

## LETTERA DI ANTIMO

illustre conte e legato, al gloriosissimo Teodorico, re dei Franchi, [sulla corretta alimentazione]<sup>1</sup>

Ho cercato di esporre esaustivamente, nel miglior modo possibile, come tutti gli alimenti debbano essere consumati in modo da essere correttamente digeriti, così da assicurare una buona salute: infatti non ho trattato la debolezza di stomaco o altri disturbi corporei, ma il giovevole criterio della cura di Voi, uomo pio, secondo le prescrizioni degli autori medici, poiché inizialmente la salute delle persone si basa sui cibi adatti, cioè, se sono preparati correttamente, provocano una buona digestione del corpo; se invece non sono cotti a dovere, appesantiscono lo stomaco e l'addome; provocano inoltre succhi non digeriti, acidità, bruciore e rutti fortissimi. Poi sale alla testa anche del fumo, per cui si verificano offuscamenti della vista e gravi annebbiamenti.

Allo stesso modo, si verifica un grave disturbo addominale dovuto alla stessa indigestione o certamente ha luogo il vomito, in verticale, attraverso la bocca, quando lo stomaco non riuscirà a digerire il cibo crudo. Tuttavia, se i cibi saranno preparati correttamente, la digestione sarà buona e piacevole e si creano succhi buoni.

Anche in questo consiste inizialmente la salute, così che chi si curerà in questo modo non avrà bisogno di ulteriori rimedi.

Allo stesso modo, si dovrebbe bere quanto è compatibile con il cibo. Ma se si beve di più, e soprattutto se è freddo, lo stomaco stesso, raffreddato, non funziona bene; da qui si originano una grave indigestione e i sintomi di cui sopra. Ma portiamo un solo esempio: come nella costruzione di un muro di una casa, se qualcuno mescolerà calce e acqua in quantità adeguate, in modo che l'impasto abbia la giusta consistenza, farà progressi nella costruzione e conserva l'opera, ma non servirà a nulla se si aggiungerà troppa acqua, così si deve osservare la giusta proporzione anche nel cibo e nelle bevande. Quindi, come già detto, anche la salute inizialmente deriva dalla corretta cottura e dalla buona digestione degli alimenti.

Ma se qualcuno dice: "Come fa un uomo a essere così prudente mentre è in spedizione o durante un lungo viaggio?", allora io in risposta suggerisco: se c'è il fuoco o può essere fatto, si deve operare come è stato detto sopra; ma se la necessità costringe a mangiare carne o altri alimenti crudi, non bisogna eccedere, ma essere moderati. Ma cosa posso dire di più di quello che è stato detto dagli antichi? Ogni eccesso è un male. Ma anche se un uomo

---

<sup>1</sup> La presente traduzione si basa sull'edizione di riferimento a cura di E. Liechtenhanm, *Anthimi De observatione ciborum ad Theodoricum regem Francorum epistula*, Berolini 1963 (*Corpus medicorum latinorum*, 8. 1).

berrà troppo mentre cavalca o affrettandosi nel lavoro, si ammalerà a causa del movimento a cavallo e nell'addome nascono inconvenienti peggiori di quelli causati dal cibo.

Ma forse mi si potrebbe dire: "Perché altri popoli mangiano carne cruda e sanguinolenta e sono sani?". E sebbene anche loro non siano sempre sani, perché preparano da soli i loro rimedi - quando si sentono male, si infliggono bruciature sullo stomaco e sulla pancia o in altri punti, come si fa con cavalli infuriati - tuttavia anche di questo do ragione: si nutrono di un solo tipo di cibo come i lupi, ma non di molti tipi, perché non hanno altro che carne e latte e mangiano solo ciò che hanno, e sembrano essere sani a causa della pochezza dei cibi. Ci sono anche momenti in cui hanno qualcosa da bere e altri in cui non hanno nulla da bere per molto tempo, ed è proprio la piccola quantità di cibo la causa della loro salute. Noi, invece, che conduciamo la vita con molti tipi di cibo, molte prelibatezze e molti tipi di bevande, abbiamo bisogno di limitarci in modo tale da non contrarre disturbi a causa di eccessi, ma piuttosto da preservare la nostra salute attraverso un comportamento moderato. Ma se, invece, un uomo desidera gustare un qualsiasi cibo, dovrebbe almeno mangiarlo ben preparato in primo luogo, e mangiare meno altre cose, in modo che ciò che ha mangiato per primo gli sia di giovamento, e lo digerisca bene.

Perciò è vantaggioso seguire attentamente i nostri consigli, con l'aiuto della Maestà divina e del nostro Signore Gesù Cristo, per la cui grazia possiamo godere di una vita più lunga e di un'ottima salute. Così, secondo le prescrizioni di vari autori, presentiamo il modo di utilizzare i vari alimenti nella maniera migliore che la nostra comprensione possa cogliere.

1. Prima di tutto si deve mangiare pane bianco ben lievitato, non azimo, ma ben cotto e, se possibile, caldo ogni giorno, perché questo tipo di pane viene digerito meglio; infatti, se non sarà ben fermentato, appesantirà molto lo stomaco. [tuttavia è più efficace dell'orzo: è più nutriente, ma non viene digerito così bene, né di per sé né con il suo decotto. Il *panis masclaris* è naturalmente più nutriente e viene digerito meglio].

2. [La natura dell'orzo è umida e rinfrescante, e il decotto della pula è un agente purificante. Per rendersene conto, si faccia bollire l'orzo non tostato, così com'è, in acqua, e si vedrà uscire un'abbondante quantità di liquido].

3. Bisogna poi servirsi della carne di mucca cotta al vapore e in brodo, anche in salsa, per cui viene prima resa inodore facendola bollire una volta e poi fatta bollire in acqua pura, finché serve, senza aggiungere nuova acqua, e quando la carne è cotta, si aggiunge circa mezza *bucula* di aceto molto aspro, si aggiungono alcune teste di porro e un po' di pulicaria, tuberi di sedano o finocchio e si fa cuocere per un'ora; poi si aggiunge il miele, circa la metà dell'aceto o la dolcezza che si desidera. Quindi si fa cuocere a fuoco lento, scuotendo spesso la pentola con le mani, e si lascia che il brodo penetri a fondo nella carne, poi si pestano: 50 grani di pepe, turmerico e spicanardo, ciascuno del peso di circa mezzo *solidus*, e tanti chiodi di garofano quanti ne pesa 1 tremisse. Tutto questo viene pestato bene insieme in un mortaio di argilla, si

aggiunge un po' di vino; quando è ben pestato, si mette in una casseruola e si mescola bene, in modo che prima di toglierlo dal fuoco odori leggermente e la sua forza si trasferisca alla salsa. Se si dispone di miele, mosto o vino dolce bollito, si aggiunge uno di questi come descritto sopra; ma non si deve cuocere in un tegame di metallo: in una pentola di argilla si ottiene un sapore migliore.

4. La carne di montone, anche se viene mangiata spesso, è adatta, sia in salsa sia arrosto, quando sia cotta lontano dal fuoco. Infatti se è troppo vicino al fuoco, la carne brucia all'esterno e rimane cruda all'interno ed è più dannosa che salutare. Ma come ho detto: lontano dal fuoco e per lungo tempo; così viene cotta al vapore e, mentre si arrostisce, si deve cospargere, con una piuma, di sale mescolato al vino.

5. La carne di agnello e di capretto è ottima in qualsiasi forma si voglia, al vapore o bollita in salsa; è buona anche arrostita.

6. La carne di cervo si mangia bollita e al vapore, ma è da consumare solo di tanto in tanto. L'arrosto è buono se è di un cervo giovane, ma se è di un animale vecchio è più pesante da digerire.

7. Anche la carne di cerbiatto o di capriolo è benefica; più sono giovani, meglio è.

8. La carne di cinghiale più è fresca, più è leggera; ma va mangiata bollita; se è arrostita, allora lontano dal fuoco e lentamente, come abbiamo indicato per la carne di montone.

9. La carne di maiale sia bollita che arrostita, tuttavia più la carne è fresca, più è leggera e digeribile. Il filetto di maiale, in particolare, si consiglia di mangiarlo arrosto, perché questi pezzi sono adatti e ben digeribili quando vengano inumiditi, durante la cottura, con acqua salata con l'aiuto di piume. Se al momento del consumo risultano un po' duri, è preferibile intingerli nel sale puro. Infatti proibiamo del tutto la salsa.

10. I maialini da latte, poi, sono molto digeribili e benefici bolliti nella salsa e arrostiti al forno, quando il calore non sia troppo forte, e non si brucino, ma piuttosto che vengano, per così dire, cotti al vapore e quindi inumiditi con semplice *oxymel*,<sup>2</sup> che viene preparato al momento, in modo da usare due terzi di miele e un terzo di aceto, e il maialino cuocia in un recipiente di argilla, e la carne sia intinta in esso quando viene mangiata.

11. La carne di manzo, poi, quando è abbastanza tenera, è adatta. Questa carne sia mangiata bollita o stufata e, se una persona lo desidera, può mangiarla arrostita se l'arrostimento è avvenuto lontano dal fuoco. [tuttavia non fa bene.]

12. La carne di mucca o di manzo salata non è buona, a meno che non ci sia la necessità di mangiarla, perché a causa del sale il grasso cola giù dalla carne, che diventa secca e quindi difficile da digerire.

---

<sup>2</sup> Gr. ὀξύμελι.

13. La carne di lepre può essere mangiata se è giovane, in una salsa dolce con pepe, un po' di chiodi di garofano e zenzero, turmerico e spicanardo,<sup>3</sup> o una foglia di nardo. [La lepre può essere mangiata; è buona contro la dissenteria e la sua bile deve essere mescolata con il pepe contro il mal d'orecchi].

14. Riguardo al lardo, per il quale non è un caso che i Franchi abbiano una grande preferenza, espongo ora come lo si debba mangiare. Se è arrostito al momento, come il prosciutto, il grasso va a finire nel fuoco e il lardo diventa secco, cosicché chi lo mangia subisce un danno e non ha giovamento; inoltre produce succhi cattivi e indigestione. Se invece il lardo viene consumato bollito o raffreddato, giova maggiormente, aggiusta l'addome indurito e viene digerito bene; ma deve essere ben bollito. Se proviene dalla coscia, deve comunque essere cotto ancora più a fondo. La cotenna, invece, non va mangiata perché non viene digerita. Il lardo fritto non va mai mangiato perché nuoce molto. Il grasso del lardo messo sopra del cibo o sopra la verdura dove non c'è olio non è dannoso, ma il lardo fritto non fa bene.

Per quanto riguarda il lardo che, come sento, i Franchi hanno l'abitudine di mangiare, mi meraviglia molto chi ha fatto conoscere loro questa medicina, in modo che non abbiano bisogno di altre medicine loro, che lo mangiano così, crudo, perché fa estremamente bene e offre loro la salute al posto di un antidoto, perché così, per mezzo di esso, tutto l'intestino, come se fosse una medicina efficace, anche se ci sono disturbi nei visceri o nell'intestino, viene curato da esso, e se si sono insediati vermi o tenie, li allontana. Inoltre, porta l'addome in buone condizioni e, ciò che è meglio per loro, grazie a questo cibo sono più sani di altri.

Ma per fare un esempio importante, affinché si creda a quanto abbiamo detto: riguardo tutte le ferite che si sono formate esternamente o all'interno del corpo, o che sono piagate, il lardo grasso posto sopra assiduamente spurga la putrefazione di quella ferita, e la guarisce.

Ma potrà essere utile anche per i visceri interni, come abbiamo detto sopra. Vedete dunque che beneficio c'è nel lardo crudo, così che ciò che i medici cercano di guarire con medicine o pozioni, o le ferite che si sforzano di curare con unguenti, i Franchi li sanano con il lardo crudo.

15. Bere la birra, l'idromele e l'assenzio è salutare per tutti in generale, perché una birra ben preparata è benefica e utile, come anche le tisane, che noi prepariamo in altri modi. [ma in genere è fredda].

Allo stesso modo, l'idromele, se è ben preparato e contiene molto miele, fa molto bene.

16. Non conviene mangiare i reni di porco, tranne che per i fianchi, perché questi sono facilmente digeribili. Ma non si mangino i reni di nessun animale.

17. Gli autori raccomandano di mangiare la trippa di bue o di montone, soprattutto le parti che sono spesse; ma bollita, non arrostita.

18. Allo stesso modo anche la *vulva porcina* è eccellente, ma bollita.

---

<sup>3</sup> In moderni termini botanici *Nardostachys Jatamansi*.

19. Anche le mammelle suine sono buone, sia arrostite che bollite.
  20. La trippa di vacca tenera è benefica se bollita. Ma talora permettiamo di mangiare la farinata condita con il lardo.
  21. Non è opportuno affatto cibarsi di fegato di maiale fritto né per le persone sane né per quelle malate. Le persone sane, se lo desiderano, lo mangino così: tagliato bene su una gratella che abbia ampie verghe, lo si unga con olio o grasso, e così arrostisca su carboni sottili in modo che rimanga un po' crudo, e si cibino di quello caldo con olio, sale e coriandolo tritato sopra.
  22. Ma degli uccelli, cioè dei fagiani e delle oche ingassati, poiché sono pasciuti, è benefico il petto. Tuttavia soltanto quelli che hanno carne bianca, queste sono le parti più salutari. Le parti posteriori del corpo, invece, non vanno mangiate perché appesantiscono lo stomaco, in quanto il grasso non è naturale, ma indotto.
  23. Polli e galli abbastanza grossi, ma che non sono ingassati, sono benefici quando vengano macellati due giorni prima in inverno - ma solo la sera prima in estate - perché si mangiano con più vantaggio quando sono frollati, soprattutto il petto e le ali, perché queste parti nutrono succhi migliori e sangue buono. Le parti posteriori del corpo di tutti gli uccelli sono adatte alle persone sane, sia esse che tutte le altre parti. Gli autori indagano su queste che sono le parti migliori delle diverse specie di uccelli a beneficio delle persone che vivono sontuosamente e mangiano vari tipi di cibo; queste raccomandazioni sono state scritte per loro, e per coloro che sono un po' deboli di costituzione. Infatti, se tra le varie cose buone che compongono un pasto, una sola pietanza non è digeribile o è abbastanza cruda, essa priva le altre cose buone del loro effetto e impedisce che il ventre digerisca bene. Gli uccelli sopra citati sono benefici se ben cotti nella salsa e, se cotti al vapore, appena macellati, ma ben cotti. Sono adatti anche arrostiti, se l'arrosto avviene, con cura, lontano dal fuoco.
  24. Ma dei pavoni, se sono disponibili, soprattutto quelli più vecchi dovrebbero essere macellati con cinque o sei giorni di anticipo e macerati bene, perché la loro carne lo rende necessario. Vanno mangiati tutti insieme o cotti singolarmente nella salsa, e dopo che sarà cotto, si metta nella stessa salsa (chi lo desidera) un po' di miele e pepe. I pavoni più giovani o più teneri dovrebbero essere macellati uno o due giorni prima.
  25. Tra gli uccelli selvatici, le quaglie, almeno quelle ingassate in casa, si sa dalla gente che sono più difficili da digerire, perché hanno carne cattiva e producono un umore melancolico, a meno che qualcuno non le mangi qua e là per desiderio. Le quaglie che nascono in campagna mangiano l'eloboro, che in latino si chiama *sitri*, e lo cercano, come dicono i nostri autori.
- Se qualcuno cattura una tortora selvatica, e capita che abbia mangiato di questa pianta, e se qualcuno mangia di questa tortora, ciò lo porta vicino alla morte, tanto che qualcuno crede di aver ricevuto senza saperlo del veleno da qualcuno, al punto che segue immediatamente un

grave disturbo addominale, certamente il vomito, che contrae una parte del viso. L'ho osservato ai miei tempi nella mia provincia: in una fattoria due contadini mangiarono una tortora appena catturata, e così è successo a loro, uno di loro produsse giù molto sangue, e corse pericolo fino alla morte.

Un antidoto consiste nel continuare a dare da bere al malato vino vecchio e olio caldo, in modo da indebolire l'effetto del veleno.

26. Ma gli autori affermano che gli storni amano e mangiano la cicuta più di altre piante; da ciò deriva che il loro consumo porta a disturbi.

27. La carne delle gru può essere mangiata talora per desiderio, perché hanno carne nera e creano umori biliosi.

28. Le pernici sono buone, soprattutto il petto, bollito, non arrostito. Sono particolarmente benefiche, per chi soffre di dissenteria, quando siano bollite bene in acqua pura, senza alcun condimento, e se possibile non ci si deve mettere né sale né olio, ma solo un mazzetto di coriandolo, e vanno bollite con esso. Solo il petto va mangiato, se possibile senza sale, altrimenti si intinga nel sale.

29. I piccioni selvatici non sono benefici. Quanto a quelli domestici, i piccioni giovani sono benefici e buoni sia per i sani che per i malati, sia bolliti che arrostiti soprattutto. Mentre vengono arrostiti, devono essere inzuppati di salamoia.

30. I passeri che nidificano sui muri delle case: i loro piccoli vanno mangiati ben arrostiti o bolliti.

31. Anche i beccafichi sono buoni e salutari, e si possono mangiare altri tipi di piccoli uccelli con carne bianca o altri uccelli teneri.

32. Le anatre anch'esse sono piuttosto tenere. Occasionalmente si mangi il loro petto.

33. L'uccello chiamato *avetarda* è buono, ma credo che qui non si trovi.

Il ripieno, che è fatto di carne di galline o polli, sia reso morbido piuttosto che duro, aggiungendo più uova; perché se è troppo duro, non viene digerito, ma provoca disturbi all'addome; ma se è piuttosto morbido, viene ben digerito e forma buoni umori.

34. L'*affratus*<sup>4</sup>, in greco, che in latino è chiamato *spumeum*, è fatto con carne di pollo e albumen d'uovo, ma si metta molto albumen d'uovo, in modo che l'affrato diventi come una schiuma che, dopo aver preparato una salsa, da sopra, con un colino, sia ammassato in una ciotola come montagnelle, successivamente una ciotola sia posta sui carboni e l'*affratus* cuocia nel vapore della salsa. Poi la ciotola stessa viene posta al centro di un grande piatto, vi si versa sopra un po' di vino e di miele e si mangia con un cucchiaio o con un bastoncino tenero. Tuttavia, siamo soliti aggiungere a questo piatto anche del buon pesce, o addirittura delle capesante, perché sono ottime e qui sono molto abbondanti. E dalle capesante si possono ricavare delle perle nivee.

---

<sup>4</sup> Gr. ἀφρωτόν.

35. Un uomo può mangiare tutte le uova di gallina che vuole, tuttavia da bere a sorsi, con l'aggiunta di un po' di sale, e se ne mangia quante ne vuole a stomaco vuoto, questo è più benefico per il rafforzamento del corpo di qualsiasi altro cibo, sia per le persone sane che per quelle malate. Ma siano preparate in modo tale da essere messe in acqua tiepida o preferibilmente fredda, e poi bollano a fuoco lento o l'acqua sia gradualmente riscaldata sui carboni. In questo modo il calore penetra; ma se le uova vengono messe nell'acqua bollente, l'albumine si coagula e il tuorlo tarda a sentire il calore: non ottiene la giusta consistenza e quindi danneggia chi lo mangia in questo modo. Tuttavia, se vengono preparate come ho descritto sopra, sono molto digeribili; e tuttavia il cuoco deve tenerle in movimento con un cucchiaio di legno. Ma le uova più fresche sono migliori.

36. Le uova dure o che sono state cotte fino a diventare sode vengono mescolate al ripieno. Tuttavia, si deve mangiare solo il tuorlo, perché l'albumine sodo non si digerisce fino in fondo, anzi provoca malessere al ventre e non è benefico ma dannoso. L'albumine sodo deve quindi essere completamente evitato; il tuorlo, invece, anche da sorseggiare, è più digeribile per l'organismo, come insegnano gli autori.

37. Le uova di anatra poi le mangiano le persone sane, ma anch'esse sono preferibili sorbibili, perché l'albumine nuoce gravemente se sono dure.

38. Le uova di fagiano sono buone, ma quelle di gallina sono migliori.

[I funghi di tutti i tipi sono pesanti e indigesti. I *mussirioni* e i tuberi sono migliori degli altri funghi].

39. Riguardo all'uso dei pesci originari di queste zone: la trota e il persico sono migliori di altri pesci.

40. Anche il luccio è buono; il piatto che se ne ricava - albumine d'uovo sbattuto a schiuma e mescolato con esso in modo che, così mischiato, sia tenero piuttosto che duro - non fa male.

41. Riguardo il salmone, si mangi quando è fresco. Se è vecchio di diversi giorni, appesantisce lo stomaco. Soprattutto se i lucchi sono salati, sono pesanti e alimentano i succhi cattivi. Ma la pelle del salmone non va assolutamente mangiata fritta, perché fa molto male.

42. La platessa o la sogliola sono della stessa specie; sono buone e benefiche bollite in olio e sale e sono anche molto digeribili per i malati.

43 Ma le anguille che nascono in luoghi rocciosi o di ghiaia grezza sono migliori di quelle che nascono in luoghi fangosi o terrosi. Arrostite così, quando siano a pezzi e arrostite sullo spiedo, sono più benefiche di quelle bollite, così, quando vengano inumidite nella salamoia, durante l'arrostimento, in modo che la carne diventi più soda.

44. I trucanti, pescetti minuscoli, fanno bene in caso di inappetenza sia fritti che arrostiti.

45 Si dice che gli avannotti siano i figli del salmone. Tuttavia anche quelli, bolliti in olio e sale, fanno bene sia alle persone sane che a quelle malate.

46. La carne dello storione è abbastanza soda. Le persone sane possono mangiarla.

47. Non si nominino le lamprede, né per i sani né per i malati, perché hanno una carne cattiva, dalla bile nera, così che alimenta succhi pesanti e cattivi e sangue nero e causa cattive malattie.

Qualsiasi tipo di pesce deve essere consumato fresco; infatti, se ha un cattivo odore, può causare gravi danni.

Capesante e ostriche.

48. La carne della capasanta è molto buona bollita o arrostita nella sua conchiglia, e di essa sia effettuato un preparato. Fanno bene sia alle persone sane che a quelle malate, ma anche esse quando sono fresche.

49. Le ostriche, poi, possono essere concesse solo ogni tanto per soddisfare un desiderio, perché sono fredde e provocano la formazione di muco. Ma se vengono arrostite, come sono chiuse nel loro guscio, sono più salutari. Ma quelli che le mangiano crude, mangino solo la parte carnosa, e tolgano ciò che è caloso e ciò che è intorno. Ma se le ostriche puzzano e qualcuno le mangia, non ha bisogno di altri veleni.

50. Tra le verdure, la malva, la bietola e i porri sono benefici in ogni momento, in estate e in inverno, ma il cavolo solo in inverno; infatti in estate provoca bile nera.

51. La lattuga poi è della stessa natura, soprattutto se consumata appena raccolta. Ma se è vecchia di due o tre giorni, si mangi solo per desiderio.

La cicoria, sia cruda che cotta, è benefica sia per le persone sane che per quelle malate. Quella cruda deve essere essiccata al sole per un giorno e così mangiata.

52. I navoni sono benefici. Si mangino bolliti in olio e sale, oppure cotti con carne o lardo, con l'aggiunta dell'aceto durante la cottura per regalare sapore.

53. La carota è buona se ben cotta; mangiata con olio e sale ha un effetto diuretico. Se viene consumata fritta, deve essere prima messa a bagno in acqua tiepida.

54. Gli asparagi sono molto benefici, sia quelli coltivati in giardino che quelli selvatici, e hanno un effetto diuretico se, mescolata la radice di sedano o di finocchio con l'acqua di quelli, e aggiunto al momento un po' di coriandolo, oppure la menta piperita, si beva quest'acqua calda con il vino. Gli asparagi non devono però essere cotti troppo a lungo, perché perdono forza e sapore se non sono abbastanza forti. Si mangino con sale e olio.

55. In ogni piatto si aggiungano sedano, coriandolo, aneto o porro in ogni cottura di cibi così che i porri si ammorbidiscono un po'.

56. Le zucche, invece, devono essere mangiate solo raramente, se non da persone sane, perché anch'esse sono fredde. Tuttavia presso di noi le diamo anche alle persone febbribitanti in qualsiasi momento, senza raffreddatura. Le zucche tenere, bollite bene e mangiate con sale e olio, fanno abbassare la febbre.

57. I cetrioli, anche se qui non ce ne sono, vanno mangiati con i semi all'interno, se sono disponibili. Sono particolarmente efficaci contro le malattie renali, così gli autori prescrivono di aggiungere anche i semi di cetriolo ad alcuni rimedi contro le malattie renali.

58. I meloni vanno mangiati quando sono ben maturi, e anche il loro interno mescolato con i semi è più benefico che se si mangia la sola polpa. Tuttavia, se vengono mangiati con aceto e menta mescolati, come fanno altri, sono molto digeribili. Tuttavia, per chi soffre di problemi ai reni o alla vescica, l'aceto non è benefico perché l'aceto crudo è molto dannoso per i reni e la vescica e non è salutare nemmeno per il fegato.

59. Il meliloto fa bene sia alle persone sane che a quelle malate.

60. I ravanelli sono benefici per le persone sane e flemmatiche, ma solo se maturano cinque o più giorni dopo essere stati colti, perché, se vengono colti poco prima di essere mangiati, sono soliti appesantire.

61. L'aglio è consigliato alle persone flemmatiche e a chi ha lo stomaco freddo, ed è particolarmente indicato nelle lunghe marce. È efficace anche contro le acque di paesi stranieri; tuttavia, chi soffre di problemi renali lo usi con più parsimonia.

62. Le cipolle sono piene di succo;

63. Lo scalogno è migliore.

64. Ma tra i legumi, le tisane, che si fanno con l'orzo, sono buone sia per i sani che per i malati, se si sa come prepararle.

Dall'orzo si prepara anche un'ottima bevanda, che noi greci chiamiamo *alfita*<sup>5</sup>, ma che in latino si chiama *polenta*; i Goti lo chiamano *fenea* nella loro lingua germanica, rimedio efficace temperato con vino puro caldo, e si beva a poco a poco un cucchiaio pieno di quel preparato, ben mescolato aiuta molto bene contro i disturbi di stomaco e nutre.

Ma funziona egregiamente anche contro la dissenteria riscaldato con il vino puro e poi ad esso unito, e bene amalgamato, un solo cucchiaio, si assuma a digiuno, o la sera dopo il canto del gallo o quando il malato ne ha voglia, in modo che quando l'ha ingerito non mangi altro cibo finché non l'ha digerito. Diamo questo stesso cibo anche alle persone febbriticanti con acqua pura e tiepida, non come un preparato denso, ma come un liquido. È bene mangiarlo anche durante il periodo di digiuno di quaranta giorni, soprattutto con acqua calda, perché rafforza e nutre lo stomaco.

65. Le fave, poi, intere, cotte a fondo sia nella salsa sia nell'olio, nel condimento o in acqua salata, sono più benefiche delle fave ridotte in poltiglia, perché queste ultime appesantiscono lo stomaco.

66. I ceci sono digeribili se sono ben cotti, in modo che si formi una massa liquida, condita con olio e sale; fanno bene anche ai reni. Ma, se sono crudi, non consiglio di mangiarli

---

<sup>5</sup> Gr. ἄλφιτα.

nemmeno alle persone sane, perché provocano una forte flatulenza e una brutta indigestione e fastidio all'addome.

67. Le lenticchie, poi, ben lavate e ben lessate in acqua pura, in modo che la prima acqua di cottura venga successivamente versata e ne venga messa altra calda, con moderazione, non troppa; e così vanno cotte lentamente sui carboni, in modo che quando sono cotte si aggiunga un po' di aceto per insaporire, e vi si aggiunga anche la spezia che si chiama rossiriacò, ridotta in polvere, quanto un cucchiaio pieno; questa si sparga sulle lenticchie mentre sono sul fuoco e si amalgami bene, poi si tolga dal fuoco e si mangi. Tuttavia, per insaporire, è necessario aggiungere un buon cucchiaio di olio verde mentre le lenticchie bollono nella seconda acqua, e uno o due semi di coriandolo con le sue radici, non spezzettato, ma intero, e un po' di sale per insaporire.

69. I fagioli sono digeribili, anche secchi, se ben cotti.

69a. [Il *laricus* non deve essere mangiato, se non occasionalmente per desiderio, perché è molto difficile da digerire, anche se mangiato con l'aceto].

70. Ma anche il riso, ben cotto, è benefico; se invece è poco cotto, è dannoso. Il riso, tuttavia, è efficace anche per i pazienti affetti da dissenteria quando sia ben cotto e consumato in questo modo, anche bollito in acqua pura in modo tale che l'acqua venga filtrata quando inizia a bollire correttamente e poi si aggiunga il latte di capra; la pentola di cottura deve poi essere posta sui carboni e il composto deve cuocere lentamente in modo che diventi una massa compatta; sia consumata, senza sale né olio, calda, non fredda.

71. Il miglio comune, poi, e il panico vanno usati più o meno come abbiamo detto per il riso, soprattutto per chi soffre di dissenteria; prima si indurisca in acqua calda pura e, quando i chicchi cominciano a rompersi, si bolla nell'acqua, poi vi si versi il latte di capra e il tutto cuocia lentamente, come abbiamo descritto per il riso.

72. [I lupini per natura riscaldano e sono molto forti, ma cotti sono più leggeri e più freddi e vengono digeriti].

73. [I ceci bianchi e neri ammorbidiscono, provocano l'urina e nutrono, almeno ciò che è carnoso in essi; ma ciò che è dolce provoca l'urina e viene digerito].

74. Mangia gli altri legumi, se sono cotti, quando è necessario, perché da crudi sono molto dannosi. [ma le fave macinate sono molto dannose, come ho già detto].

75. Il latte va dato di capra, se si tratta di pazienti affetti da dissenteria, e si prepara con pietre rotonde, arroventate sul fuoco e poi gettate nel latte, senza fuoco; e quando bollono, tolte quelle pietre si cuociano a fuoco lento sui carboni dei bocconi tagliati e sminuzzati di pane bianco cotto e ben lievitato messi in quel latte, all'interno di una pentola, ma non di rame; e poi, quando bolle, vi si mettano dentro quei pezzi (di pane), si mangino col cucchiaio, e allora conviene, perché questo cibo nutre. Infatti, se il latte viene bevuto senza aggiunta, abbandona subito il corpo e a stento vi rimane.

76. Ma il latte è per le persone sane; se qualcuno vuole bere il latte crudo, assuma, mescolato, miele, vino o idromele; ma se non è disponibile nessuna di queste bevande, si aggiunga un po' di sale e non coagula all'interno della persona. Ma se viene consumato puro, ad alcuni si coagula nel fegato e nello stomaco e tende a causare gravi danni. Tuttavia se, come è munto, viene bevuto caldo, non fa male.

Naturalmente, anch'esso è meglio tollerato se si aggiunge un po' di miele o di vino e, se qualcuno vuole essere ancora più sicuro, deve mangiare una mucca, una capra o una pecora in sua presenza, utilizzando un recipiente di terracotta ben riscaldato, in modo che il latte, appena munto, non si raffreddi ma sia bevuto caldo. Inoltre giova particolarmente ai tisici: così, mentre è caldo, il latte di mucca o di capra va bevuto e il paziente deve subito sdraiarsi sulla schiena, in modo che possa esercitare più a lungo il suo effetto sui polmoni. Mescolato con miele e riscaldato è ancora più efficace.

77. Lo stesso vale per il burro fresco, se lo mangia un tisico; ma questo burro non deve assolutamente contenere sale. Infatti, se è salato, fa più male. Se è puro e fresco e se vi è mescolato un po' di miele, allora deve leccarlo a poco a poco e poi sdraiarsi sulla schiena. Naturalmente, abbiamo detto che questo è adatto ai tisici, che però non soffrono della malattia da molto tempo; ma se i polmoni sono feriti e il paziente ha un espettorato purulento, non va bene nemmeno per lui.

78. L'*oxygala*<sup>6</sup> - come si dice in greco - che in latino si chiama *melca*, che è latte inacidito è, come dicono gli autori, benefico per le persone sane perché non coagula nel ventre, ma va anche mescolato con miele o, dove è disponibile, con olio verde.

79. Il formaggio, come si dirà, fa male non solo ai malati, ma anche ai sani, soprattutto a chi soffre di malattie epatiche o renali e a chi ha problemi alla milza, perché si coagula nei reni e da esso si formano i calcoli.

80. Ma il formaggio fresco e dolce, quando non sia salato, è buono per le persone sane; del resto, quando è certamente fresco, è bene intingerlo nel miele.

81. Ma chi mangia formaggio arrostito o lessato non ha più bisogno di altri veleni, perché, fuoriuscito il rimanente grasso, produce calcoli puri. Ma il formaggio non va mangiato nemmeno bollito, perché perduto il rimanente grasso, diventa come il sale. Infatti, perché qualcuno lo creda, si può lessare il formaggio, toglierlo dal fuoco e lasciarlo raffreddare: diventerà completamente simile alla pietra o al sale. Allo stesso modo, anche arrostito, una volta entrato nel corpo, a che può giovare, se non a produrre calcoli?

82. La farina di frumento, poi, è pesante, anche per le persone sane; per le esigenze di chi soffre di dissenteria, che perde sangue, sia preparata facendola cuocere nel latte di capra sui carboni: divenga così come il burro.

Sull'uso della frutta.

---

<sup>6</sup>Gr. ὀξύγαλα.

83. Le mele cotogne sono buone e molto benefiche per chi soffre di dissenteria, che da molto tempo abbia feci sanguinolente, nella seguente preparazione: tagliate a forma di croce, bollano bene in acqua fresca e pura in un recipiente di terracotta e si mangino così, e anche arrostite se hanno riposato a lungo sotto la cenere calda [e così si mangino con il miele: aiutano una migliore digestione].

84. Le mele ben maturate sull'albero, che sono dolci, sono benefiche; ma quelle acide non sono benefiche, mentre quelle dolci sono per persone sane e malate; e così le pere dolci e maturate sull'albero; le pere dure e acide, invece, sono molto dannose.

85. Allo stesso modo, sono benefiche le prugne ben mature e dolci, e le pesche dalla buccia dura completamente maturate sull'albero, o le ciliegie o diversi altri tipi di frutta che sono maturati sull'albero; ma se vengono raccolte acerbe e sono diventate molli per qualche giorno, consideriamo questo come marciume, non come maturità, perché quando vengono mangiate, producono succhi putridi all'interno.

86. La mora domestica e quella selvatica fanno molto bene ai sani e ai malati, ma anch'esse completamente maturate sul loro albero o cespuglio.

87. I fichi sono benefici, ma solo quando sono completamente maturi.

88 Le castagne sono benefiche se bollite o arrostite; crude, invece, non sono ben digerite.

89. Le nocciole sono pesanti se mescolate ad altri alimenti in qualsiasi preparato.

90. Le mandorle sono digeribili; soprattutto se sono un po' amare, sono benefiche per chi soffre di fegato. Ma dopo averle messe in acqua tiepida, si tolga la pelle e si mangino così. Sono benefiche, anche schiacciate senza buccia nel miele di ottima qualità, per i tisici o per il catarro quando inizia a maturare.

91. I pistacchi poi sono anch'essi buoni e benefici.

92. Anche i datteri sono utili, ma non troppo spesso, perché sono soliti causare flatulenza e mal di testa se mangiati in quantità eccessive.

93. I fichi sono buoni e benefici, soprattutto contro il catarro incipiente, quando vengano masticati a lungo in bocca, e chi ha mal di gola o è rauco li mangia con vantaggio.

94. Anche l'uva passa, quella dolce e bianca. L'*umfacium*<sup>7</sup> è spremuto da uve acerbe.

---

<sup>7</sup> Gr. ὀμφάκιον.