

Percorsi storici

L'esilio nel piatto

La legge insalatesca

di Giuliana Lomazzi

Un'accusa di eresia pendeva sul capo del modenese Giacomo Castelvetro (1546-1616), costringendolo a ingrossare le file degli esuli per non finire nelle reti dell'inquisizione romana. Fu così costretto a vivere in Inghilterra per molti anni, fino alla morte. Lì Castelvetro si distinse non solo come importantissimo promotore della lingua e cultura italiana, ma anche come autore di un testo forse poco noto in Italia, che invece in Inghilterra riscosse un notevole successo e viene ancora oggi citato: *Brieve racconto di tutte le radici, di tutte l'erbe e di tutti i frutti che crudi o cotti in Italia si mangiano* (1614).



Tutta l'arte del condire, in cui gli italiani eccellevano, emerge nel *Brieve racconto di tutte le radici*, che vede protagoniste le insalate prima di tutto ma anche la frutta, i vegetali in genere e i vari legumi



Nostalgia mediterranea

Tutta l'arte del condire, in cui gli italiani eccellevano, emerge in questo testo che vede protagoniste le insalate prima di tutto ma anche la frutta, i vegetali in genere e i vari legumi. Dopo anni trascorsi in Inghilterra, dove carni e dolci trionfano, l'esule rimpiange l'assortimento italiano di vegetali, il condimento a base di olio, «le torte [che] cociamo o ne' forni o sopra suoli di rame stagnato col lor coperto, e i tortelli [che] friggiamo in olio, e senz'altro, ovvero con un poco di mèle [miele] sopra, gli mangiamo». Castelvetro comprende le ragioni per cui l'amata penisola vanta il più gustoso assortimento europeo di ortaggi e frutta: «La prima è che la bella Italia non è tanto doviziosa di carnaggi quanto è la Francia e questa isola [l'Inghilterra]»; perciò, come si suol dire, gli italiani hanno dovuto fare di necessità virtù e imparare a cucinare bene quello di cui maggiormente dispongono. L'altra ragione, non meno importante, è dovuta al clima: «Lo caldo grande che nove mesi dell'anno vi fa, che ci fa in guisa venire a noia la carne e particolarmente quella de' buoi, che non la possiam vedere, non dico mangiare. [...] E perciò più stima facciamo de' frutti e degli erbaggi che ci rinfrescano e non ci riempiscono di tanto sangue».

Ma il desiderio di tornare a gustare questi sapori freschi, tanto diversi per ogni stagione dell'anno, è troppo forte per Castelvetro, che tenta con questo testo accattivante di persuadere gli inglesi a nutrirsi diversamente. Così non si limita a elencare, stagione per stagione, tutti i prodotti offerti dalla Madre Terra, ma approfondisce anche tutto ciò che riguarda le modalità di preparazione, le tecniche di coltivazione, il modo di preparare e gustare le insalate. Perché la sua esposizione sia davvero convincente, completa le argomentazioni con spiegazioni sui benefici per la salute. E se proprio trova che un alimento sia gustoso ma non particolarmente digeribile, risolve tutto affermando: «Ma ogni cosa è sana all'uomo sano».

Tuttavia, questo atteggiamento favorevole nei confronti di vegetali e condimenti mediterranei ha valso a Castelvetro l'onore di comparire, nel 1997, in un articolo dell'*American Journal of Clinical Nutrition*¹. L'autrice, Barbara Haber, considera l'italiano un precursore nella promozione di una dieta prevalentemente vegetale secondo i dettami della tradizione mediterranea. Sulla stessa linea d'onda un pezzo sul *Clinical and Translational Oncology*²: agli occhi degli autori, Castelvetro avrebbe



Archivio Carlo Scipione Ferrari - Museo di Storia e Scienze presso Unisg

Né gli inglesi né tanto meno i tedeschi hanno un'idea chiara di come si preparino e condiscano le verdure e le insalate. Prima di tutto, spiega Castelvetro, bisogna lavare molto bene le verdure, cambiando più volte l'acqua. Poi le verdure vanno asciugate con cura, con panni di lino, o fatte sgocciolare a fondo nel caso siano state bollite. Si procede quindi a condirle con sale, olio in abbondanza e poco aceto o succo di limone, completati da un po' di pepe

Percorsi storici

involontariamente anticipato la dieta consigliata per la prevenzione di certi tipi di tumori al seno. Altro che cancro e malattie cardiovascolari, lui voleva soltanto tornare a gustarsi *giugiole*, *corniuoli*, *carobe*, zucche marine, portulaca, *lupuli*, meloni e tanti altri *erbaggi mangiativi*. Nonostante questi e altri apprezzamenti nell'età contemporanea, Giacomo fu un uomo del suo tempo, e benché lodi la *cicorea salvatica*, che in primavera permette di liberare il corpo dagli umori nocivi accumulati durante l'inverno (mostrandosi dunque fedele alla dottrina degli umori allora dominante), o le cime di malva, che «lubrificano il corpo e non poco contra i dolori dell'orina giovane», quello che maggiormente gli interessa è mangiare come Dio comanda.

Molto sale e olio, poco aceto

Né gli inglesi né tanto meno i tedeschi hanno un'idea chiara di come si preparino e condiscano le verdure e le insalate, lascia intendere con molta chiarezza il nostro "insalatario". Prima di

tutto, spiega Castelvetro, bisogna lavare molto bene le verdure, cambiando più volte l'acqua. Poi le verdure vanno asciugate con cura, con panni di lino, o fatte sgocciolare a fondo nel caso siano state bollite. Si procede quindi a condirle con sale, olio in abbondanza e poco aceto o succo di limone, completati da un po' di pepe. Semplice? Be', relativamente: «A farle buone conviene, postovi l'olio, rivolgerle, e poi porvi l'aceto, e da capo rivolgerla tutta [...]; e che sia vero che molto sale e olio vi si richiede e poco aceto, ecco il testo della legge insalatesca, che dice: insalata ben salata, poco aceto e ben oliata; e chi contro così giusto comandamento pecca è degno di non mangiare mai buona insalata». È quanto fanno i tedeschi che, come racconta Castelvetro, lavano male i vegetali, li condiscano poi con poco sale, tanto olio e troppo aceto. Anche gli inglesi esagerano con l'aceto, e in più non mescolano bene l'insalata. Perciò le raccomandazioni tanto accurate dell'italiano non potranno che essere loro di grande aiuto.



Archivio Carlo Scipione Ferrero presso Unisg

Carchiofoli e boledi

Questo testo fra il didattico e il nostalgico offre molti spunti anche per noi italiani, che così abbiamo modo di riscoprire vegetali ormai dimenticati, come i nespoli nostrani, quasi dovunque soppiantati da quelli giapponesi, i peri gnocchi e i muscardini, le giuggiole. Il tutto è descritto in tono affettuoso da un esule che sa di non poter ritornare in patria. Le fave, per esempio, «vengono cucinate in una teggiuzza con olio o con butiro fresco, con erbe buone», particolari golosi che si legano a ricordi teneri e nostalgici. Sembra quasi di vedere Castelvetro riassaporare, con il ricordo, i piatti tanto apprezzati in patria. Ecco i saporiti «raponzoli, che sono certe radicine candide, lunghette e sghiaccide molto»; ecco le angurie, il cui «soave e dolce succo vi riempie con molto gusto la bocca», ed ecco i delicati «pignuoli, ottimi a mangiar crudi senz'altro, opure col pane, e cotti ne' pieni de' polli».

Castelvetro ci invita anche a ricordare il ritmo delle stagioni, passando in rassegna asparagi, broccoli, carciofi, la misticanza (molto raccomandata per i benefici alla salute), l'uva spina (che agli inglesi piace dolce, ma agli italiani agretta), le albicocche, i meloni, le mandorle, le noci e le nocciole, e ancora i cardi («una spezie di carchiofoli»), i fagioli e altri legumi come le cicerchie, le fave e le lenticchie, le olive e le dolci carrube, i pregiati tartufi e tutta una serie di funghi tra cui «oveschi [ovoli], spongiuole [spugnole] e boledi».

L'elenco procede incalzante, concludendosi con la speranza che questa «picciolissima fatica rechi, a chiunque degnerà guardarla, piacere e utile». ☺

Note

1. B. Haber, "The Mediterranean Diet: A View from History", *American Journal Clinical Nutrition*, 66 suppl. (1997) 1053S-7S.
2. R. Colomer, R. Lupu et al., *Clinical Translational Oncology*, 10 (2008) pp. 30-34.