WEEK WE END

# Leccornie DUCALI alla TAVOLA SFORZESCA

## Il cibo nel Medioevo come medicina per procreare

*di Grazia Rossanigo*

Persino nella cura della sterilità, il cibo sembrava potesse rivestire un ruolo importante. La questione della sterilità sembrava essere esclusivamente femminile. Per risolvere questo problema scabroso i medici proponevano un determinato cibo e le pratiche di cui diremo in seguito.
Per la donna la pratica più importante nei confronti della fecondità era quella di recarsi presso sorgenti ritenute miracolose e di farsi bagni con erbe aromatiche. Ai coniugi, prima dell'atto amoroso, si consigliava di bere vino finissimo e di assumere cibo sostanzioso, in dosi non eccessive. E non è tutto. Si credeva inoltre che la qualità del cibo assunto dai genitori potesse influire direttamente sul frutto del concepimento, tanto da determinarne il sesso, l'aspetto e l'intelletto.
Ci sembrava quanto mai curioso e originale darvi conto di queste pratiche che ancora quasi per due secoli, fino quasi al Settecento, mescoleranno intrecci tra medicina scientifica e medicina popolare. La letteratura del tempo ci raffigura, infatti, un'epoca popolata da fanciulli afflitti fin dalla nascita da deformità oppure da fanciulli angelicati, di nobile intelletto. Naturalmente tutto ciò è inattendibile e in questo contesto il cibo la fa da padrone ed ancora una volta dimostra il suo potere.
Per rimanere in argomento e dare un consiglio corroborante, abbiamo scelto una ricetta di Maestro Martino, il cuoco ducale più famoso del '400. Qui di seguito riportiamo in corsivo il testo originale. Il piatto è facile, ci auguriamo che sia l'ideale prima di un atto amoroso.
*"Per fare pollastro arrosto si vole cocere arrosto; e quando è cotto togli succo di pomaranci, ovvero di bono agresto con acqua rosata, zucchero et cannella,et mitti il pollastro in un piattello; et dapoi gettavi questa mescolanza di sopra et mandalo ad tavola".*

## Pollastro arrosto

**INGREDIENTI**
**1 pollo di 1 kg. e ½, il succo di 2 limoni (o il succo di tre arance, quando ne è la stagione), diluito in 1/2 bicchiere d'acqua, 1 cucchiaio di acqua di rose, 1 cucchiaino di zucchero e 1 pizzico di cannella in polvere.**

**Pulite e svuotate il pollo. Salatelo all'interno e mettetelo nella leccarda del forno. Arrostite in forno caldo, bagnandolo con il sugo di cottura (cuocetelo senza aggiungere grassi). Quando sarà cotto a puntino, toglietelo dal forno e disponetelo su un piatto di portata prelevando il sugo del pollo che aggiungerete alla miscela composta dal succo dei limoni, dall'acqua di rose, zucchero e cannella e bagnate con essa il vostro pollo.**

*Torinese, storica di enogastronomia, Grazia Rossanigo da tempo svolge ricerche storiche sulla gastronomia dell'epoca rinascimentale ed è autrice di diverse pubblicazioni sull'argomento. Il suo impegno è quello di proporre informazioni e curiosità per far conoscere la storia attraverso i gusti e le tradizioni della famiglia ducale milanese. Tra i libri realizzati, ricordiamo "Amandole e Malvasia per uso di corte. Cibi e ricette per la tavola dei duchi di Milano", scritto con Pier Luigi Muggiati, e "La Tavola del Vescovo - L'alimentazione nel territorio di Vigevano a metà Cinquecento dai documenti del primo Vescovo Galeazzo Pietra", scritto con Marco Bianchi e Carlo Ramella.*

### LA CURIOSITÀ

*Il medico spagnolo Jan Huarte del XVI secolo dava preziosi consigli ai futuri padri, per condizionare addirittura il sesso del nascituro: "se vogliono figliuoli maschi, sani e abili alle lettere devono usare sei diligenze. La prima è mangiare cibi caldi, et secchi; la seconda che si cuocano bene nello stomaco. Ottimi sono le galline, le pernici, i tordi e i capretti arrosto per riscaldare e disseccare il seme. Il pane con cui si mangeranno ha da essere bianco, del fiore della farina con il sale e l'anisi (anice). Il bere sia di vin bianco, adacquato in tal proporzione che lo stomaco l'approvi e l'acqua con cui si tempera sia dolce e delicata. Quindi: pan bianco impastato con sale, capretto e vino moscatello per avere figli di grande intelletto. Otto o nove giorni prima dell'atto della generazione se i padri mangiano trutte, salmoni, lamprede e anguille, avranno figli di grande memoria e inventiva, ma non di intelletto fino. Se poi il padre mangerà carne di manzo e di porco, il figliolo avrà forze quanto un toro, ma sarà furioso e di ingegno bestiale. Se i padri avessero veramente voglia di generare un figliolo leggiadro, mangino sei o sette giorni inanzi alla generazione, molto latte di capra e il figliolo sarà di grande discorso, non privo di memoria e di immaginativa".*