



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Agronomia, Animali, Alimenti, Risorse naturali e
Ambiente

Dipartimento di Scienze Storiche, Geografiche e dell'Antichità

Corso di laurea in Scienze e Cultura della Gastronomia e della
Ristorazione

Importanza storica della Teoria degli Umori e sua
applicazione alla cucina agrituristica moderna

Relatore
Prof. David Celetti

Laureando:
Lorenzo Moroni
Matricola n. 1201943

ANNO ACCADEMICO 2020/2021

Indice

- Introduzione	4
- Parte prima:	6
- Contesto storico e principali protagonisti	6
- Precetti fondamentali e origine della Teoria degli Umori	8
- Evoluzione della Teoria e applicazione all'alimentazione medioevale.....	11
- "Europeicità" della Teoria.....	15
- La Teoria degli Umori oggi e la medicina galenica.....	18
- Parte seconda:	20
- Le origini dell'agriturismo in Italia	20
- Storia di Casa di Anna e sua importanza sul territorio	22
- Costruzione del menù, secondo i principi della Teoria.....	24
- Conclusioni e considerazioni finali.....	26
- Bibliografia & Sitografia	27
- Ringraziamenti.....	29

- Introduzione

La gastronomia e l'alimentazione occupano da sempre un posto privilegiato tra le arti e le scienze che l'uomo, nel corso dei secoli, ha imparato ad utilizzare, padroneggiare ed infine perfezionare così da renderle il più "funzionali" possibile al raggiungimento del suo scopo o alla soddisfazione di un suo bisogno, siano questi l'innovazione in campo medico e scientifico o il solo piacere di un pasto.

I bisogni dell'uomo sono molteplici. Nel non così lontano 1954, lo psicologo statunitense Abraham H. Maslow espone nel saggio "Motivazione e personalità", con la nota immagine della "Piramide di Maslow", la propria concezione di quali siano, nella società moderna, i bisogni dell'uomo, cioè tutte quelle necessità che motivano l'essere umano verso il raggiungimento dei suoi obiettivi e senza la cui soddisfazione egli non può sperare di vivere una vita fisicamente, mentalmente ed emotivamente sana. Maslow identifica ben cinque categorie di bisogni, specificando che sebbene siano tutti ugualmente essenziali, è necessario per l'uomo soddisfare quello al livello più basso prima di che quello superiore divenga veramente motivante per lui. Questi bisogni, come evidenziato in (Fig. 1.1), sono:

1. Fisiologici (originati da necessità primarie, senza le quali non è possibile la sopravvivenza)
2. di Sicurezza
3. di Appartenenza
4. di Stima
5. di Autorealizzazione (volti alla piena realizzazione del potenziale umano)

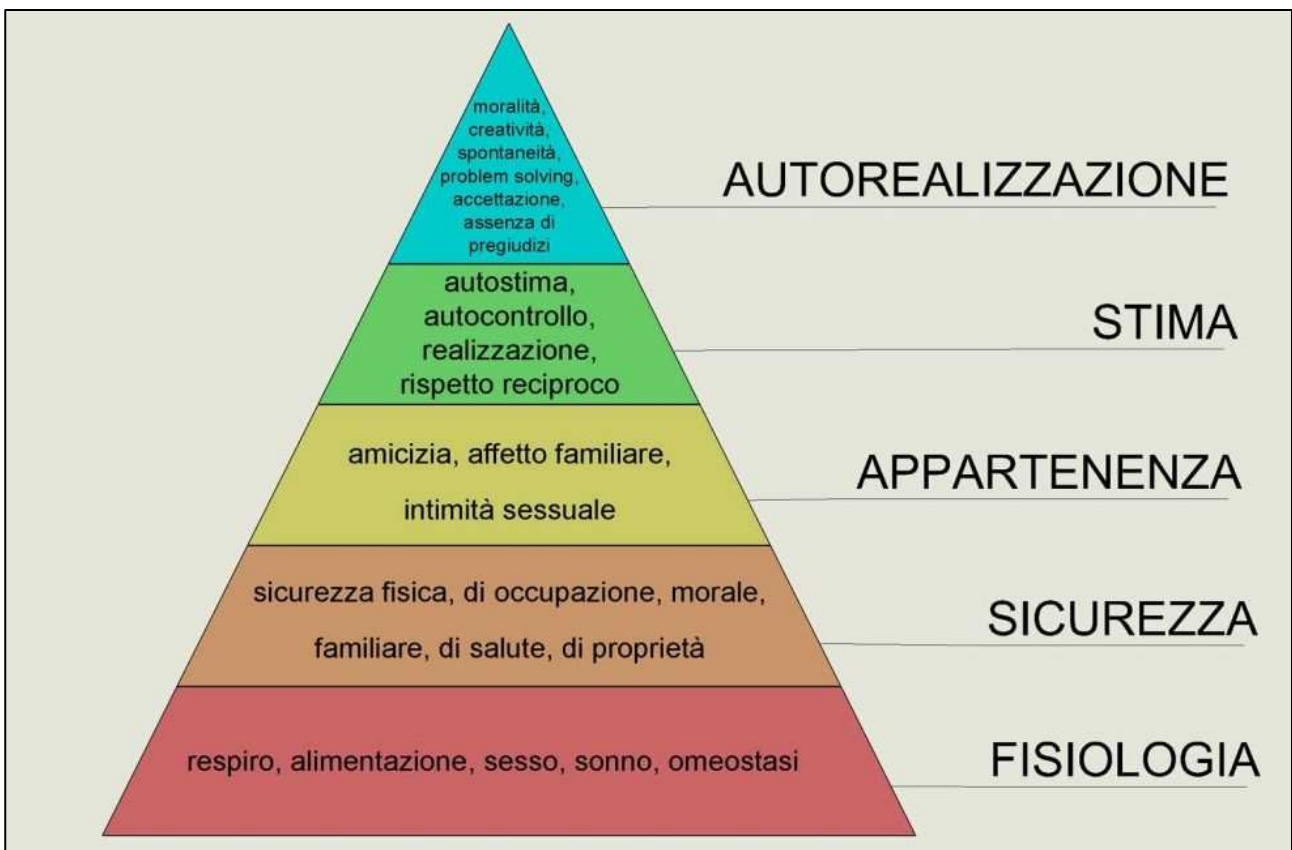


Figura 1.1. Piramide dei bisogni di Maslow.

Il cibo, oltre ad alimentare il corpo umano rifornendolo della maggior parte dei nutrienti di cui questo necessita per poter espletare tutte le sue più basilari attività, soddisfacendo così uno dei bisogni fisiologici primari dell'uomo, ha tre altre importanti funzioni:

- Tecnica, richiede cioè tecniche e tecnologie più o meno complesse adatte a produrlo;
- Sociale, che lo rende oggetto di scambio e fonte di comunicazione e confronto tra diverse culture;
- Ideologica, poiché ad esso sono spesso attribuiti valori culturali, sociali e simbolici.

Non rientrando direttamente in nessuno dei bisogni primari dell'uomo, queste funzioni assumono un valore ed un significato ancora maggiore, rendendo il cibo uno dei pochi beni, materiali o immateriali, in grado di soddisfare sia bisogni primari che secondari.

Nonostante il cibo sia quindi considerabile uno dei beni più "utili" a disposizione dell'uomo, non posso fare a meno di notare come, specialmente in una società come quella in cui viviamo, che spesso dà più valore alla rapidità di preparazione e di consumo che alla genuinità e alla storia degli alimenti (caratteristiche che si può facilmente far rientrare in una o più delle sopracitate funzioni secondarie del cibo stesso), la sua importanza nella vita e nella cultura di ciascuno di noi venga sminuita se non addirittura ignorata dalla maggior parte della popolazione mondiale.

Fin dall'antichità, quando moltissime delle arti e delle tecniche dell'uomo hanno avuto il loro primo momento di irrefrenabile sviluppo, anche il cibo ha visto nascere e svilupparsi le prime "teorie alimentari", che tentavano di verbalizzare e documentare le tradizioni culinarie dell'epoca, giustificandone l'utilizzo per avvicinare quella che fino ad allora era stato un semplice mezzo di sostentamento alle altre grandi discipline umane. Prima fra tutte (almeno per importanza) è la Teoria degli Umori Ippocratica, che, come verrà descritto in seguito, getta le basi della cultura gastronomica occidentale.

È quindi proposito di questa tesi rinvigorire l'interesse verso l'origine e la storia del cibo e dell'alimentazione, tentando di applicare la Teoria Umorale classica e medioevale ad una cucina che, consciamente o meno, vi è ancora sorprendentemente legata.

In questa seppur breve tesi, di carattere storico, saranno esposte le motivazioni grazie alle quali la Teoria degli Umori nasce e si evolve, nonché le cause per cui questa smette di condizionare la cucina e la medicina occidentale. Verrà inoltre ricercata l'origine dei luoghi che oggi conosciamo con il nome di agriturismi e si tenterà di comporre un menù multi-stagionale basato sui principi dell'antica Teoria, ma comunque adatto ad essere proposto alla cucina di uno di questi "ristoranti territoriali": nello specifico, il piccolo agriturismo della Società Agricola "Casa di Anna", in Veneto. Un ambiente che unisce l'universo "del sociale" a quello del "culturale", e di cui sarà riassunta la secolare storia nella seconda parte di questo elaborato.

- Parte prima:

- Contesto storico e principali protagonisti

Per essere in grado di comprendere pienamente la storia e i processi umani che hanno portato alla formulazione della Teoria degli Umori, e quindi avere una visione completa del metodo con il quale, in questa tesi, si tenta di applicarla alla cucina territoriale di un agriturismo, è necessario conoscere il contesto storico nel quale la sopracitata teoria nasce e viene per la prima volta applicata.

La Teoria degli Umori nasce nella Grecia antica del quinto secolo a.C., un periodo storico che, sebbene appaia estremamente lontano, porta in sé le basi per la costruzione della società e della cultura umana così come la conosciamo oggi: era infatti un tempo di enormi innovazioni tecniche e tecnologiche, durante il quale la cultura, la medicina, anche la cucina stessa, poteva prosperare.

Il cibo e la nutrizione non erano solo semplici mezzi per sopravvivere, ma anche per ottenere e mantenere una buona salute. Gli antichi medici greci ritenevano il cibo alla pari di qualunque altro medicamento, e come talo lo utilizzavano per scopi terapeutici in molte malattie, mentre la cucina greca era già piuttosto elaborata e conteneva, sia nelle bevande che nei cibi, erbe profumate per favorirne l'appetibilità e la digestione.

I Greci utilizzavano con moderazione i vegetali ed i frutti ed erano molto parsimoniosi nell'uso di cibi animali, in particolar modo della carne, privilegiando piuttosto pesci, noci, radici e cereali, ma anche miele, uva e prodotti del latte.

Nonostante siano spesso citate le abitudini alimentari greche, quasi nulla è rimasto a testimoniare l'arte gastronomica del tempo, e nessun trattato di cucina ci è pervenuto per intero. Per il greco di ceto medio e medio-alto, l'alimentazione giornaliera era divisa in più fasi, in maniera simile a quella mediterranea moderna:

- La colazione del mattino era molto frugale, consistendo prevalentemente di un pezzo di pane intinto nel vino oppure di formaggio e frutta.
- Il pasto del mezzogiorno, o seconda colazione, era piuttosto rapida. Pane di orzo o farina di grano con olive, pesce e/o formaggio.
- Il vero pasto era quello serale, a base di pesci vari, crostacei e molluschi, oppure di carne bovina, d'asino, ma anche di lepre o volpe (la pratica della caccia come esercizio venatorio e la selvaggina erano molto apprezzate nella Grecia preellenica). Era gradito anche il pollo, servito accompagnato da semplici condimenti come aglio, cipolle e salse a base di pesce ed erbe aromatiche.

Più tardi, le pratiche culinarie degli antichi greci affascinarono i Romani a tal punto che, quando conquistarono la Grecia, nonostante la convinzione di molti che le raffinatezze greche avrebbero corrotto le tradizioni latine, ne integrarono gran parte dei costumi e dei gusti alla loro più semplice cucina, d'allora in poi correttamente chiamata "greco-romana".

È quindi in questo ambiente culturale che la Teoria degli Umori viene per la prima volta proposta nel suo saggio "Della natura dell'uomo" (successivamente inserito nel "Corpus Hippocraticum", una collezione di opere e saggi in greco antico, scritte nel corso di vari secoli, che trattano varie tematiche, tra cui la medicina) dal medico e filosofo Ippocrate di Coa (vedi Fig. 2.1.1), oggi considerato il padre della scienza medica.

La Teoria degli Umori si proponeva di dare una spiegazione alla comparsa delle malattie nel corpo umano e di trovarne le motivazioni fisiche, astraendosi dall'influenza religiosa che fino ad allora rimaneva la principale spiegazione di gran parte delle malattie, qualora non ne fossero chiare le cause. Nei secoli precedenti la Teoria degli Umori, infatti, le cause scatenanti la malattia erano più spesso attribuite al divino che alla medicina, alimentando così la dottrina secondo la quale era il favore o lo sfavore degli Dei a condizionare la salute fisica dell'uomo, e impediva così un vero progresso nel campo medico e scientifico.

Sembra quindi impossibile pensare che, data una risposta scientifica al quesito che da secoli assillava i medici del tempo, alcuni di essi si rifiutarono di adottare nei loro studi la Teoria Umorale di Ippocrate, ma fu proprio così. Forse ancora troppo legati alla loro cultura religiocentrica, non furono subito in grado di vedere nella teoria di Ippocrate la soluzione che, dopo secoli di perfezionamento, avrebbe portato alla nascita della medicina occidentale così come la conosciamo oggi.

Per un pieno sviluppo della Teoria degli Umori, è necessario attendere il secondo secolo d.C., quando Galeno (vedi Fig. 2.1.2), anch'egli medico e filosofo greco antico, riuscì ad unificare le molte teorie umorali nate nei secoli successivi alla pubblicazione de "Della natura dell'uomo", dandovi nuova vita e rendendola nuova Teoria degli Umori un caposaldo della medicina e dell'alimentazione antica e medioevale.

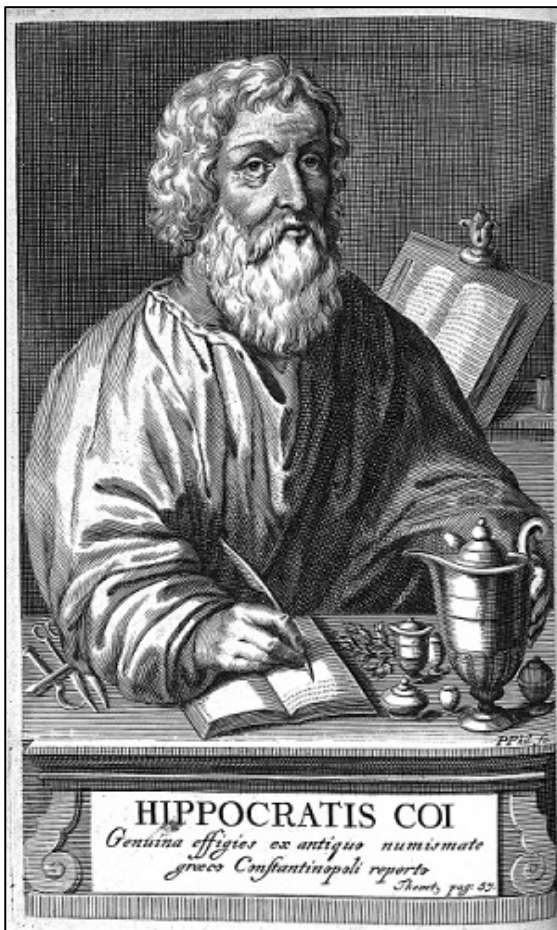


Figura 2.1.1. Ippocrate di Cos.



Figura 2.1.2. Claudio Galeno di Pergamo.

- Precetti fondamentali e origine della Teoria degli Umori

Come si è detto in precedenza, l'alimentazione e il cibo erano intesi come strumento privilegiato per garantire il benessere e la salute dell'uomo, tramite la costante ricerca di equilibrio tra "l'interno (l'organismo) e "l'esterno" (i prodotti dell'ambiente).

Già dal sesto secolo a.C., il pensiero filosofico e scientifico greco era venuto in contatto con la "teoria dei quattro elementi", che è stata alla base delle filosofie di Empedocle e di Aristotele.

Empedocle sosteneva che l'universo e la realtà stessa che ci circonda fossero costituiti da quattro elementi primi, che egli chiama "radici", e dai quali dipendono la vita e la morte di tutte le cose, associati ognuno ad uno di quattro Dei dell'Olimpo: fuoco (Zeus, il re degli Dei e del cielo), aria (Era, moglie di Zeus e dea dell'abbondanza), terra (Edoneo, o Ade, fratello di Zeus e dio degli inferi) e acqua (Nesti, meglio conosciuta come Persefone).

"[...] e in mezzo porterò questo tema degli elementi non generati, il fuoco e l'acqua e la terra e l'immenso culmine dell'aria, che mai non hanno inizio né termine alcuno, e l'astio rovinoso, da una parte, e la concordia conciliatrice. Di qui tutte le cose che furono e saranno, e le cose che sono: perché, quanto esisteva prima, anche sussiste sempre; né mai per causa di uno solo di entrambi, il tempo infinito resterà deserto. [...] E un'altra cosa ti dirò, che non esiste generazione per nessuno di tutti i mortali, né un termine di morte che li distrugge; esiste solo mescolanza di elementi e separazione di elementi mischiati, ma questo gli uomini lo chiamano generazione. [...] Così non finiscono mai questi elementi che si permutano di continuo, a volte concorrendo tutti quanti nell'uno per la concordia, a volte poi dalla disfida dell'astio per vie distinte trasportato. [...]"

In questo frammento, tratto dal poema "Sulla Natura" di Empedocle stesso, sono contenute sia la teoria dei quattro elementi sia il principio di conservazione della materia, che con molti successivi perfezionamenti diventerà uno i fondamenti della chimica moderna.

Aristotele, invece, considerava la Terra al centro di un universo costituito dai quattro elementi (è quindi già un modello geocentrico), ognuno dei quali è poi dotato di una coppia dei quattro "attributi fondamentali" della materia: il secco (associato a terra e fuoco), l'umido (collegato all'aria e all'acqua), il freddo (associato all'acqua e alla terra) e il caldo (legato al fuoco e all'aria). Nel sistema fisico di Aristotele, inoltre, ognuno di questi elementi occupa un luogo particolare, che per la Terra e l'acqua è "il basso", mentre per aria e fuoco è "l'alto". Questa è la ragione per cui, ad esempio, la Terra sta al centro dell'universo (quello che secondo Aristotele è il "basso" assoluto), mentre i cieli ruotano costantemente attorno ad essa.

La forte influenza di queste teorie sulla chimica e sulla medicina in epoca classica, portò Ippocrate a teorizzare l'esistenza dei quattro elementi anche all'interno del corpo umano, ognuno legato ad un diverso "umore":

- Bile nera, collegata alla terra (con sede nella milza);
- Bile gialla, associata al fuoco (con sede nel fegato);
- Flegma, collegato all'acqua (che aveva sede nel cervello);
- Sangue, legato all'aria (la cui sede era il cuore).

Ad ogni umore, oltre che un elemento ed un organo, era poi associata una coppia di qualità elementari (come sostenuto da Aristotele), una delle quattro stagioni (primavera, estate, autunno e inverno), una delle quattro età della vita (infanzia, giovinezza, maturità e vecchiaia), uno dei quattro diversi momenti della giornata (mattina, pomeriggio, sera e notte) e un diverso punto cardinale (nord, sud, est e ovest), come indicato nella tabella (vedi Tab. 2.2.1).

Umori	Elementi	Attributi	Organi	Gusto	Età	Stagioni	Momenti del giorno	Punti cardinali
Bile nera	Terra	Freddo/secco	Milza	Acido	Maturità	Autunno	Sera	Ovest
Bile gialla	Fuoco	Caldo/secco	Fegato	Amaro	Giovinezza	Estate	Pomeriggio	Sud
Flegma	Acqua	Freddo/umido	Cervello	Salato	Vecchiaia	Inverno	Notte	Nord
Sangue	aria	Caldo/umido	Cuore	Dolce	Infanzia	Primavera	Mattina	Est

Tabella 2.2.1. I quattro umori corporei con i loro vari abbinamenti (Matteo Milani 2020, "Carte Romanze – Quattro").

Secondo la teoria umorale, come si è detto, la salute e la malattia erano due aspetti opposti di uno stesso meccanismo, attivato dai quattro elementi, a loro volta influenzati dalle sopraccitate variabili. Normalmente in equilibrio, o "in crasi", nel corpo umano sano, gli umori potevano variare in quantità, portandosi in condizione di eccesso o difetto, causando la malattia o, come è stata poi definita da Galeno, "complexione".

Una complessione (vedi Fig. 2.2.1), secondo le teorie di Galeno, è un insieme di caratteristiche fisiche, psicologiche ed emotive che caratterizzano una persona affetta da eccesso di un particolare umore:

- Malinconico, o Melanconico (con eccesso di Bile nera), è una persona magra, debole, pallida, avara e generalmente triste;
- Collerico (con eccesso di Bile gialla), è magro, irascibile, permaloso, spesso superbo, ma anche furbo e generoso;
- Flemmatico (con eccesso di Flegma, o Flemma), è un individuo grasso, pigro e sciocco, ma anche sereno e spesso talentuoso;
- Sanguigno (con eccesso di Sangue), è una persona rubiconda, gioviale, allegra e golosa.



Figura 2.2.1. Le quattro Complessioni galeniche.

Nell'ottica della rinnovata Teoria Umorale Galenica, i cibi rappresentavano, con le loro peculiari caratteristiche e quelle che potevano assumere dopo la cottura, prima e/o dopo l'ingestione, un importantissimo strumento preventivo per mantenere l'equilibrio tra gli umori e la salute del corpo umano. L'adozione di un corretto regime alimentare veniva comunemente prescritto dai medici antichi come terapia per guarire dalla maggior parte delle malattie a tutti gli individui che avessero la possibilità di avere una buona varietà alimentare nella propria dieta (ranghi e classi sociali più agiate), mentre, paradossalmente, tutti gli altri si vedevano costretti a ricorrere a metodi più rapidi per tornare in salute. La medicina antica, quindi, in accordo con queste ipotesi, si divideva in tre grandi branche: la dietetica (più naturale, lenta e costosa), la chirurgia e la farmacologia (sistemi più veloci ed accessibili).

Per questa ragione, in un'epoca nella quale la medicina e la cucina ancora erano così strettamente correlate, e la relazione tra medico e cuoco (entrambi scrittori di "ricette") diventava sempre più stretta, quando ci si riferisce ad una "cucina galenica", ci si sta indirettamente riferendo anche all'omonima medicina.

- Evoluzione della Teoria e applicazione all'alimentazione medioevale

I dogmi che guidavano un cuoco antico o di età Medioevale nella scelta di un cibo o di un ingrediente da presentare alla tavola di un nobile o di un lord, ma anche alle mense di individui meno agiati, erano sempre condizionati dalla sua perfetta conoscenza della natura degli umori dei cibi stessi e delle complessioni dei commensali. Al cuoco, quindi, spettava il tanto arduo quanto fondamentale compito di rispettare tutte le regole salutistiche dell'allora diffusissima medicina dietetica, e gli era negata qualunque improvvisazione ed estro artistico.

Secondo i principi della Cucina Galenica, gli alimenti avevano proprietà salutari corrispondenti alle loro caratteristiche (o a quelle dei loro ingredienti), sempre empiricamente stabilite: ad esempio, cibi umidi o caldi erano considerati spesso più facili da digerire e di conseguenza più facilmente utilizzabili dall'organismo, mentre cibi secchi e freddi potevano rivelarsi indigesti.

In ogni caso, perché un cibo fosse considerato generalmente "sano", gli alimenti che lo componevano e quindi i loro singoli attributi (caldo, freddo, secco e umido), dovevano essere tra loro perfettamente bilanciati.

Per ottenere questo bilanciamento, era comune utilizzare la tecnica "dell'accostamento" di ingredienti diversi e, spesso, dagli attributi opposti, con l'obiettivo di equilibrare il piatto. Alcuni esempi dell'utilizzo di questa tecnica (che ancor oggi vengono utilizzati nella cucina) sono:

- Formaggio (alimento caldo e secco) con le pere (fredde e umide);
- Prosciutto (considerato secco e umido) e melone (umido), spesso accompagnati dal pepe (una spezia calda e secca).

Era poi possibile "modificare" alcuni alimenti per correggerne le caratteristiche. Per esempio, facendo bollire in acqua le carni più secche, così da renderle più umide, o tentando di prosciugare le carni più umide, arrostandole e rendendole così più secche.

Infine, unendo diversi ingredienti in un unico, nuovo cibo, era possibile tentare di bilanciarne gli attributi, altrimenti in contrasto con la Teoria: molto comune in epoca classica era la pratica di aggiungere spezie e vini (generalmente caldi e secchi) o varie salse (per la maggior parte fredde e umide) agli alimenti fino a creare il perfetto equilibrio nel piatto.

Per definire più precisamente quali attributi fossero posseduti dai vari alimenti, nel tardo Medio Evo, la natura, divisa nei suoi quattro elementi, veniva classificata gerarchicamente, in modo ascendente/discendente, a seconda della "nobiltà" dell'animale o della pianta in analisi:

1. Sotto la terra erano i bulbi (cipolla, aglio, scalogno), seguiti dalle radici (carote, rape). Poi emergevano le piante erbacee (come spinaci e cavoli) e quindi veniva la frutta;
2. Nell'acqua si trovano tutti i pesci, dai più piccoli ai più grandi, passando per molluschi e crostacei;
3. Nell'aria, la scala gerarchica partiva dalle anatre, le oche e gli altri volatili acquatici, passava per gli avicoli e, giungendo quindi agli uccelli canterini, si concludeva con aquile e falchi, considerati i più nobili.
4. I quadrupedi, invece, non legati né alla terra né all'aria, venivano considerati al centro della catena naturale, suddivisi in una gerarchia che partiva dal maiale e la pecora fino al vitello, la cui carne era seconda solo a quella dei volatili.

Uno dei più attendibili documenti che, in epoca medioevale, si impegnavano a definire gli attributi di pressoché qualunque alimento al quale il cittadino medio avesse accesso, è il *“Liber regiminis sanitatis”*, manuale salutistico scritto dal medico milanese Maino de’ Maineri, in Francia, attorno all’anno 1330 e dedicato al vescovo di Arras, suo protettore (vedi Fig. 2.3.1).

Diviso in cinque parti, il saggio analizza i concetti stessi di “natura” e “salute”, per poi esporre le regole e gli strumenti a disposizione dei medici per mantenere l’equilibrio degli umori nel corpo umano. Nella terza parte dell’opera, l’autore procede ad elencare le qualità e gli utilizzi che potevano essere fatti di ogni alimento.

- Il maiale era visto in genere con freddo e umido, utile a generare umori flemmatici e quindi adatto ad essere corretto con l’uso di spezie. Viene anche fatta distinzione tra le specie selvatiche (il cinghiale) e domestiche dell’animale, oltre che d’età.

(I piccoli di qualunque razza, infatti, tendevano ad essere più umidi degli adulti, mentre un animale troppo vecchio tendeva a diventare progressivamente più secco.)

- Il manzo, freddo e secco, era anch’esso adatto all’accompagnarsi alle spezie, ma richiedeva di essere bollito in acqua per renderlo più umido e compensarne la secchezza.

(era comune lardellare e bollire le carni di vitello, cervo, lepre e coniglio, per poi arrostarle allo spiedo.)

- I polli, i capponi e i pulcini sono raccomandati come cibo, a patto che fossero grassi. Gli uccelli naturalmente più “temperati”, erano invece quelli acquatici, come le anatre.

(Le femmine erano considerate più umide dei maschi, la cui castrazione, di logica, comportava un processo di essiccazione.)

- I pesci, derivando dall’elemento originale in cui vivono, l’acqua, erano classificati come freddi e umidi, anch’essi quindi adatti ad essere corretti da spezie, come cannella, zenzero e chiodi di garofano.
- Il latte era tra i cibi più moderatamente caldi e umidi, nonostante potesse variare in funzione dell’animale che l’aveva prodotto.
- Il tuorlo d’uovo era considerato caldo e umido, mentre l’albume era freddo e umido.
- Acqua e birra venivano catalogate come bevande fredde e umide (e non particolarmente salutari), mentre si riteneva che consumare vino, caldo e secco, potesse aiutare la digestione.
- Il formaggio fresco era freddo e umido (da consumare con cautela), mentre quello stagionato, più caldo e secco, era da evitare completamente.
- La maggior parte delle verdure, foglie o radici che fossero, andavano bollite per stemperarne la secchezza (essendo loro derivanti dalla terra).
- Poiché l’umidità della gran parte dei frutti, come mele, pere, ciliegie, uva e meloni, era considerato addirittura pericolosamente alto, essi potevano essere mangiati solo dopo essere stati arrostiti o cotti, oppure accompagnati da ingredienti fortemente secchi.

Infine, seguendo le norme della classificazione degli alimenti e la scala gerarchica in cui questi sono disposti, il pane e in realtà ogni panificato o pasta (anche se nel caso di quest’ultima, intesa come “pastasciutta” moderna, bisognerà attendere qualche secolo), venivano considerati cibi intrinsecamente equilibrati e quindi, per loro stessa natura, sani. Il pane, infatti, ha alla sua base la farina dei cereali, cresciuti nella terra e quindi appartenenti a questo elemento, che unita all’acqua viene lasciata fermentare (un processo chimico che veniva attribuito in gran misura all’aria, che permetteva all’alimento di “gonfiarsi”) e successivamente cotta sul fuoco, il quale ne apportava la modificazione finale.

Esattamente al centro tra i quattro elementi di base, il pane così creato era dotato di tutti e quattro gli attributi e poteva quindi essere accompagnato a qualunque altro alimento: un cibo “neutro” che fungeva da collante tra le varie fasi del pasto.

Ad ogni attributo di un alimento, veniva poi attribuito un “grado”, o “ordine” (dal primo al quarto), che ne determinava l’intensità, in ordine crescente.

Un alimento poteva quindi essere classificato come “freddo di primo grado e secco di quarto” e di conseguenza andava bilanciato abbinandolo a cibi non solo aventi attributi opposti, ma anche di grado sufficiente ad equilibrare il piatto. In caso contrario, sarebbe stato necessario aggiungere alla ricetta un ulteriore alimento che, assieme al secondo, equilibrasse gli attributi.

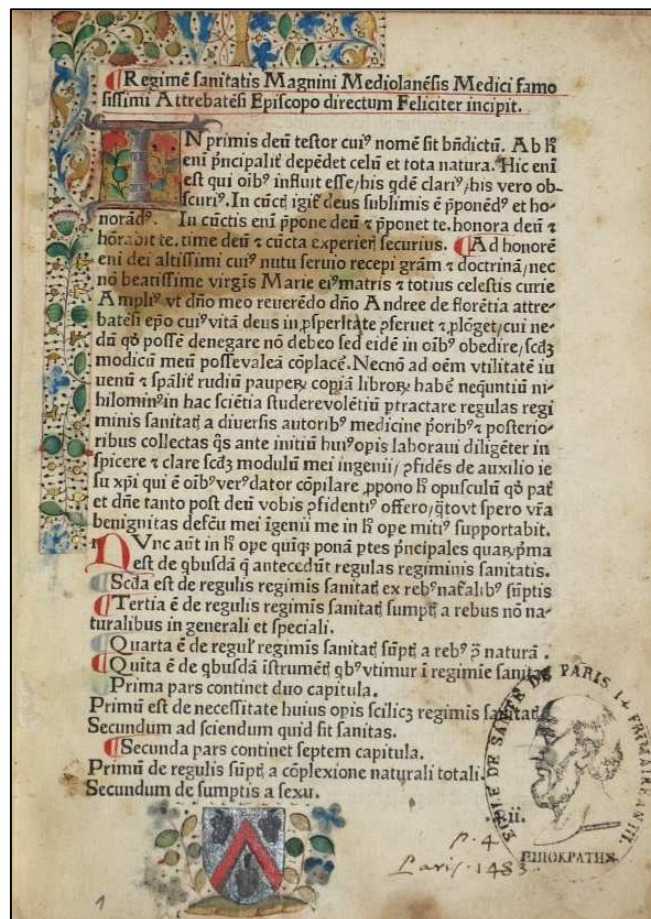


Figura 2.3.1. “Liber regiminis sanitatis”, Maino de' Maineri, circa 1330.

Nonostante la classificazione del cibo fosse, nel Medioevo, talvolta anche molto diversa da quella comunemente utilizzata oggi, la struttura del pasto presentava già alcune forti similitudini con quella moderna.

Prima del pasto, infatti, lo stomaco era solito essere “aperto” con un piccolo aperitivo, di natura calda e secca: venivano quindi serviti cibi dolci e fruttati, vino addolcito o corretto con latte.

Il pasto ideale avrebbe dovuto cominciare con frutta facilmente digeribile, verdure e carni leggere di pollo o capretto con abbondante brodo e minestre; dopodiché, il pasto sarebbe continuato con carni più pesanti di manzo o maiale, accompagnate a frutta e verdura considerate più difficili da digerire.

Infine, lo stomaco doveva essere “chiuso” con l’aiuto di un digestivo: zucchero speziato (con zenzero, anice, finocchio e/o cumino) o altro vino insaporito con spezie profumate e formaggi stagionati.

- “Europeicità” della Teoria

Non vi è dubbio che la Teoria degli Umori Ippocratica e, successivamente, Galenica, abbiano influenzato enormemente, nei secoli, la medicina e la cucina del “vecchio mondo”. L’Europa, seppur da sempre divisa in vari Regni, Imperi e Stati, ha goduto, in vari frangenti della sua millenaria storia, di momenti di profonda unità, durante i quali le culture dei vari popoli che vi vivevano furono libere di mischiarsi, fondersi e influenzarsi tra di loro, dando vita alle numerosissime diverse tradizioni culinarie che oggi possiamo apprezzare. La Teoria degli Umori, quindi, può essere considerata alla base di molte delle cucine tradizionali europee, seppur ora queste possano apparire completamente differenti non solo l’una dall’altra, ma anche da loro stesse, non più di venti secoli fa.

Di queste fusioni tra culture alimentari, sono la prova, ad esempio, i (pochi) ricettari e manuali di cucina, scritti in epoca principalmente medioevale, che raccolgono non solo le ricette utilizzate dai cuochi del tempo per preparare i loro pasti, ma anche utili informazioni riguardo gli usi e i costumi del tempo, le influenze subite attraverso il contatto con altre cucine locali, i richiami alle ben più antiche tradizioni che sono alle origini delle ricette stesse in questi contenute. Parlare di “ricettari culinari medioevali”, significa infatti parlare di vere e proprie opere saggistiche riguardanti le tecniche di preparazione e di conservazione degli alimenti, i metodi di presentazione dei vari piatti e, naturalmente, le motivazioni che si nascondevano dietro ad ogni composizione e pietanza.

Le prime raccolte di ricette compaiono, nell’Occidente europeo, attorno alla fine del Trecento e segnano un forte cambiamento nella società dell’epoca, che inizia ad interessarsi all’arte culinaria. Questi volumi sono per la maggior parte anonimi, fatta eccezione per il nome del re, del nobile o dell’ecclesiastico che ha commissionato l’opera o per il quale lo scrittore stesso lavorava come cuoco.

La logica conseguenza, è che i già pochi ricettari medioevali conservatisi fino a noi, non presentino purtroppo riferimenti alle abitudini alimentari popolari e contadine, quanto invece a quelle nobiliari.

I principali manoscritti di cucina risalenti a quest’epoca sono:

- “The forme of cury”, una collezione di ricette risalenti al quarto secolo, attribuite al cuoco di corte del Re anglosassone Riccardo II (1367 d.C. – 1400 d.C.) e raccolte in un’unica opera dallo storico e antiquario inglese Samuel Pegge, quasi cinque secoli dopo.
- L’italiano “Liber de coquina”, testo redatto in latino volgare presso la corte Angioina di Napoli, oggi conservato nella Biblioteca Nazionale di Francia.
- “Le viandier de Taillevent”, raccolta di ricette francesi, dall’autore anonimo ma che spesso viene attribuito a Guillaume Tirel (1310 d.C. – 1395 d.C.), uno dei più importanti rappresentanti della Haute Cuisine francese.

Questi, tuttavia, non furono i primissimi ricettari mai scritti. Già in età classica pare fossero stati scritti numerosi testi aventi scopi culinari e gastronomici, dei quali però, uno solo fu in grado di giungere ai giorni nostri: il “De re coquinaria”, erroneamente attribuito a Marco Gavio Apicio, gastronomo e scrittore latino vissuto agli inizi del primo secolo a.C. il cui nome, successivamente, venne considerato più simile ad un “titolo” o un soprannome per chi si dedicasse al lusso del cibo e della cucina, o alla scrittura di opere gastronomiche e ricette).

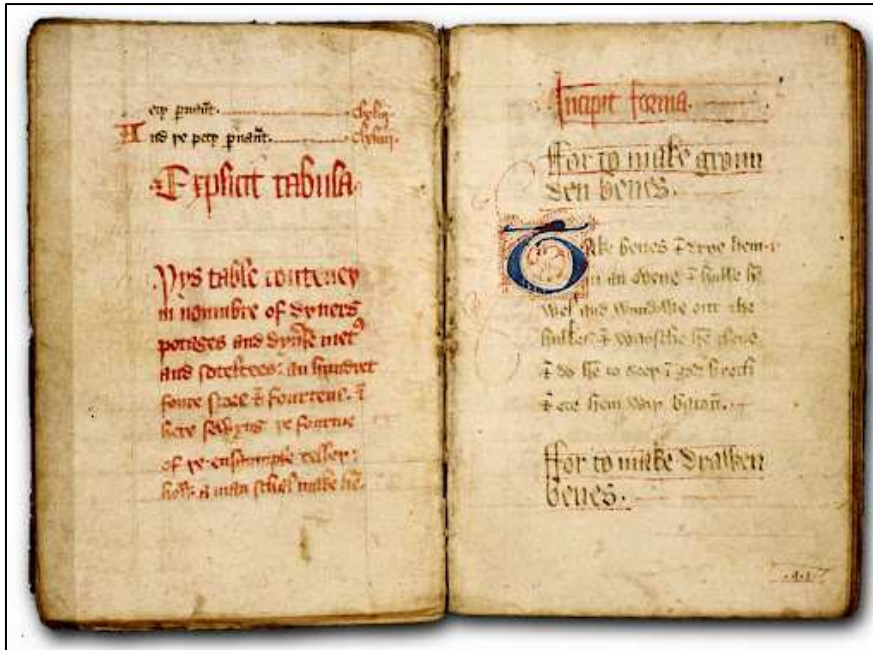


Figura 2.4.1. "Form of Cury", Samuel Pegge, IV Secolo d.C.

Con il passare del tempo e dei secoli, attraverso i viaggi e le conquiste ottenute dagli europei verso l'oriente, e poi verso il "nuovo mondo" e le Americhe, così come le tradizioni dei vari Regni si erano mischiate, anche la cultura alimentare europea uscì dal suo continente d'origine, andando a toccare anche le molte altre popolazioni che questi viaggiatori incontrarono sul loro cammino.

Può essere interessante cercare alcune tracce del loro passaggio nelle tradizioni alimentari e gastronomiche di popoli anche estremamente lontani (sia geograficamente che culturalmente) da noi, e trovare congetture il come, il quando ed il perché queste siano entrare in contatto, influenzandosi.

Degli esempi di come questo scambio culturale possa essere avvenuto, si possono rintracciare nella cucina tradizionale di alcuni paesi asiatici, come Cina e Vietnam (i primi scambi commerciali e culturali tra Europa e Asia risalgono infatti a prima ancora che la Teoria degli Umore Galenica si confermasse come legge aurea per la cucina e la medicina occidentale).

In Cina, la cucina è ancor oggi estremamente legata alla filosofia e alla medicina, oltre che alla religione. Vengono infatti distinti alimenti "yin", femminili, considerati umidi e di conseguenza rinfrescanti (come verdure, legumi e frutti) e alimenti "yang", maschili, speziati o a base di carne, che hanno un effetto riscaldante (vedi Fig. 2.4.2). Un pasto ideale, quindi, deve riuscire ad armonizzare gusti e qualità dei cibi, mettendo in equilibrio quelli "caldi" e quelli "freddi" (i piatti sono talvolta scelti con fini terapeutici e salutistici).

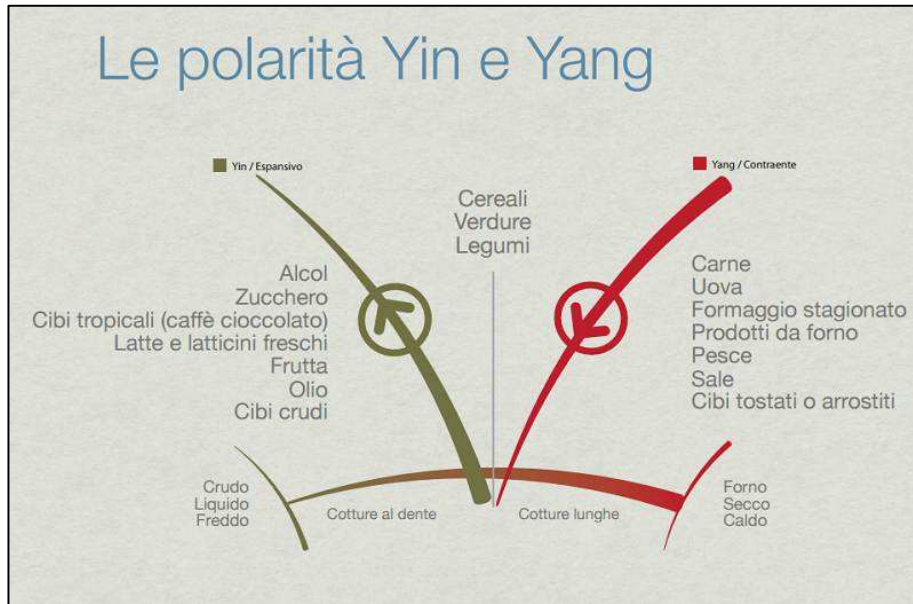


Figura 2.4.2. Polarità dei cibi tra "yin" e "yang".

Se la cucina cinese sembra poter avere un legame con la Teoria degli Umori, quella vietnamita evidenzia un ancor più profondo parallelismo con le pratiche alimentari elleniche.

La filosofia della cucina vietnamita, infatti, contempla la presenza in ogni cibo di cinque diversi elementi fondamentali: metallo, legno, fuoco, acqua e terra; ognuno dei quali corrisponde ad un diverso sapore, organo, senso, nutriente (probabilmente aggiunti in epoca più tarda, coerentemente con la loro scoperta) e addirittura colore. (vedi Tab. 2.4.1)

	Elementi				
	Metallo	Legno	Fuoco	Acqua	Terra
Sapore	Piccante	Aspro	Amaro	Salato	Dolce
Organo	Intestino crasso	Cistifellea	Intestino tenue	Vescica	Stomaco
Senso	Olfatto	Vista	Gusto	Udito	Tatto
Nutriente	Minerali	Carboidrati	Grassi	Acqua	Proteine
Colore	Bianco	Verde	Rosso	Nero	Giallo

Tabella 2.4.1. I cinque elementi della cucina vietnamita e i loro vari abbinamenti.

Certo, non è possibile confermare completamente l'ipotesi che sia stata proprio la Teoria degli Umori di Ippocrate ad ispirare le filosofie di queste cucine orientali: purtroppo non molte informazioni sono disponibili sui precisi scambi avvenuti tra i due continenti (salvo per i beni e le informazioni più "famosi"). Tuttavia, anche se questa supposizione venisse smentita, l'idea che due Teorie così simili tra loro si possano essere sviluppate senza l'influenza reciproca tra le varie civiltà, in due zone geografiche così profondamente differenti tra loro, è ugualmente, se non ancor più affascinante.

- La Teoria degli Umori oggi e la medicina galenica

Seppure smentita nella gran parte dei suoi principi fondamentali dalla scienza medica e nutrizionistica moderna, alcuni concetti chiave della Teoria degli Umori rimangono ancora presenti non solo nelle tradizioni gastronomiche di molti paesi europei, ma anche nelle cosiddette medicine “alternative”, e non.

Dopo una prima crisi avvenuta nel Rinascimento, durante il quale molte delle antiche teorie e tradizioni del passato furono contestate e messe in dubbio da uomini di scienza e di lettere, ora scienziati e letterati (fino a poco più di un secolo fa, infatti, in un periodo storico in cui il ruolo sociale della donna veniva ancora considerato subordinato a quello dell'uomo, il termine “scienziato/a” non esisteva o era considerato errato, preferendo invece la dicitura “uomo di scienza”), la pratica della Teoria degli Umori venne praticamente del tutto abbandonata attorno alla metà del diciannovesimo secolo.

In età moderna, con il termine “galenica classica”, principalmente associato alla medicina, si intende la preparazione di farmaci e rimedi a cura del farmacista, o “speciale”, nel laboratorio della farmacia stessa. La medicina galenica tradizionale, infatti, era l'arte degli speciali, considerati come intermediari tra medici e malati, che, fino a dopo la Seconda guerra mondiale e l'aumento esponenziale dell'industrializzazione che questa ha comportato, ha conservato il ruolo seppur marginale di preparatore e somministratore di molti prodotti medicinali.

Nelle prime spezierie, seppur molto più simili a “botteghe” che alle asettiche farmacie odierne, venivano venduti, oltre che medicinali e prodotti curativi, anche dolciumi, profumi, liquori e spezie varie. Nonostante la varietà dei prodotti venduti, la maggior parte delle spezierie comprendevano l'importanza di differenziarsi dai ciarlatani e dagli alchimisti che erano soliti frequentare i mercati di paese, così da guadagnarsi la fiducia di una clientela sempre più vasta ed eterogenea: eleganti arredi in legno erano soliti essere imbanditi con numerosi vasi in ceramica decorati, spesso contenuti in immacolate vetrinette di cristallo, mortai in bronzo o di pietra, strumenti di misurazione come piccoli calibri o bilancini e utensili per la preparazione dei molti medicinali che gli speciali producevano nei loro retrobottega.

La galenica tradizionale trattava principalmente cinque temi (vedi Figura 2.5.1), o ambiti:

1. Studio delle piante e delle erbe utilizzabili come rimedi grazie a “fitosostanze” galeniche dalle proprietà terapeutiche in esse contenute;
2. Formalismo della ricetta, ovvero della prescrizione medica del prodotto, al fine di evitare errori nella produzione e nell'applicazione delle sostanze;
3. Raccolta di erbe grezze e loro trasformazione in droghe grezze da parte di erboristi e speciali;
4. Preparazione dei rimedi stessi;
5. Applicazione del prodotto (spesso eseguita dal paziente stesso) secondo le indicazioni del farmacista.

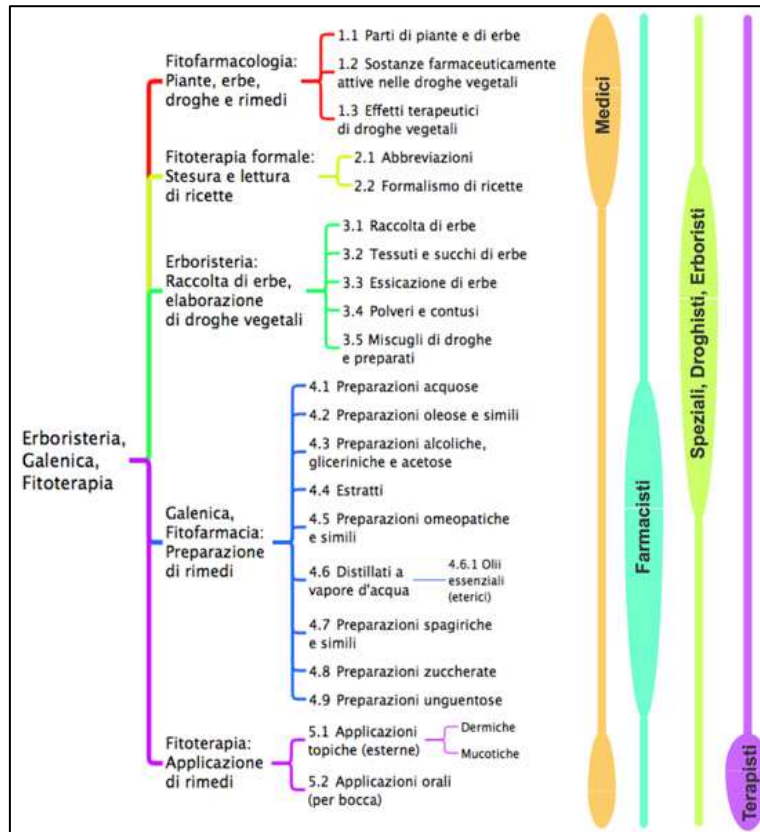


Figura 3.5.1. Temi della galenica classica e professioni coinvolte.

Col progredire della scienza, tuttavia, la professione dello speciale (oltre a cambiare il proprio nome in “farmacista”) vide il continuo ed inesorabile ridursi dell’importanza delle sue mansioni come produttore di trattamenti officinali e galenici, e l’incremento sempre più rapido del proprio ruolo di semplice venditore “specializzato” di farmaci chimici.

Oggi, seppure sempre più raramente, alcune farmacie ancora si occupano della preparazione di alcuni prodotti farmaceutici, distinti in due categorie principali:

- i galenici “magistrali”, realizzati volta per volta in seguito ad una ricetta medica, che il farmacista talvolta adatta alle esigenze del particolare paziente;
- i galenici “officinali”, cioè realizzati seguendo formule standardizzate e riconosciute valide attraverso la loro pubblicazione su una delle Farmacopee (complesso di disposizioni tecnico/scientifiche ed amministrative, di cui il farmacista si serve per il controllo della qualità dei medicinali) dell’UE, e destinati alla vendita diretta ai clienti di tale farmacia.

Infine, ben più recentemente, si è iniziata a sviluppare la cosiddetta “galenica profana”, con la quale si intende oggi la pratica della produzione casalinga di rimedi fitoterapici, ovvero a base di piante, funghi e/o licheni utilizzati come prodotti curativi, che aspira ad un ritorno delle buone pratiche della medicina galenica e del ruolo del farmacista/speciale come artigiano nella produzione i propri medicinali.

- Parte seconda:

- Le origini dell'agriturismo in Italia

Per agriturismo si intende l'offerta di ospitalità (sia questa comprensiva di alloggio, ristorazione o altre attività legate a gastronomia e territorio) da parte di un'azienda agricola che, adeguando le proprie strutture aziendali alla nuova occupazione, ottiene l'autorizzazione comunale alla pratica agrituristica.

È praticato, con diverse forme, denominazioni e caratteristiche, in molti paesi del mondo, primi fra tutti Europa e Giappone.

La storia dell'agriturismo "moderno", inteso come "turismo di campagna", nasce per la prima volta in Francia, negli anni '50 del secolo scorso, con la "Federation Nationale des Gites Ruraux" (vedi Fig. 3.2.1), che aveva lo scopo di fornire un supporto gestionale ed organizzativo al fenomeno del turismo rurale, già diffusissimo nel paese.

La Germania seguì ben presto l'esempio francese ed infine, quasi un decennio dopo, anche gli agricoltori italiani (da allora "imprenditori agricoli"), anziché decidere di emigrare verso le città industriali come tanti altri erano stati costretti a fare durante gli anni Cinquanta e Sessanta, iniziarono a convertire le loro non più così fruttuose attività in agriturismi, in modo tale da valorizzare il turismo nell'ambiente agricolo e le sue risorse.

La storia dell'agriturismo italiano ha conosciuto tre fasi ben distinte: indifferenza, conflitto e solo poi accettazione/imitazione. Agli inizi degli anni '80 le aziende capaci e fare questo "salto di qualità" erano ancora poche e concentrate in poche aree del paese tra loro anche piuttosto lontane.

Inizialmente dedito solo a fornire alloggio e informazioni ai turisti, per constatare un vero, grande sviluppo dell'attività agrituristica, bisognerà aspettare ancora dieci anni circa, quando grazie allo sviluppo della ristorazione territoriale e alla cultura del cibo tradizionale, questi conosceranno un nuovo slancio vitale ed economico.

Oggi, rientrano nella definizione di "attività agrituristiche":

- Ospitalità in alloggi o spazi aperti destinati a campeggiatori;
- Offerta di cibi e bevande costituiti (almeno per la maggior parte) da prodotti propri o di aziende agricole vicine;
- Organizzazione di degustazioni;
- Organizzazione di attività ricreative, culturali, didattiche, sportive e/o escursionistiche sul territorio.

Un compito importante è quindi affidato agli agriturismi, che non solo si occupano della valorizzazione del territorio e dei suoi prodotti, ma sono anche profondamente impegnati nella salvaguardia dell'ambiente, nel mantenimento dei valori rurali e nella divulgazione storico-culturale.



Figura 3.2.1. Il logo della Federation Nationale des Gites Ruraux de France.

Sfortunatamente, non molte informazioni (oltre a quelle già presentate) circa le origini storiche degli agriturismi italiani, e in particolare quelli della regione del Veneto, sono di facile reperimento: poche sono infatti le fonti bibliografiche che descrivono più approfonditamente le tradizioni agrituristiche regionali prima della “standardizzazione” praticata con la nascita di Agriturst, l’associazione italiana per l’agriturismo, l’ambiente e il territorio (fondata da Confagricoltura nel 1965).

Per ottenere tali informazioni è stato quindi necessario ricorrere all’analogia, studiando casi simili o in qualche modo correlati a quello d’interesse per questa ricerca e utilizzandone i dati nello studio in corso.

Un caso studio di particolare interesse sotto questo punto di vista è quello dell’“osmiza” (o, in sloveno, “osmica”) tipica dell’altopiano del Carso, tra Italia e Slovenia. Diffuse in quasi tutta la provincia di Trieste e in parte del litorale sloveno, le osmize sono un tipo di locale dove vengono venduti vini e prodotti gastronomici tipici (tra cui uova, prosciutti, insaccati, formaggi e verdure), consumati dal cliente direttamente nei locali e nelle cantine dell’osmiza che li produce.

Sentitissima tradizione per tutti gli abitanti del luogo, anziani ma anche giovani, la storia delle osmize è molto antica. Diversi documenti di età medioevale attestano che già nella prima metà del quindicesimo secolo, l’imperatore bizantino Carlo Magno avesse concesso ai viticoltori del territorio di poter vendere il loro vino, anziché doverlo devolvere per intero al proprio feudatario in cambio della sua protezione.

Questa antica usanza viene quindi riconfermata da Giuseppe II d’Asburgo, con un decreto (vedi Tab. 3.2.1) risalente alla fine del diciottesimo secolo. Agli agricoltori veniva permesso di vendere vino sfuso e prodotti alimentari per un periodo di otto giorni l’anno (il termine “osmiza” deriva dalla parola slava “osem”, che significa “otto”) esponendo alle porte delle loro case una frasca di edera, così da poter essere identificati, pena la confisca dei prodotti.

(Tedesco)

“(und geben hingegen) jedem die Freiheit, die von ihm selbst erzeugten Lebensmittel, Wein, und Obstmost zu allen Zeiten des Jahres, wie, wann und zu welchem Preis er will, zu verkaufen oder auszuschenken.”

(Italiano)

“Era consentito a chiunque di vendere generi alimentari, vino e mosto di frutta da lui stesso prodotti in tutti i periodi dell’anno, come, quando ed ai prezzi voluti.”

Tabella 3.2.1. Cesare Fonta, “Andare per frasche”, Trieste, 1997.

Una tradizione, quella delle “frasche” (altro nome delle osmize triestine), che è sopravvissuta alla modernizzazione dell’economia rurale e che, nonostante un’offerta del tutto simile a quella di qualunque agriturismo regionale, mantiene viva l’autenticità storica delle proprie origini.

In un periodo in cui una netta divisione tra regioni era ancora lontana (d’altro canto la storia di Veneto e Friuli è comunque da sempre stata fortemente intrecciata, basti pensare alle cosiddette “Tre Venezie” di metà Ottocento, o alla somiglianza dialettica del parlato nelle due regioni), trovo lecito supporre che la storia delle osmize tipiche del Triestino, possa essere direttamente collegata a quella degli agriturismi del Veneziano, che per successive, diverse influenze culturali, si sono poi differenziati dalle loro più tradizionali controparti triestine.

- Storia di Casa di Anna e sua importanza sul territorio

Casa di Anna è un'azienda agricola sociale, sita in Zelarino, località alla periferia del Comune di Venezia, che produce verdura biologica, venduta anche al dettaglio (in sede e presso i propri due punti vendita aziendali), e impiegata dall'agriturismo annesso all'azienda. L'agriturismo, inoltre, utilizza e valorizza quanto prodotto per la preparazione di piatti pronti e trasformati, che serve ai suoi clienti o a quelli del B&B che fa parte dell'azienda nelle proprie tre accoglienti sale da pranzo (all'interno e all'esterno dell'edificio principale).

L'azienda nasce dalla volontà dell'attuale proprietario, Piero Pellegrini, che l'ha così chiamata in onore della figlia, Anna, rimasta invalida in gioventù, di creare occasioni di lavoro, occupazione e incontro per ragazzi e ragazze con vari gradi e forme di disabilità nonché a persone da reinserire nella società (ad esempio ex detenuti, etc...). Questa realtà costituisce per molti cittadini del territorio un'oasi verde in cui trascorrere del tempo a contatto con la natura.

La storia di Casa di Anna, o almeno di ciò che lo sarebbe poi diventato, tuttavia, inizia quasi nove secoli fa, quando i terreni sui quali ora sorge erano ancora di proprietà della Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, di cui i proprietari Piero e Carla fanno tuttora parte. (vedi Fig. 3.1.1)

Fin dall'antichità erano esistite confraternite (talvolta chiamate "società", "consorzi", "collegi" e così via), religiose e laiche, in ogni città d'Italia, ma il loro più repentino sviluppo si vide nel tardo Medioevo. In particolare, a Venezia queste associazioni, ognuna delle quali si identificava con un Santo patrono, si distinguevano da tutte le altre per due fattori profondamente caratterizzanti:

- I loro accordi e le loro relazioni con conventi, ordini religiosi e alti prelati non esercitavano praticamente nessuna leva decisionale sulla politica delle Scuole, che si mantenevano quindi indipendenti da essi;
- Le Scuole veneziane passavano dalla tutela ecclesiastica a quella politica, essendo queste sotto la diretta sorveglianza e protezione dello Stato (o, prima ancora, del Regno d'Italia).

Già all'inizio del Trecento, emersero a Venezia tre tipi fondamentali di confraternita: le "Scuole comuni" o "di devozione", le "Scuole artigiane" (associate ad una particolare corporazione commerciale) e, infine, le "Scuole di Battuti" (di natura sociopolitica), che avrebbero costituito la gran parte delle Scuole grandi, o "magnae".



Figura 4.1.1. Logo dell'attuale Scuola Grande di San Giovanni Evangelista di Venezia.

Già in epoca romana, per il territorio appartenente all'immediato entroterra della città di Venezia (l'attuale territorio dell'area metropolitana di Venezia), era rilevante il passaggio della via Annia, costruita nel secondo secolo a.C. per collegare le città di Bologna e Aquileia, attorno alla quale erano diffusissimi numerosi piccoli centri abitati non lontani dagli attuali terreni di Casa di Anna.

Dopo la caduta dell'Impero Romano, il territorio veneto vide il susseguirsi di molte dominazioni da parte di popolazioni germaniche tra cui i Goti, i Longobardi, ma anche i Franchi e i Veneziani stessi, che si contendevano da anni la zona in cui oggi sorge Casa di Anna (esattamente sul confine tra le due potenze).

Donata dall'imperatore Ottone II alla famiglia di un tale conte Rambaldo II di Collalto, una parte questi terreni vengono nuovamente ceduti, attorno all'anno mille, al monastero di San Zaccaria di Venezia, grazie al quale si ha una più esaustiva descrizione dello stato originale delle proprietà: erano presenti due poderi, ognuno costituito da casolari (le cui architetture "lagunari" modeste ne suggeriscono una funzionalità alle attività rurali), corti, stalle, campi, boschi e corsi d'acqua, a loro volta suddivisi in numerose proprietà.

Dopo alcuni altri scambi e compravendite, nella seconda metà del quarto secolo d.C., i terreni con le loro proprietà vengono lasciati in possesso della sopracitata Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, che ne manterrà il possesso fino alla sua soppressione, durante il regno napoleonico (la Scuola verrà poi ripristinata ed elevata ad "arciconfraternita" agli inizi del ventesimo secolo ed è oggi una delle poche Scuole ancora attive ad occuparsi di assistenza sociale e conservazione culturale).

I confini territoriali attuali di Casa di Anna, acquistata nel 2014 dalla famiglia Pellegrini, sono stati conservati pressoché intatti rispetto a quelli posseduti dalla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, mentre il rustico che vi sorge (già una volta restaurato dalla Scuola stessa) è stato riportato a nuova utilità: l'attività di agriturismo e il perseguimento della divulgazione storica e gastronomica del territorio in cui si trova.

- Costruzione del menù, secondo i principi della Teoria

Esplorate a fondo le origini storiche della Teoria degli Umori, i suoi principi fondamentali e la sua evoluzione nella cucina e nella medicina moderne, e ricostruita la storia degli agriturismi in Italia, è quindi arrivato il momento di dedicarsi all'ultima parte, quella applicativa di tutte le informazioni fin ora presentate, di questa tesi.

Come è stato scritto nel capitolo introduttivo, lo scopo finale di questo elaborato, assieme ovviamente alla divulgazione culturale e al piacere della ricerca, è quello di tentare di creare un menù multi-stagionale adatto ad essere proposto nella cucina di un agriturismo (nello specifico, in quella dell'agriturismo di Casa di Anna.) mantenendolo però il più fedele possibile ai fondamenti della Teoria degli Umori Ippocratica e Galenica.

Già durante il mio tirocinio universitario a Casa di Anna (grazie al quale ho avuto modo di conoscere e raccogliere gran parte delle fonti e dei dati dalle quali ho ricavato le informazioni storiche utilizzate nel capitolo riguardante la storia del territorio sul quale questa sorge e ragion per cui sono felice di poterne fare un co-protagonista di questa tesi), durante il quale mi sono occupato della valorizzazione dei prodotti aziendali e dell'organizzazione di proposte per piccoli eventi di carattere culturale al fine di aumentare la visibilità dell'azienda, mi era stato chiesto di comporre un menù "a tema" per un pranzo o una cena durante la quale utilizzare le competenze acquisite durante il Corso di laurea in SCGR per far scoprire ai commensali una particolarità del cibo sconosciuta ai più.

La logistica nascosta dietro la preparazione e la messa in pratica di un evento del genere, in un ambiente come quello di Casa di Anna (piacevolmente rurale, ma talvolta tanto familiare da rendere complicati i più semplici progetti), è molta e di non facile organizzazione. È quindi grazie a questa tesi di laurea che posso presentare per la prima volta la composizione del menù e i collegamenti alla Teoria Umoreale che ne motivano la scelta dei piatti e degli abbinamenti.

Nella tabella che segue (vedi Tab. 3.3.1), vengono elencate le varie portate del menù, gli ingredienti di ogni piatto e il loro collegamenti agli attributi che ne giustificano la scelta.

<i>Menù</i>	<i>Pietanza</i>	<i>Principi di Teoria Umorale</i>
<i>Antipasto</i>	Formaggi misti stagionati con confettura di pere e miele.	Gli attributi del formaggio stagionato (generalmente caldo e secco) non verrebbero perfettamente bilanciati dalle sole pere (frutto freddo di quart'ordine e secco); è quindi necessario aggiungere il miele che aiuti a compensare il freddo delle pere e apporti la componente umida al piatto. L'antipasto è inoltre utile ad "aprire lo stomaco" prima dell'inizio del pasto.
<i>Primo piatto</i>	Risotto con piselli.	Piatto frutto della tradizione del nostro territorio, i cosiddetti "risi e bisì" sono intrinsecamente bilanciati: il risotto è infatti una pietanza calda e secca, mentre i piselli sono una verdura considerabile fredda e umida.
<i>Secondo piatto</i>	Arrostato di vitello con salsa di aceto balsamico; Insalata di finocchio, arancia, olive nere e cetrioli.	La carne di vitello si presenta calda e umida, ma viene resa più secca grazie alla cottura arrosto. La salsa di aceto balsamico apporta la componente fredda al piatto ed aiuta a bilanciare l'umidità residua dell'arrosto di vitello. Come contorno, insalata di finocchio (verdura calda e secca), arancia (agrume freddo e umido), olive nere (calde e secche) e cetriolo (anch'esso freddo e umido).
<i>Dessert</i>	Semifreddo alla menta con coulis di fragole e zenzero.	Composto principalmente da menta (pianta erbacea calda e secca), fragole (frutto freddo e secco) e zenzero (radice fortemente calda e umida), questo dessert aiuta a "chiudere lo stomaco" e favorire la digestione al termine del pasto.

Tabella 3.3.1. Menù con relativi collegamenti alla Teoria degli Umorei.

- Conclusioni e considerazioni finali

Ripercorsa quindi la storia della Teoria degli Umori, dalle filosofie che ne furono le fondamenta al suo utilizzo in ambito gastronomico e medico, e applicate le nozioni così apprese alla cucina moderna, tentando di ricostruire le varie fasi che portarono alla nascita non solo della pratica dell'agriturismo in Italia, ma anche di una particolare azienda dedita alla salvaguardia del territorio e delle sue tradizioni, questa breve tesi giunge a conclusione.

È mia convinzione che il menù proposto al capitolo precedente, sebbene rappresenti solo un esempio di quello che è possibile realizzare tra i fornelli della cucina di un agriturismo, possa essere di stimolo, per chi già conosce e condivide il pensiero di chi comprende le influenze che gli "Umori" hanno sul corpo, a riesumare una teoria gastronomica ormai quasi completamente desueta ma che porta con sé la saggezza e la cultura che ci hanno preceduti.

Ritengo inoltre che la riproposizione di quest'idea culinaria possa permettere, a chi questa Teoria ancora non la conosce, di interessarsi ed approcciarsi, come ho fatto io, con spirito critico ma anche con la curiosità che giunge dalla consapevolezza dell'importanza del proprio passato, a questa e alle molte altre tradizioni che hanno contribuito a renderci ciò che siamo, ma che con il tempo tendiamo a dimenticare.

Nella speranza di aver suscitato il Vostro interesse, ringrazio tutti per l'attenzione.

- Bibliografia & Sitografia

- Montanari M. 2006. Il mondo in cucina: Storia, identità e scambi. Gius. Laterza & Figli Spa
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=Nn6ODAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=cucina+galenica&ots=oTVuzm6j_D&sig=5z3lbbmYsmefzGiTq8spkckY9Sc&redir_esc=y#v=onepage&q=cucina%20galenica&f=false
- Del Corno L. 2013. A tavola con Omero. Bur
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=2-7b0R3wa90C&oi=fnd&pg=PT4&dq=related:7cKhgWTtG9AJ:scholar.google.com/&ots=ePjFwN9bY-&sig=VYueNlV6ngmUdzOxDDli9AK0Gdw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Puddu P. 2002. La cultura del cibo nell'antica Grecia. In Conoscenza del cibo: dalla preistoria ai cibi di Frankenstein. CLUEB
<https://www.torrossa.com/en/catalog/preview/2263433>
- Jouanna J. 2012. The legacy of the hippocratic treatise – The nature of man: the theory of the four humours. In Greek medicine from Hippocrates to Galen. Brill.com
<https://brill.com/downloadpdf/book/9789004232549/B9789004232549-s017.pdf>
- Bochicchio F. 2015. Educare al (buon) gusto – Tra sapore, piacere e sapere. Giapeto Editore Surl
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=N9PHDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA35&dq=cucina+galenica&ots=9VJKXQeEzw&sig=ja7_cSjy70ZMLVhH2w9lce8xAjQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Corradi M. 2008. I quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco. Lulu.com
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=uYu2Zzhovc2QC&oi=fnd&pg=PR9&dq=teoria+dei+quattro+elementi&ots=cxRrueuwuK&sig=0_F5DfzE30GQU_cCR_WaltW99uU&redir_esc=y#v=onepage&q=teoria%20dei%20quattro%20elementi&f=false
- Cavarra B. 2014. Alcune annotazioni sulla teoria degli odori nelle fonti ellenistiche e tardo antiche di tradizione aristotelica. Convegno di fondamenti e storia della chimica: 253-265
<https://media.accademiaxl.it/memorie/S5-VXXXVII-P2-2013/Cavarra253-265.pdf>
- Malinverni L. 2016. La cucina medievale: umori, spezie e miscugli. Lulu.com
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=31PdCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=cucina+medievale+teoria+degli+umori&ots=jErPUabFHu&sig=-J7HJjkKJfgHWJ4gM4f0zERd4Q&redir_esc=y#v=onepage&q=cucina%20medievale%20teoria%20degli%20umori&f=false
- Montanari M. 2004. Il cibo come cultura. Gius. Laterza & Figli Spa
- Milani M. 2020. Quattro. In Carte Romanze – Rivista di Filologia e Linguistica Romanze dalle Origini al Rinascimento. Ledizioni Srl
<https://iris.unito.it/retrieve/handle/2318/1765231/688767/Matteo%20Milani%20-%20Quattro%20-%20estratto.pdf>
- Pegge S. 2021. The Forme of Cury: a Roll of Ancient English Cookery. eBookIt.com
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=jm0ZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&dq=forme+of+cury&ots=seeTGUOUGq&sig=2bY4y4aok2UG0sxi_Gzc_nCvw&redir_esc=y#v=onepage&q=forme%20of%20cury&f=false

- Fabris M. 2011. Forme of Cury e Libro de Arte Coquinaria: due ricettari medievali a confronto. Università degli Studi di Bologna – Facoltà di Lingue e Letterature straniere.
https://www.tesionline.it/tesi/Forme_of_Cury_e_Libro_de_Arte_Coquinaria:_due_ricettari_medievali_a_confronto/42605
- Teti V. 2019. Il colore del cibo: Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea
https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=AtvrDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=cibo+ed+equilibrio&ots=IG7xo-FKfy&sig=hq09-PDAQLoacN7DBczfixH3THE&redir_esc=y#v=onepage&q=cibo%20ed%20equilibrio&f=false
- Sofri G. 2018. Quando arrivarono i primi cinesi in Europa? Zanichelli
<https://aulalettere.scuola.zanichelli.it/interventi-d-autore/quando-arrivarono-i-primi-cinesi-in-europa-2018/>
- Cipolato A. 2019. Casa di Anna – Mille anni di storia e testimonianze. Il prato.
- <http://www.astrologicalpsychology.org/wp-content/uploads/2014/05/cj51.pdf#page=16>
- https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_vietnamita#Filosofia_della_cucina_vietnamita
- https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_cinese#Il_cibo_e_la_medicina
- <http://www.pforster.ch/Galenica/Galenica.pdf>
- https://www.treccani.it/enciclopedia/le-scuole_%28Storia-di-Venezia%29/
- <https://www.turismo-oggi.com/il-fenomeno-agriturismo.html#:~:text=La%20nascita%20dell'agriturismo%20deriva,e%20alloggio%20per%20qualche%20giorno.>
- <https://www.osmize.com/storia>

- Ringraziamenti

Un ringraziamento speciale va a:

- Tutti i professori di SCGR che per primi hanno suscitato in me l'interesse per la storia e per la cultura del cibo, della gastronomia e dell'alimentazione;
- Il dott. Carlo M. Cipolla, che con la sua satira è stato in grado di trasmettere importanti lezioni di vita a tutti noi "sprovveduti" lettori;
- Allo scoutismo del CNGEI e a tutti i soci che ne fanno parte, che negli anni e con non poca difficoltà, mi hanno insegnato l'importanza di "fare sempre del proprio meglio".