visionaria sono proprio i dannati a farsi cibo, finendo con l'essere divorati dai diavoli e soprattutto da Lucifero, il quale li inghiotte nella sua bocca e talvolta li espelle dal suo orifizio inferiore. Questa immagine, che trova una sua rappresentazione iconografica nel *Giudizio Universale* di Giotto (presso la Cappella degli Scrovegni a Padova), è presente già nella *Visio Paoli* e ritorna nella *Visio Tugdali*, all'interno della quale Lucifero appare incatenato alla grata incandescente di un focolare sul quale è arrostito mentre, a sua volta, mangia i peccatori. Com'è noto, anche il Lucifero dantesco è descritto in *Inf.* XXVI, 55-69 come un'orrida creatura con tre bocche che ingurgitano rispettivamente Bruto, Cassio e Guida, i tre peccatori peggiori della storia dell'umanità. I dannati diventano cibo anche nel *De Babilonia civitate infernali* di Giacomino da Verona¹²: nei versi 117-132 un peccatore è descritto come un «bel porco» arrostito «al fogo» da un diavolo cuoco che, per condirlo, prepara una salsa formata da acqua, sale, vino, aceto ma anche da fuliggine e veleno. Il dannato così arrostito viene mandato al re dell'inferno affinché lo mangi ma, accortosi che «la carno è crua e 'l sango è bel e fresco» (v. 128), cioè che non è ben cotto, il re lo rimanda indietro dal diavolo cuoco e questi lo mette di nuovo sul fuoco, lasciandolo bruciare, a testa in giù, per l'eternità. Parimenti nel *De Scriptura nigra* i dannati fungono da cibo per i diavoli che «a membro a membro i scarpano col gramp e coi denton» (v. 557) e se ne cibano servendosi di «forc e cortelazi» (v. 559), utensili simili a quei «raffi» (*Inf.* XXI, 52)¹³ o «runcigli» (*Inf.* XXI, 71) che figurano nella descrizione dantesca dei diavoli Malebranche, i quali tuffano nella pece bollente i dannati e sono paragonati a cuochi che immergono la carne nel calderone affinché si cuocia (*Inf.* XXI, 55-57). Effettivamente proprio nel canto XXI dell'*Inferno* si raggiungono i massimi vertici di quella tradizione popolare che, incentrandosi sull'immagine della cucina ardente come prefigurazione dell'inferno e delle sue pene, è nota come «Inferno-cucina»¹⁴.

Nell'ambito della letteratura visionaria, la connotazione negativa assunta dal cibo nell'inferno si rovescia completamente nel paradiso, dove viene somministrato un cibo celeste che, a seconda delle singole opere, può avere anche una consistenza concreta oppure solo un valore spirituale, ponendosi, in quest'ultimo caso, in continuità con la Bibbia e con il *Paradiso* dantesco, nei quali

¹² Leggiamo le opere di Giacomino da Verona nell'edizione curata da Contini (1960).

¹³ Leggiamo la *Commedia* dantesca nell'edizione Petrocchi (1994).

¹⁴ Cfr. Camporesi (1978).

i riferimenti ad alimenti e banchetti ultraterreni, pur abbondanti, sono solo metaforici. Il cibo celeste ha valore del tutto spirituale, ad esempio, nel *Purgatorio di San Patrizio*¹⁵, dove si narra che le anime dei peccatori non dannati, dopo aver subito una serie di pene, giungono purificate al paradiso terrestre e lì vengono nutrite una volta al giorno con un cibo mistico che scende su di loro (chiaro riferimento alla manna di biblica memoria)¹⁶ sotto forma di fuoco e di cui poi godranno eternamente una volta giunti al paradiso celeste. Il cibo paradisiaco può anche spiritualizzarsi a tal punto da scomparire, sostituito dal profumo. Grande attenzione a quest'ultimo è riservata da Giacomino da Verona, il quale nel *De Ierusalem celesti* si sofferma a descrivere il soave profumo non solo «de çigi e d'altre belle flor, / de rose e de viole» (vv. 91-92), ma anche quello emanato da alberi i cui frutti miracolosi sono capaci di guarire ogni malattia («a lo so gustamento se sana li amalai», v. 103). Funzioni altrettanto benefiche sono possedute dall'acqua paradisiaca che addirittura dona la vita eterna ed estingue per sempre la sete: «quelor ke ne bevrà çamai no à morir, né seo plui no avrà» (vv. 87-88)¹⁷. Se nel paradiso immaginato da Giacomino da Verona si beve l'acqua, nel paradiso descritto nel *Libro della Scala di Maometto*¹⁸, l'unico testo escatologico islamico noto nell'Occidente medievale, si può bere, attingendolo da fonti e fiumi, anche il vino, proibito ai musulmani nella vita terrena, ma concesso ai beati nell'aldilà.

L'opera di letteratura visionaria nella quale il cibo paradisiaco assume, però, maggior centralità e concretezza è senza dubbio *De scriptura aurea* di Bonvesin da la Riva, il quale considera proprio il cibo, definito «spiritual contugio» (v. 501), una delle glorie riservate ai beati, in particolare l'ottava; così come, parallelamente, l'ottava pena descritta nel *De scriptura nigra* consisteva nel patire la fame e la sete. Tale cibo celeste, dopo esser stato descritto attraverso una retorica della sottrazione che porta ad escludervi ogni aspetto spiacevole (per cui non si guasta, non è mai sgradevole al gusto né tossico per la salute, non finisce mai eppure non provoca nausea, vv. 501-504), viene esaltato nelle sue qualità di freschezza e ineffabile dolcezza dei sapori e dei profumi (vv. 505-508). Bonvesin entra poi più nello specifico, elencando i cibi concreti a disposizione dei beati: il

¹⁵ Leggiamo il *Purgatorio di San Patrizio* nell'edizione curata da Lachin (2003).

¹⁶ La «manna», ossia il pane che Dio dà da mangiare al popolo ebraico nel momento in cui esce dalla schiavitù d'Egitto, è menzionata in *Es* 16; *Nm* 11, *Dt* 8 e nel *Salmo* 77 (78 nelle numerazione moderna). In relazione a quest'ultimo, nel cosiddetto *Psalterium gallicanum*, versione latina del testo greco dei Settanta su cui si è esercitata l'esegesi medievale, la manna è definita «pane angelorum», sintagma che Dante richiama in *Conv.* I, I, 7 e in *Par.* II, 11.

¹⁷ Evidenti sono i rimandi a *Gv* 4, 13-14: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». La citazione dalla Bibbia è tratta dall'edizione C.E.I 2008.

¹⁸ Leggiamo *Il libro della Scala di Maometto* nell'edizione curata da Saccone (1991).

pane, definito «bianchissimo» (v. 500), «plu bel pan del mondo, plu bel e plu cernudho» (v. 511), «pan eternal» (v. 513), «pan strasiavissimo» (v. 522); i frutti di cui esalta i «grang odor süavi» (v. 523) e di cui specifica un frutto in particolare, ossia gli esotici datteri («datar» v. 523); il tutto accompagnato dal vino, qualificato come «cestial» (v. 515) e «stradelicai» (v. 522). Bonvesin dimostra una altrettanto ampia disponibilità a documentare cibi anche nella *Disputatio mensium*: dai «maron e pom e pere» (v. 26) fino all'esaltazione della carne che si consuma il giorno di Pasqua (v. 161-164) abbondanti sono i riferimenti alimentari in questa sua opera. Tornando al *De scriptura aurea*, Bonvesin non si limita ad enumerare gli alimenti che costituiscono il pasto paradisiaco, ma specifica anche i dettagli della tavola presso cui questo «cib glorioso» (v. 519) e queste «bevande gloriose» (v. 535) si consumano, oltretutto alla presenza dello stesso Gesù Cristo: «lo nostro rex de gloria, fio de sancta Maria, / quel è administrator dra tavola bandia» (vv. 521-24). Riferisce, dunque, di sedie e tavoli intagliati, di piatti preziosi e splendenti, di tovaglie di seta riccamente ornate, di coppe d'oro intarsiate con gemme preziose (vv. 525-536).

Del resto, Bonvesin era senz'altro esperto in materia di banchetti: ha infatti dedicato al comportamento conviviale un'intera opera, le *Zinquanta cortesie da tavola* (*De quinquaginta curialitatibus ad mensam*), nella quale è esposta una serie di norme necessarie per acquisire coscienza del significato e del valore sociale del pasto in comune. Le *Zinquanta cortesie da tavola* sono modellate su un testo latino anonimo in versi (*Quisquis es in mensa*), probabilmente databile al XII secolo e pervaso da un tono etico-religioso che permane anche nell'opera di Bonvesin, com'è evidente soprattutto nell'apertura – in cui si esorta, prima di mettersi a tavola, a provvedere ai poveri perché chi nutre un povero nutre il Signore («quand tu pass un povero, tu pass lo to pastor», v. 7) – e nella chiusura, in cui si invita, a fine pasto, a ringraziare Gesù («fa sì ke Iesù Criste ne sia glorificato» v. 198). Tuttavia i 204 versi bonvesiniani sono molti più ricchi dei 23 versi del modello latino e in essi l'autore fornisce numerosi consigli sul comportamento corretto da assumere a tavola: ad esempio raccomanda di non parlare a bocca piena, di non porre domande al commensale quando sta bevendo, di non produrre rumori sgradevoli, di non parlare di argomenti angosciosi, di sedere a tavola in modo composto, di non mettersi le mani tra i denti, e l'elenco di consigli potrebbe continuare ancora assai oltre.

Ricettari

Se nelle opere letterarie medievali troviamo solo fugaci cenni relativi al cibo, l'argomento culinario assume assoluta centralità in una particolare categoria di

testi: i ricettari. Sullo scorcio del XIII secolo, infatti, cominciano ad essere prodotte le prime raccolte di ricette di cucina, redatte sia in latino che in volgare e rivolte perlopiù ad un pubblico di professionisti: cuochi al servizio di ricchi signori o magari gestori di una taverna, come sembrerebbe suggerire la quasi totale mancanza di indicazioni quantitative. Del resto «i cuochi sanno bene che la cucina è un'arte eminentemente creativa e sperimentale, e che le 'dosi' servono soprattutto ai dilettanti e ai principianti»¹⁹. I ricettari medievali, oltre a fornire ricchi cataloghi di alimenti, chiamati di volta in volta con nomi specifici legati all'area di produzione (sotto questo aspetto soprattutto i ricettari volgari risultano assai interessanti per la ricostruzione della storia della lingua), attestano abitudini e preferenze alimentari, offrendo testimonianze preziose per la storia della cultura, di cui l'alimentazione è una parte integrante.

Le tradizioni cui fanno capo i ricettari medievali sono due: quella del *Liber de coquina* e quella dei «Dodici ghiotti». La tradizione del *Liber de coquina* ebbe diffusione europea ed è stata chiamata così dal nome di quello che si ritiene il ricettario più antico, databile attorno al 1309-1314. Scritto in latino per Enrico De Bondeville, chirurgo di Filippo Il Bello, questo ricettario è trasmesso dal manoscritto 7131, conservato alla Biblioteca nazionale di Parigi. Si tratta di un codice miscelaneo che contiene anche tutta una serie dei trattati di ambito medico (tra cui uno scritto dallo stesso Bondeville sulla chirurgia) e di argomento specificamente dietetico, come il *Tractatus de modo preparandi ed condiendi omnia cibaria*, dedicato cioè al modo di preparare e condire cibi e bevande. Un altro ricettario che fa parte di questa prima tradizione è quello latino databile attorno al 1360-70, trådito dal manoscritto 9328, anch'esso conservato alla Biblioteca nazionale di Parigi e anch'esso contenente molte altre opere attinenti al tema medico e dietetico, come il *Regimen sanitatis* di Arnaldo di Vallanova, medico catalano alla corte di Aragona, e il *Liber de ferculis* di Giambonino da Cremona, compilato a Venezia verso la fine del XII secolo riproponendo soprattutto ricette arabe. Un terzo ricettario appartenente alla tradizione del *Liber de coquina* è databile alla fine del Trecento ed è trasmesso dal manoscritto palatino latino 1768, conservato presso la Biblioteca apostolica vaticana. Il proprietario fu Erald Iknab, professore di medicina e successivamente rettore dell'università di Heidelberg, in Germania. Anche in questo caso si tratta di un manoscritto miscelaneo che riporta, oltre a copie di discorsi che Iknab tenne all'università, anche testi medici e dietetici. Questi tre ricettari latini non solo sono sostanzialmente identici nei contenuti, ma sono anche accomunati dal fatto di essere tråditi da manoscritti contenenti testi di dietetica, da cui riprendono la suddivisione delle ricette in cinque sezioni: verdura, carni, latte e formaggi, pesce, cibi composti. Appartengono poi alla tradizione del *Liber de coquina* anche dei ricettari scritti in

¹⁹ Montanari (1993), p. 82.

volgare, di cui il più rilevante è *Il libro della cucina* conosciuto anche come *Anonimo toscano*, trasmesso dal manoscritto 158 della Biblioteca universitaria di Bologna, risalente ad un periodo compreso tra il XIV e il XV secolo e contenente anche un ricettario della tradizione dei «Dodici ghiotti», oltre a riportare brevi testi di ambito religioso. Lo stesso *Anonimo toscano*²⁰ inizia con una frase rivolta a Dio, scritta da una mano diversa rispetto a quella che ha vergato il resto del testo. Le 183 ricette presenti sono suddivise in tre parti, dedicate rispettivamente alle verdure, alle carni (ripartite in carni in brodetto, in salsa, farcite, arrostiti) e agli alimenti per gli infermi. Sezioni a parte sono costituite dalle ricette riservate a piatti quaresimali, molluschi, formaggi, salse, diverse tipologie di pasta (come lasagne, ravioli, tria genovese), torte. Abbiamo poi una ricetta di uova e la sola ricetta di torrone attestata della famiglia del *Liber de Coquina*. Figura anche una ricetta dedicata a quello che è probabilmente colui che ha commissionato questo libro di cucina: il fratello di Ottaviano degli Ubaldini (compagno di Federico II, menzionato da Farinata in *Inf. X*, 120 come «l' cardinale»), ossia Ubaldino della Pila, a cui è destinata la ricetta delle «frittelle ubaldine».

Della tradizione del *Liber de coquina* fanno parte anche dei ricettari cosiddetti «meridionali», trasmessi da manoscritti risalenti ad un periodo compreso tra la fine del XIV e l'inizio del XV secolo, conservati presso la Biblioteca internazionale di gastronomia di Soengo, in Svizzera. Tra questi ricettari «meridionali» (da cui sono state tratte copie come il *Liber coquinarius* e *Hic est liber coquinarius bonarium*), vi è il *Meridionale A*, scritto in parte in latino e in parte in volgare, contenente 146 ricette (presentate senza un particolare ordine) e trasmesso da un manoscritto quattrocentesco. Anna Martellotti, alla luce dell'analisi linguistica e filologica da lei condotta²¹, sostiene che proprio il *Meridionale A* sia il capostipite della tradizione del *Liber de coquina*, il primo nucleo, quello originario dell'opera, databile intorno al 1240 e composto alla corte di Federico II di Svevia. Secondo Martellotti tra il *Meridionale A* e l'*Anonimo Toscano* si collocherebbe un *liber amissus*, cioè perduto, scritto tra il 1240 e il 1250, di cui l'*Anonimo Toscano* sarebbe per l'appunto una riproduzione, pur con l'aggiunta di nuove ricette. Nella ricostruzione di Martellotti tutti gli altri ricettari appartenenti a questa tradizione – tra cui quello latino che, in quanto ritenuto il più antico, gli dà il nome, ossia il *Liber de coquina* – sarebbero rifacimenti posteriori. L'ipotesi di Martellotti necessita di ulteriori accertamenti, ma se si rivelasse esatta rivoluzionerebbe lo studio dei primi libri di cucina italiani, quelli che, essendo grosso modo coevi a Dante, il poeta fiorentino potrebbe aver conosciuto (soprattutto l'*Anonimo Toscano*, con buone probabilità circolante nella Firenze dell'Alighieri, se si accetta la datazione assegnatagli da Martellotti), traendone spunti tematici e in particolar modo linguistici per i riferimenti alimentari nella *Commedia*.

²⁰ L'edizione dell'*Anonimo toscano* è stata curata da Zambrini (1863).

²¹ Martellotti (2005) e Id. (2012).

La seconda tradizione a cui fanno capo i ricettari medievali è quella dei «Dodici ghiotti», di origine senese, forse attribuibile, più o meno direttamente, alla cosiddetta «brigata godereccia» o «spendereccia», formata da dodici ricchi giovani senesi e ricordata da Dante Alighieri in *Inf.* XXIX. In questo canto, l'alchimista Capocchio, nominando personaggi senesi che si distinsero per un fatuo e capriccioso dispendio di denaro, menziona «la brigata in che disperse / Caccia d'Ascian la vigna e la gran fronda, / e l'Abbagliato suo senno proferse» (*Inf.* XXIX, 130-132). Si tratta di una brigata formata a Siena al tempo di Dante da un gruppo di dodici giovani facoltosi che si erano associati per perseguire un obiettivo comune, dichiarato anche nello statuto che avevano redatto: sperperare tutti i loro averi. Come ci informa Alessandro Vellutello nel suo commento risalente al 1544²², il dissennato scopo fu raggiunto: nell'arco di venti mesi i dodici giovani riuscirono a sperperare circa duecentosessantamila fiorini, somma che, considerando solo il valore aureo dei fiorini, corrisponde ad una cifra che oscilla tra i dodici e i quindici milioni di euro.

La seconda tradizione di ricettari medievali è conosciuta come quella dei «Dodici ghiotti» perché gran parte delle ricette riportate nei testi che vi si iscrivono, tutti in lingua volgare²³, sono previste per dodici commensali, con un evidente parallelismo con i dodici giovani della brigata senese. Questa tradizione non circolò fuori dall'Italia, ma durò assai a lungo e il suo capostipite è stato identificato con il manoscritto 1071, scritto in area toscana, probabilmente senese, tra il 1338 e il 1339, oggi conservato alla Biblioteca riccardiana di Firenze. Le ricette conservate sono 57, ma il codice è mutilo, per cui il ricettario completo doveva contenere un numero maggiore di ricette, probabilmente pari a 72. Da questo ricettario ne sono derivati altri: quello presente nel manoscritto 158 custodito alla Biblioteca universitaria di Bologna (da non confondere con *Il libro della cucina* noto anche come *Anonimo toscano*, trascritto nello stesso codice assieme a testi di ambito religioso), il manoscritto 226 conservato a Nizza, il manoscritto 255 serbato nella biblioteca Casanatense di Roma e il *Libro per cuoco* della Biblioteca marciana di Venezia. I ricettari appartenenti a questa famiglia non sono tra loro copie esatte, ma presentano comunque un alto numero di ricette uguali, gran parte delle quali sono previste per dodici commensali come dodici sono, per l'appunto, i giovani della «brigata godereccia» o «spendereccia». Inoltre, tutte le ricette contenute in questi testi sono elencate in ordine alfabetico e, dal punto di vista formale, presentano una medesima struttura fissa, assai funzionale sotto il versante comunicativo, che si apre con la formula «se vuoi fare» seguita dal nome della preparazione di cui si parla e poi da una serie di

²² Leggiamo i commenti danteschi da *Dante Dartmouth Project* <<https://dante.dartmouth.edu>> (ultima consultazione 05/05/2023).

²³ Sui ricettari medievali in volgare cfr. Campanini (2012).

verbi di seconda persona singolare all'imperativo (ad esempio «prendi», «togli», «taglia» ecc.).

Il materiale dei ricettari sia della tradizione del *Liber de coquina* sia di quella dei «Dodici ghiotti» sarà poi ripreso e rielaborato da Maestro Martino nel suo *Libro de arte coquinaria*, composto probabilmente intorno al 1450 e conservato in originale a Washington. A esso si ispireranno altri autori, tra cui Bartolomeo Sacchi detto il Platina che nel *De honesta voluptate et valetudine*, il primo libro di cucina stampato in Italia (a Roma nel 1474 nella versione latina, poi a Venezia nel 1487 nella sua trasposizione in lingua volgare), traduce in latino le nozioni culinarie ricavate dall'opera di Martino.

Trattati medici

Oltre ai ricettari, testi medievali in cui si affronta il tema culinario sono i trattati di argomento medico. Nel Medioevo, infatti, i medici sono riconosciuti come depositari del sapere relativo al cibo, al quale attribuiscono, sulla scorta dei trattati antichi di Ippocrate e Galeno ma anche di quelli in lingua araba come il *Canone* di Avicenna, due funzioni fondamentali: quella di nutrire il corpo e quella di assicurargli, al pari della farmacopea, lo stato di salute, definito come un equilibrio dei cosiddetti «umori», ossia i componenti fluidi presenti nel corpo, e delle qualità primarie di caldo, freddo, secco e umido. Il cibo, dunque, non è considerato soltanto una componente alimentare, ma anche una medicina, pertanto, a seconda dello stato dell'individuo, sano o malato, occorre scegliere se privilegiare il ruolo nutritivo e conservativo del cibo oppure le sue funzioni preventive e terapeutiche. Il *cibus medicinalis* per eccellenza, ad esempio, è costituito dalle spezie, ritenute capaci di correggere gli effetti nocivi di alcuni alimenti. Dalla sfera medicinale, però, le spezie si impongono nell'ambito della gastronomia (come è attestato anche dalla loro menzione nelle ricette riportate nei libri di cucina) soprattutto dalla fine dell'XI secolo, quando, in seguito alle spedizioni dei crociati in Terrasanta, l'afflusso di spezie dall'Oriente all'Occidente diventa più massiccio, determinando in particolare la fortuna dei mercanti veneziani, a lungo principali protagonisti di questo commercio assai redditizio. Che le spezie, soprattutto il pepe e il chiodo di garofano, fossero costose è attestato anche nella *Commedia* di Dante, dove in *Inf.* XXIX, l'alchimista Capocchio, accennando in tono ironico ad alcuni esempi di sperpero economico vano e capriccioso, menziona, oltre alla «brigata» citata precedentemente, anche il senese Niccolò dei Salimbeni, colui che «la costumata ricca / del garofano prima discoverse» (*Inf.* XXIX, 127-128), ossia colui che introdusse il raffinato uso di

aggiungere i costosissimi chiodi di garofano, di provenienza orientale, per insaporire gli arrostiti di carne.

Tracce della riflessione medica medievale sul cibo sono riscontrabili in molti testi, a partire dal *De observatione ciborum*, un'epistola scritta nella prima metà del VI secolo dal medico greco Antimo alla corte ravennate di Teodorico re dei Franchi. Sin dall'esordio della lettera, Antimo evidenzia lo stretto legame tra alimentazione e salute, specificando che il benessere degli uomini dipende principalmente dall'uso di cibi adatti²⁴. Per essere considerati tali, il medico consiglia innanzitutto che gli alimenti siano ben cotti così da risultare più facilmente digeribili; passa poi in rassegna i singoli alimenti: carni, pesci, cereali, legumi, ortaggi, frutti, illustrando di ciascuno le proprietà nutritive e il modo migliore di consumarli. Una particolare attenzione è riservata alle carni, che raccomanda di mangiare cotte (sebbene l'assunzione di carni crude sia ammessa, ma a patto che lo si faccia con parsimonia e solo se la necessità lo richieda), e al lardo, che definisce «la letizia dei Franchi» e a cui attribuisce virtù terapeutiche, ribadendo ancora una volta la funzione curativa svolta dal cibo.

Dalla seconda metà del XIV secolo fino al 1450 circa si diffondono poi i cosiddetti *tacuina sanitatis*, manuali miniati che, rifacendosi ai testi arabi più antichi, riguardano le *sex res non naturales*, ossia quelle attività «non naturali» ma che possono essere scelte dall'uomo, andando così a regolare l'andamento della vita e ad agire sulle *res naturales*. In particolare, attraverso la regolazione delle *res non naturales* si stabilisce il regime della propria vita, che sarà tanto più benefico quanto più sarà equilibrato. Tra le *sex res non naturales* accanto a sonno e veglia, esercizio e riposo, replezione e deplezione, moti dell'animo; ci sono anche fame e sete e cibo e bevande, per cui nei *tacuina sanitatis* non mancano informazioni sull'alimentazione, e in particolare sul valore nutritivo e medicamentoso dei vari cibi.

L'alimentazione, in quanto parte essenziale della dietetica (intesa come regime di vita da seguire per mantenere o riottenere una buona salute), è al centro anche di altri testi bassomedievali di area medica, centrati sia sugli aspetti terapeutici che su quelli preventivi. Si propongono uno scopo terapeutico i *Consilia*, trattati che contengono prescrizioni mediche e dietetiche rivolte a ricchi pazienti individuati nominalmente. Invece sono volti alla prevenzione, da una parte, i trattati sulla conservazione della sanità (*De conservanda sanitate*), dedicati a singoli personaggi illustri; e dall'altra parte i *Regimina Sanitatis*, raccolte di regole universali finalizzate al mantenimento della salute. Uno dei più celebri tra i *Regimina sanitatis* è quello in versi latini redatto nell'ambito della Scuola Medica Salernitana tra i secoli XII-XIII. Quest'opera, nel fornire precetti igienici e

²⁴ Leggiamo il testo di Antimo nell'edizione curata da Rose (1877).

nell'impartire consigli alimentari, attesta anche un ricco catalogo di cibi, dai frutti, ai prodotti caseari fino a diverse tipologie di carne:

*De cibis melancholicis Persica
poma, pira, lac, caseus et caro salsa
et caro cervina, leporina, caprina bovina:
haec melancholica sunt, infirmis inimica.
De cibis valituris
Ova recentia, vina rubentia, pinguis iura,
cum similia pura, naturae sunt valitura.
De cibis nutritivis
Nutrit et impinguat triticum, lac caseus infans,
testiculi, porcina caro, cerebella, medullae,
dulci vina, cibus gustu iucundior, ova
sorbilia, maturae ficus uvaeque recentes²⁵.*

Il *Regimen sanitatis* dei medici della Scuola di Salerno ribadisce anche le avvertenze relative all'abuso di vino, ponendosi in continuità con quanto scritto a tal proposito nella Bibbia²⁶ e nelle varie Regole monastiche²⁷:

*Tu rex, quando bibis, numquam haustu satiaris,
saepe parum bibe quod satis est nec te sitis urat.
Quod satis immo quod minus est sapientia curat.
Quantuncumque potes parce post balnea potes.*

Altri testi che possono iscriversi nell'alveo dei *regimina sanitatis* sono, ad esempio, il *Liber de conservanda sanitate* del medico ed ecclesiastico Giovanni da Toledo (morto nel 1275), il quale ammonisce di non mangiare oltre le proprie capacità digestive, e il *Compendium de naturis et proprietatibus alimentorum* del

²⁵ Leggiamo il *Regimen sanitatis Salernitatum* all'indirizzo
<https://www.hsaugsburg.de/~harsch/Chronologia/Lspost11/Regimen/reg_sana.html>
(ultima consultazione 05/05/2023).

²⁶ La tradizione biblica fa risalire la prima forma di viticoltura a Noè (*Gn*, 9, 20-21) ma, nonostante sia decantato in *Sal* 104, 15 come ciò che «allietta il cuore dell'uomo», il vino è comunque considerato con sospetto nella Bibbia; non a caso ai sacerdoti che compiono sacrifici è proibito bere «vino o bevanda inebriante» (*Lv* 10, 9). Si mette in guardia dai pericoli derivati dall'abuso di vino in molti altri versetti, come ad esempio, in *Sir* 31, 25-30 e in *Pr* 23, 30-35.

²⁷ La centralità del ruolo liturgico che il vino assume nella tradizione cristiana, ma anche motivazioni igienico sanitarie legate al non sempre ottimale stato di fonti e pozzi fanno sì che nei monasteri medievali non si proibisca l'uso di questa bevanda, benché si raccomandi sempre moderazione. A tal proposito, nella Regola di Benedetto è scritto: «Per quanto leggiamo che il vino non è assolutamente per i monaci, pure, siccome oggi non è possibile persuaderne i monaci, acconsentiamo che almeno non si beva fino alla sazietà, ma con moderazione perché 'il vino fa apostasare anche i saggi'» Leggiamo la Regola di Benedetto nell'edizione curata da Pricoco (1995), p. 212.

medico reggiano Barnada Riatinis (1300-1365) che propone una sorta di dizionario alimentare, ma l'elenco di *regimina sanitatis* che ci sono pervenuti potrebbe proseguire molto oltre. Le opere che appartengono a questo filone risultano particolarmente importanti ai fini della ricostruzione di una storia dell'alimentazione medievale perché i cibi e le bevande elencate rendono conto non solo delle conoscenze sulla loro natura, i loro effetti e i loro valori nutritivi, ma anche dei mutamenti dei gusti legati al loro consumo.

Testi legati all'insegnamento universitario

A parte i tipi di documenti medici fin qui citati, la riflessione medica medievale sul cibo è attestata anche in testi legati all'insegnamento universitario. Infatti, nell'ambito della produzione universitaria, *quaestiones*, *quodlibeta* e commenti alle opere in programma nel *cursus* degli studi forniscono lo spunto per ragionare sull'alimentazione, uno dei parametri più discussi. Ad esempio, nelle università si riflette sulla digestione, considerata, secondo la tradizione galenica e araba, un fenomeno meccanico che consente di 'cuocere' il cibo e di trasformarlo in una materia diversa²⁸. In particolare, Avicenna ritiene che le trasformazioni, anche dette digestioni, subite dal cibo nel corpo umano siano quattro: la prima avviene nello stomaco e nel ventre; la seconda nel fegato; la terza nelle vene; la quarta e l'ultima nelle varie membra, che così possono svilupparsi²⁹. L'ultima modifica subita dal cibo nel corpo dell'uomo è quella per cui, già divenuto sangue, si trasforma a sua volta parte nelle varie membra che nutre, parte in liquido seminale. È a questa trasformazione o digestione che si richiama Stazio in *Purg.* XXV quando parla del sangue che «ancor digesto» (v. 43), cioè dopo aver subito un'ulteriore trasformazione, è divenuto sperma, quindi scende negli organi genitali dell'uomo («ov'è più bello / tacer che dire», v. 43-44) e di qui stilla sopra il sangue della donna nel «natural vasello» (v. 45), ossia l'utero:

*Sangue perfetto, che poi non si beve
da l'assetate vene, e si rimane
quasi alimento che di mensa leve,*

*prende nel core a tutte membra umane
virtute informativa, come quello
ch'a farsi quelle per le vene vane.*

²⁸ Il tema della digestione, e dunque del cibo, è affrontato in molte *quodlibeta*, come ad esempio nel *Quodlibet* medico di Giovanni Da Parma. Cfr. Dell'Oso (2022), pp. 195-214.

²⁹ Cfr. Nicoud (2017), 41-68; in particolare p. 55.

*Ancor digesto, scende ov'è più bello
tacer che dire; e quindi poscia geme
sovr'altrui sangue in natural vasello.*

(Purg. XXV, 37-45)

In questi versi si allude, dunque, al campo semantico della digestione, ma anche altri sono i luoghi della *Commedia* in cui compaiono riferimenti digestivi. Se nel *Paradiso* la digestione viene metaforicamente evocata per simboleggiare la comprensione e quindi l'assimilazione di un contenuto («però che 'l cibo rigido c'hai preso, / richiede ancora aiuto a tua dispensa» *Par. V*, 38-39; «Ché se la voce tua sarà molesta / nel primo gusto, vital nodrimento / lascerà poi, quando sarà digesta» *Par. XVII* 130-132; «e 'l tuo fratello assai vie più digesta, / là dove tratta de le bianche stole, / questa rivelazion ci manifesta» *Par. XXV* 94-96), nell'*Inferno* si rinvia alla digestione nella sua accezione più concreta quando, nel canto XXVIII, la descrizione del violento e immondo squartamento a cui è condannato Maometto (punito nella nona bolgia, tra i seminatori di discordia e scissione) insiste proprio su organi preposti alla funzione digestiva:

*Già veggia, per mezzul perdere o lulla,
com'io vidi un, così non si pertugia,
rotto dal mento infin dove si trulla.*

*Tra le gambe pendevan le minugia;
la corata pareva e 'l tristo sacco
che merda fa di quel che si trangugia. (Inf. XXVIII, 22-27)*

In questi versi, infatti, Maometto appare tagliato dal mento «infin dove si trulla» (v. 24), cioè fino alla parte «ove si fa spesse volte suono per ventosità del ventre», come ha commentato Francesco da Buti³⁰. La cruda descrizione di questo seminatore di scismi prosegue specificando che tra le gambe gli pendevano le «minugia» (v. 25), vale a dire le interiora, e lo squarcio che percorreva tutto il corpo dall'alto in basso rendeva visibile la «corata» (v. 26), ovvero gli organi racchiusi nella cavità del torace e dell'addome, nonché il «tristo sacco» (v. 26), ossia lo stomaco lurido che trasforma quello che inghiotte in escrementi («che merda fa di quel che si trangugia» *Inf. XXVIII*, 27). Si torna a menzionare il ventre in qualità di parte del corpo che raccoglie il cibo e le impurità in *Purg. XIX*, nel contesto della descrizione della «femmina balba» sognata da Dante: «L'altra predea, e dinanzi l'apria / fendendo i drappi, e mostravami 'l ventre; / quel mi svegliò col puzzo che n'uscita» (*Purg. XIX*, 31-33). In questa terzina si narra di come, nel sogno di Dante, Virgilio strappi le vesti della «femmina balba»,

³⁰ Si allude alla flatulenza anche in *Inf. XXI*, 139 quando a proposito del diavolo Barbariccia si dice: «ed elli avea del cul fatto trombetta».

mostrandone il ventre, dal quale si sprigiona un fetore (simbolo del turpe peccato che si nasconde sotto una dolce apparenza) tale da svegliare il poeta. Se in *Purg.* XIX, 32 il ventre risulta un ricettacolo immondo, associato al peccato, in modo ben diverso apparirà nel *Paradiso*, cantica nella quale si menziona il ventre sempre e solo in associazione alla Vergine Maria, a cominciare da *Par.* XXIII, 104-105: «Io sono amore angelico, che giro / l'alta letizia che spira del ventre / che fu albergo del nostro disiro». All'interno di questi versi (nei quali traspaiono le parole «*et benedictus fructus ventris tui*», tratte della preghiera mariana per eccellenza: l'*Ave Maria*) il ventre di Maria è definito «albergo del nostro disiro», ossia luogo sacro che ha permesso all'unigenito Figlio di Dio, prima immerso nella beatitudine del cielo, di incarnarsi, diventando Gesù Cristo e dunque, oltre che vero Dio, anche vero uomo, compiendo così la sua missione di salvezza. Come ha rilevato Chiavacci Leonardi «Maria è nominata dalla sua principale prerogativa, con la quale si identifica: la maternità divina»³¹. Essa è metonimicamente rappresentata proprio dal ventre che, non a caso, torna ad essere evocato anche nella grande preghiera dell'ultimo canto: «Nel ventre tuo si raccese l'amore, / per lo cui caldo ne l'eterna pace / così è germinato questo fiore» (*Par.* XXXIII, 7-9). Nella *Commedia*, pertanto, il ventre³², elemento anatomico per eccellenza associato all'alimentazione, risulta menzionato nei contesti di più realistica crudezza così come in quelli di più rarefatta spiritualità, in ossequio a quella versatilità che è la cifra precipua del poema.

Nella *Commedia* dantesca, dunque, così come negli altri testi medievali menzionati, i riferimenti all'alimentazione risultano numerosi e particolarmente interessanti da indagare, non solo sotto il profilo della storia della letteratura, ma anche sotto quello della storia sociale e culturale. Il cibo, del resto, è cruciale per l'uomo: mangiare è il primo e ineludibile bisogno ai fini della sopravvivenza della specie. Non ci si nutre, però, solo per soddisfare una necessità primaria del corpo, ma anche per trasformare tale occasione in un momento di socialità, in un gesto dal forte contenuto comunicativo. L'alimentazione, infatti, costituisce un *trait d'union* tra natura e cultura, arrivando a configurarsi, secondo Ludwig Feuerbach, come il principio motore della storia umana, all'origine della società,

³¹ Chiavacci Leonardi (2020), p. 643.

³² Nel poema dantesco il ventre è menzionato anche in *Inf.* XXX, assurgendo, come ha rilevato Contini (1976), pp. 159-170: 164, a «leitmotiv anatomico» del canto. In esso, infatti, il falsario Maestro Adamo è rappresentato come un malato di idropisia, infermità che a causa della ritenzione di liquidi gli ha dilatato l'addome, definito «ventraia» (*Inf.* XXX, 54) ed «epa» (*Inf.* XXX, 103). Quest'ultimo termine torna, nella variante grafica «epe», in *Inf.* XXV, 82, quando nella settima bolgia dell'ottavo cerchio, quella riservata ai ladri, si descrive un serpentello – paragonato ad un grano di pepe per il suo colore scuro – che si avventa contro l'ombelico di un ladro fiorentino, scambiando così natura con lui: «sì pareva, venendo verso l'epe / de li altri due, un serpentello acceso, / livido e nero come gran di pepe; / e quella parte onde prima è preso / nostro alimento, a l'un di lor trafisse; / poi cadde giuso innanzi lui disteso», *Inf.* XXV, 82-87.

del pensiero, della religione e persino delle differenze culturali e di classe³³. Alla luce di ciò, non stupisce che un gran numero di testi, a partire da quelli medievali, abbiano riservato così grande spazio alla trattazione del tema culinario.

Maria Flavia Maiorano
Università per Stranieri di Perugia
maria.maiorano@unistrapg.it

³³ Tagliapietra (2017).

Riferimenti bibliografici

Bachtin (1979)

Michail Michajlovič Bachtin, *L'opera di Rabelais e la cultura popolare. Riso, carnevale e festa nella tradizione medievale e rinascimentale*, Torino, Einaudi, 1979, p. 18.

Breul (1915)

Karl Breul, *The Cambridge sings*, Cambridge, Cambridge University Press, 1915, pp. 59-85.

Campanini (2012)

Antonella Campanini, *Dalla tavola alla cucina: scrittori e cibo nel Medioevo Italiano*, Roma, Carocci, 2012.

Camporesi (1978)

Pietro Camporesi, *Il paese della fame*, Bologna, Il Mulino, 1978.

Chiavacci Leonardi (2020)

Anna Maria Chiavacci Leonardi (a cura di), Dante Alighieri, *Divina Commedia*, vol. III, Milano, Mondadori, 2020, p. 643.

Ciccarese (1987)

Maria Pia Ciccarese (a cura di), *Visioni dell'Aldilà in Occidente. Fonti modelli testi*, Firenze, Nardini, 1987.

Contini (1941)

Gianfranco Contini (a cura di), Bonvesin da la Riva, *Le opere volgari di Bonvesin da la Riva*, Roma, Società Filologica Romana, 1941.

Contini (1960)

Gianfranco Contini (a cura di), *Poeti del Duecento*, Milano-Napoli, Ricciardi, 1960.

Contini (1976)

Gianfranco Contini, *Sul XXX dell'Inferno*, in ID., *Un'idea di Dante, Saggi danteschi*, Torino, Einaudi, 1976, pp. 159-170: 164.

Dell'Oso (2022)

Lorenzo Dell'Oso, *Dispute bolognesi al tempo di Dante: un Quodlibet medico di Giovanni da Parma (Vat. Lat. 4452, 144r-v)* in AA.VV. *Dante e Bologna Istituzioni, convergenze e saperi*, a cura di A. Antonelli e F. Meier, Ravenna, Giorgio Pozzi editore, 2022, pp. 195-214.

Eco (2017)

Umberto Eco, *Il cibo e la fame nel Medioevo*, in AA.VV., *Nutrire il corpo, nutrire l'anima nel Medioevo*, a cura di C. Crisciani e O. Grassi, Pisa, Edizioni ETS, 2017, pp. 15-30: 26.

Lachin (2003)

Giosuè Lachin (a cura di), Maria di Francia, *Il Purgatorio di San Patrizio*, Roma, Carocci, 2003.

Ledda (2011)

Giuseppe Ledda, *Cibi d'inferno*, in AA.VV., *Banchetti letterari, Cibi pietanze e ricette nella letteratura italiana da Dante a Camilleri*, a cura di G. M. Anselmi e G. Ruozzi, Roma, Carocci Editore, 2011, pp. 92-99.

Ledda (2011)

Giuseppe Ledda, *Cibi di paradiso*, in AA.VV., *Banchetti letterari, Cibi pietanze e ricette nella letteratura italiana da Dante a Camilleri*, a cura di G. M. Anselmi e G. Ruozzi, Roma, Carocci Editore, 2011, pp. 118-125.

Manca (2008/2009)

Massimo Manca, *La Coena Cypriani fra pantagruelismi letterari*, in AA.VV. *Incontri Triestini di Filologia classica*, 8, Trieste, EUT Edizioni Università di Trieste, 2008/2009, pp. 85-97.

Martellotti, Durante (1991)

Anna Martellotti, Elio Durante, *Il libro di buone vivande. La cucina tedesca dell'età cortese*, Fasano, Schena Editore, 1991, p. 20.

Martellotti (2005)

Anna Martellotti, *I ricettari di Federico II, Dal Meridionale al Liber de coquina*, Firenze, Leo S. Olschki, 2005.

Martellotti (2012)

Anna Martellotti, *Linguistica e cucina*, Firenze, Leo S. Olschki, 2012.

Montanari (1993)

Massimo Montanari, *La Fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, Laterza, 1993, p. 82.

Nicoud (2017)

Marilyn Nicoud, *Nutrirsi secondo i medici nell'età antica e medievale*, in AA.VV., *Nutrire il corpo, nutrire l'anima nel Medioevo*, a cura di C. Crisciani e O. Grassi, Pisa, Edizioni ETS, 2017, pp. 41-68: 55.

Petrocchi (1994)

Giorgio Petrocchi (a cura di), Dante Alighieri, *La Commedia secondo l'antica vulgata*, Firenze, Le Lettere, 1994.

Pricoco (1995)

Salvatore Pricoco (a cura di), *La regola di San Benedetto e le regole dei Padri*, Milano, Mondadori, 1995, p. 212.

Rose (1877)

Valentin Rose (a cura di), *Antimo, De observatione ciborum Epistula ad Theudericum regem Francorum*, Lipsiae, B.G. Teubneri, 1877.

Saccone (1991)

Carlo Saccone (a cura di), *Il libro della Scala di Maometto*, trad. di R. Rossi Testa, Milano, SE, 1991.

Santangelo (1901)

Salvatore Santangelo, *Studio sulla poesia goliardica*, Palermo, A. Reber, 1901, p. 34.

Tagliapietra (2017)

Tagliapietra (a cura di), Ludwig Feuerbach, *L'uomo è ciò che mangia*, Bollati Boringhieri, Torino, 2017.

Vecchi (1952)

Giuseppe Vecchi (a cura di), *Poesia latina medievale*, Parma, Guanda 1952, p. 138.

Wright (1841)

Thomas Wright, *Poemi latini attribuiti a Walter Mapes*, London, 1841.

Zambrini (1863)

Francesco Zambrini (a cura di), *Libro della cucina del sec. XIV*, Bologna, G. Romagnoli, 1863.

The essay aims to investigate medieval texts that deal with the topic of food, starting with literary works that concern the genre of «visioni dell'aldilà». Then, it moves on to reviewing medieval recipe books, which refer to two main traditions: the first one known as the Liber de coquina tradition and the second one as the «Dodici ghiotti» tradition. Furthermore, nutrition has great centrality in medical documents, in accordance with the very tight link between food and health established in the Middle Ages. Consilia, treatises on the preservation of health (De conservanda sanitate), and Regimina Sanitatis are the main works attesting to various medieval medical reflections on food. Similarly, there are texts linked to university teaching: quaestiones, quodlibeta and commentaries on the works scheduled in the course of studies, as a matter of fact, are often dedicated to nutrition.

Parole-chiave: *cibo, Medioevo, visioni dell'aldilà, ricettari, trattati medici*