

ANGELO D'AMBROSIO

LE UOVA A TAVOLA NELLA STORIA:
CONSUMI, DIETETICA, SANITÀ E GASTRONOMIA
(SECC. XVI-XIX)

(...) Dopo il primo piatto, egli attaccò la frittata che era tonda, spessa e cotta a puntino. Al primo colpo di forchetta il ventre della frittata lasciò sfuggire un sugo denso, piacevole alla vista nonché all'odorato: il piatto ne fu subito pieno e la cara Giulietta confessava d'essersi sentita venir l'acquolina in bocca. Tale moto di simpatia non sfuggì al curato, avvezzo a scrutare le umane passioni, e con l'aria di rispondere a una domanda che la signora R. s'era ben guardata dal fare, disse: «È una frittata col tonno: la mia cuoca la sa fare a meraviglia e poche persone l'assaggiano senza congratularsi con me»; «Non me ne meraviglio», rispose l'abitatrice della Chaussée d'Antin: «una frittata così appetitosa non si è mai vista sulle nostre tavole mondane».

(...) Durante il pranzo non si parlò che del pasto del curato e soprattutto della sua frittata col tonno. La signora R. la lodò sotto tutti gli aspetti: la grandezza, la rotondità, l'apparenza, e poiché tutti i dati erano esatti, fu unanimemente concluso che quella frittata doveva essere eccellente. Era una vera equazione sensuale che ognuno risolse a suo modo (...).

(A. Brillat-Savarin [1755-1826], *La frittata del curato*, in *Fisiologia del gusto, ovvero meditazioni di gastronomia trascendente*, Milano 1955, p. 290-291)

Premessa

Un approdo analitico verso le molteplici valenze culturali dell'uovo (di gallina), protagonista indiscusso sulla tavola di infiniti consumatori dall'antichità ai nostri giorni, richiederebbe evidentemente contributi multidisciplinari legati, fra l'altro, alla forte carica simbolica che questo alimento riveste in ambito religioso, come emblema della "nascita" della vita (*Omne vivum ex ovo*), della Resurrezione, con le susseguenti tradizionali ritualità della Pasqua¹, con l'ab-

¹ A. CATTABIANI, *Calendario. Le feste, i miti le leggende e i riti dell'anno*, Milano 1993, pp. 204-206.

bondante produzione iconografica e artistica che ne è derivata, con gli estesi sedimenti che è dato rintracciare nel vasto mondo della cultura popolare, nei proverbi, nelle superstizioni, nelle credenze e nella letteratura alchemica.

Le pagine seguenti, è opportuno pertanto precisarlo, si limitano a tratteggiare solo alcuni aspetti tematici, connessi in qualche modo alla valenza storica delle uova, alle caratteristiche del loro consumo, alle pratiche culinarie del passato, alle valutazioni dietetiche e salutari secondo la trattatistica del tempo, all'utilizzazione gastronomica che si profila in determinati contesti sociali.

Consumi

Con riguardo al vitto e alla cucina dei ceti sociali popolari non si posseggono dati storici di una certa consistenza, per la scarsità delle fonti documentarie dirette e, di conseguenza, le prime più o meno attendibili e organiche informazioni sui consumi alimentari in Italia, si registrano solo a partire dagli ultimi decenni del XIX secolo, grazie al concomitante avvio di numerose indagini e statistiche ministeriali condotte sulle condizioni economiche e sociali nei Comuni del Regno, con riguardo soprattutto al tenore di vita dei lavoratori della campagna e delle loro famiglie².

Il panorama che in proposito si delinea è ovviamente molto ampio e variegato, con la tendenza di un'alimentazione in genere descritta come mediocre e poco nutriente soprattutto nelle zone rurali più depresse del paese, dove le uova sono collocate fra le pietanze energetiche per eccellenza, gustose e versatili, ma non sempre alla portata delle fasce sociali più povere, a differenza dei contadini proprietari favoriti dalla diffusione degli allevamenti poderali e domestici³.

² S. SOMOGYI, *L'alimentazione nell'Italia unita*, in *Storia d'Italia*, (16, Documenti), Torino 1973, pp. 839-887.

³ Tanto emerge anche dall'analisi dei bilanci familiari redatti sul finire del XIX secolo con riguardo al Mezzogiorno, suddivisi per condizioni sociali e professionali: qualche esemplificazione può essere utile, come quella che ci perviene da San Marco in Lamis dove Antonio Saggese, sua moglie e quattro figli, *proprietari* di un podere di 18 ettari, consumano per alimentarsi in un anno: 12 ettolitri di grano per farne pane, 2,50 di granone per far polenta, 80 kg tra fagioli, ceci, lenticchie e cicerchie, 40 kg di fave, 8 quintali di patate, un quintale di ortaggi, uno di frutta, 18 litri d'olio, 2 ettolitri di vino e 3 di vinello, 50 kg di carne fresca e 3 di carne salata, 10 kg di pesce salato, 300 uova e 50 kg di sale; e ancora una testimonianza si concretizza con la situazione di un *bracciante* agricolo di Torremaggiore, anche lui sposato e padre di quattro figli: la sua famiglia consuma nel corso dell'anno pane (2 kg al giorno), 36 kg di pasta, 45 kg di riso, 13 kg di olio, 11 tra lardo e strutto, 4 kg di formaggio, 19 kg di carne di pecora, 6 di vaccina e 6 di maiale, 28 kg di pesce salato (stoccafisso e baccalà) e, infine, una decina di dozzine di uova; sulla tavola della famiglia di un *galantuomo* di Troia della borghesia cittadina, latifondista, con moglie e 5 figli a carico, la carne invece compare quasi tutti i giorni, insieme a piatti di pasta, minestre, uova, verdure, frutta, vino,

Per offrire solo qualche dato, con la dovuta approssimazione in ordine alla variabilità dei fattori che ne determinano l'andamento, basti aggiungere che intorno agli anni Cinquanta dell'Ottocento la media annuale dei consumi complessivi *pro capite* in alcune città italiane, oscilla intorno alle 140/160 unità⁴; più avanti nel tempo, a metà Novecento, la media si abbassa fra le 100 e le 130; oggi, le indagini più recenti attestano un quoziente variabile sulle 200 uova a testa (di cui 100/120 utilizzate come pietanza a sé), assegnando pertanto all'Italia un posto importante fra le nazioni che registrano gli impieghi più alti⁵.

Dati così significativi sono da collegarsi non solo alla tradizionale appetibilità di un alimento agevolmente reperibile per le infinite utilizzazioni di cucina, ma anche per l'evidente convenienza economica. A tal proposito le indicazioni non mancano, ma ovviamente esse variano in rapporto ai

caffè, rosolio e pure qualche dolcetto, cfr. S. Russo, *L'alimentazione tra Otto e Novecento. I bilanci alimentari*, in *Le carte in tavola. Alimentazione e cucina in Capitanata. Materiali*, a cura di G. Pensato - S. Russo, Foggia 2005, pp. 57-68; inoltre *Notizie intorno alle condizioni dell'agricoltura negli anni 1878-79*, a cura della Direzione del Ministero di Agricoltura, Industria e Commercio, Roma 1882, pp. 687-708.

⁴ G. MORREALE, *L'alimentazione a Novara e nel Novarese tra fine Settecento e fine Ottocento attraverso i documenti dell'Archivio di Stato di Novara*, in *Gli archivi per la storia dell'alimentazione*, Atti del Convegno Potenza-Matera, 5-8 settembre 1988, Vol. III, Roma 1995, p. 1782; qualche altro dato di paragone ci perviene dalla Francia dove il consumo medio sarebbe stato di 60 uova pro capite all'anno nel 1790 e tale quota sarebbe rimasta stabile fino al 1900 (con 70 uova a persona); solo in seguito sarebbe cresciuta, passando a 145 uova nel 1938 e a 226 nel 1960-64; in Germania, nel 1850, una persona consumava in media forse 1 uovo a settimana, mentre oggi ne consuma 5,5 (inclusendovi il consumo che se ne fa attraverso altri prodotti alimentari), cfr. *Storia dell'alimentazione*, a cura di J. L. Flandrin e M. Montanari, Bari 1997, p. 577; un ulteriore elemento di raffronto ci è fornito, infine, con riguardo al Portogallo, in I. M. R. MENDES DRUMOND BRAGA, *Ovos, ovos, Ovos e mais Ovos. Cultura, economia, dietetica e gastronomia*, «Revista de Historia da Sociedade e da Cultura», 13, 2013, Universidade de Coimbra, pp. 399-432.

⁵ In classifica precedono i consumi italiani solo quelli del Giappone, degli Stati Uniti, della Francia e dei Paesi Bassi, mentre la media europea è attestata su 214 uova pro capite, «nell'opera collettiva» *Il consumo di uova della famiglia media italiana*, «Veterinaria Italiana», 46, 2010, pp. 287-300; riguardo invece alla disponibilità complessiva se ne può avere un'idea in termini quantitativi espressi in quintali seguendo il trend della crescita a partire dal 1861 sino ai dati del 1967: 1861-1870: 1.850; 1871-1880: 1.883; 1881-1890: 1.748; 1891-1900: 1.615; 1901-1910: 1.800; 1911-1920: 2.376; 1921-1930: 2.573; 1931-1940: 3.069; 1941-1950: 2.344; 1951-1960: 3.838; 1961-1967: 4.828, cfr. SOMOGYI, *L'alimentazione...*, cit., pp. 882-883. Sempre in termini quantitativi, i consumi aggiornati pro-capite che si profilano (onnicomprendivi di tutte le utilizzazioni) in kg sono i seguenti per anno: 1950: kg. 6,43; 1960: kg. 8,88; 1970: kg. 12,60; 1980: kg. 12,03; 1990: kg. 13,67; 2000: kg. 13,70; 2005: kg. 13,61; 2010: kg. 13,20; Kg. 2011: 13,00; 2012: kg. 13,00. Quanto alla stagionalità dei consumi, un'inchiesta sull'alimentazione marchigiana condotta intorno agli anni Cinquanta del secolo scorso segnala che la popolazione locale abitualmente in primavera consumava 3 uova a settimana (1 a colazione mattutina, 2 a cena); in estate ne consumava 5, di cui 1 a colazione, 2 a pranzo, 2 a cena; in inverno solo 1 (a colazione); quasi nullo o molto scarso l'impiego nei mesi autunnali, cfr. F. BONASERA, *Le abitudini alimentari dei contadini delle Marche Nord occidentali (1950)*, «Proposte e Ricerche», 11, 1984, p. 79.

periodi e alle aree territoriali, consentendoci così di poter fare solo qualche esempio, indicando il prezzo delle uova, espresso nel valore delle monete territoriali del tempo e raffrontandolo, per un termine di paragone, con quello di altri generi.

Cominciando da Genova⁶, nel 1765 le uova fresche oscillano nel corso dell'anno da 1 a 2,8 soldi, quelle stantie da 0,08 a 1 soldo; nella medesima città, contemporaneamente, un cappone è in vendita a 24 soldi, un piccione a 11, un pollastro a 8, un mazzo di broccoli a 1, dodici limoni a 4,08; a Ferrara⁷, a metà Cinquecento, 250 uova costano uno scudo, con la medesima somma si possono acquistare 5 capponi oppure si assicura lo stipendio di un mese a uno sguattero; a Siena nel 1538⁸, in occasione di una cena approntata per la locale Signoria risultano acquistate 70 uova per 1 lira e 15 soldi; nella medesima lista 20 piccioni sono apprezzati a 8 lire, 3 lepri a 2 lire e 3 soldi; a Foligno⁹ nel 1576 due uova costano 1 baiocco, 2 polli da 10 a 30 baiocchi, 400 gr di formaggio circa, 5 baiocchi; a Gubbio¹⁰ a metà Seicento 2 uova sono vendute da 1,5 a 2 baiocchi, una coppia di lepri a 65 baiocchi, un paio di pollastri a 30-32 baiocchi; a Rimini¹¹ nel 1645 due uova "grosse" quotano 0,7 lire, un barile d'olio lire 35; a Ravenna¹² nel 1770 per 400 uova si spendono scudi 1,60, per 6 libbre di mandorle dolci (poco più di 2 kg) scudi 1,92, per 4 libbre di mele scudi 0,08; a Urbania¹³ nel 1769, 468 uova sono valutate 1,57 scudi, 100 aringhe uno scudo; a Campobasso¹⁴ nel 1747 un uovo vale 0,5 grane, mentre 1 kg di ricotta salata viene venduta a 5,6 grane; identica la quotazione delle uova a Matera¹⁵ dove, a fine XVIII secolo, sono in vendita al commercio minuto

⁶ P. SCIAPPACASSE, *I consumi alimentari delle famiglie patrizie genovesi in età moderna*, in *Gli archivi per la storia...*, cit., pp. 1886-1887.

⁷ J. DI SCHINO, "La Suprema Magnificenza". *Il convito rinascimentale e l'arte del ben servire*, Presentazione della Mostra «Magnificenze a Tavola. Le arti del banchetto rinascimentale», Villa d'Este, Tivoli 2012, dattiloscritto, s.i.p.

⁸ *Pane e potere. Istituzioni e società in Italia dal medioevo all'età moderna* (Catalogo della Mostra), Roma 1991, pp. 114-115.

⁹ G. METELLI, *L'alimentazione del ceto nobile e delle classi meno abbienti a Foligno tra Cinque e Seicento*, in *Alimentazione e nutrizione secc. XIII-XVIII*, Atti della XXVIII Settimana di Studi, Prato, 22-27 aprile 1997, a cura di S. Cavaciocchi, Firenze 1997, p. 873.

¹⁰ G. M. NARDELLI, *Alla tavola del monaco. Il quotidiano e l'eccezionale nella cucina del monastero tra XVII e XVIII secolo*, Perugia 1998, p. 154.

¹¹ G. L. MASETTI ZANNINI, *Quel che passava il convento. Tavola e cucina dei monasteri femminili nei secoli XVI-XVIII in Romagna*, in "Romagna arte e storia", 32/1991, p. 133.

¹² *Ivi*, p. 142.

¹³ C. LEONARDI, *La mensa nel seminario di Urbania tra Settecento e Novecento*, «Proposte e Ricerche», cit., p. 27.

¹⁴ A. D'AMBROSIO – M. SPEDICATO, *Cibo e clausura. Regimi alimentari e patrimoni monastici nel Mezzogiorno moderno (sec. XVII-XIX)*, Bari 1998, pp. 206-208.

¹⁵ *Ibidem*.

a 0,5 grane, a fronte di 1 kg di provole acquistato a 42,6 grane; a Lecce¹⁶, nei primi del Settecento le uova oscillano da 0,4 a 0,6 grane secondo i mesi dell'anno, una gallina costa circa 10 grane, 1 kg di maiale poco più di 11 grane, 1 kg di salsiccia 6,5 grane, 1 kg di riso 3,8 grane; infine in Terra di Bari, a Conversano¹⁷, nel 1820 il costo di un uovo varia da 0,5 a 0,6 grane, 1 kg di piselli freschi 1,1 grane, 1 kg di ricotta 11 grane, 1 kg di cacio 21 grane, 1 kg di pasta secca (maccheroni) 11 grane, una gallina 20 grane, 1 kg di cozze nere di Taranto 3,2 grane.

Quanto al problema della disponibilità stagionale, meno ampia nei mesi più freddi dell'anno, un certo margine di garanzia scaturiva anche dalle tecniche di conservazione, ben collaudate, che riguardavano ovviamente solo le uova deposte da galline non fecondate: in questi casi le modalità erano varie, secondo le tradizioni locali di ciascuna famiglia.

Uno dei modi più utilizzati, per fare qualche esempio, era quello di conservarle in capienti contenitori, completamente ricoperte da acqua di calce; un altro metodo prevedeva la stratificazione delle uova, con abbondante sale o salgemma, in casse di legno rivestite internamente di carta, sistemate in locali freschi e asciutti; negli ambiti domestici, per una conservazione meno prolungata, si era soliti invece impiegare delle tinozze in cui le uova «con la punta in alto» venivano depositate a strati, coperte via via da varie sostanze, secondo consuetudine, come cenere di legno, sabbia fina, gesso, carbone in polvere, segatura, paglia, olio¹⁸.

L'argomento non è trascurato dalla contemporanea letteratura popolare che spesso dedica al problema espliciti riferimenti come quelli di un manuale napoletano di metà Ottocento¹⁹ dove, fra l'altro, si danno consigli per conservare a lungo le uova fresche; in un primo caso si suggerisce il seguente procedimento:

Si annienti il germe vitale nell'uovo con tuffarlo per un momento nell'acqua bollente; si asciughi poi l'uovo ben bene, e si conservi ponendolo o nella crusca, o nell'arena, oppure nella segatura; si badi però che tanto la crusca, quanto l'arena o la segatura siano perfettamente asciutte;

nel secondo metodo le uova si porranno

¹⁶ *Ibidem.*

¹⁷ *Ibidem.*

¹⁸ O. CASSELLA, *Manuale pratico popolare di pollicoltura*, Napoli 1879, pp. 47-48.

¹⁹ *Collezione nuova di segreti e ricette verificati di facile ed economica esecuzione ed infallibili ... a spese di Gennaro Cimmaruta*, Napoli 1856, p. 79, 128.

in un barilotto fornito di cannolo, e vi si verserà sopra dell'acqua calcina finché l'acqua le superi di qualche dito; dopo 24 ore si farà uscire l'acqua mediante l'indicato cannolo e si riempirà il barilotto di altra acqua calcina, aggiungendovi mezza libbra di acido allungato di zolfo; il barilotto ermeticamente chiuso si lascerà indi senza muoverlo, fintanto che se dovranno togliere le uova. In questo modo si sarà riuscito a conservare le uova per più di un anno, atte ancora, secondo si è sperimentato, ad essere schiuse mediante la cova.

A differenza delle mense popolari, quelle delle comunità religiose in genere costituiscono, invece, un punto d'osservazione privilegiato per raccogliere notizie più dettagliate in merito alla quantità e alla frequenza delle uova consumate a tavola nei secoli scorsi, sia per la più ampia disponibilità delle fonti documentarie (registrazioni contabili, tabelle di vittazione, libri d'amministrazione ecc.), sia perché esse costituiscono una costante e fondamentale componente della loro dieta²⁰, come si evince, fra l'altro, sia dalla calendarizzazione dei menu settimanali di monasteri e conventi²¹, sia

²⁰ Sull'argomento già le antiche consuetudini (XI secolo) di due importanti abbazie medievali, quella di Cluny e di Fruttuaria, sono eloquenti al riguardo: nella prima i giovani novizi avviati alla vita monastica ricevevano una dozzina di uova al giorno e un sostanzioso "supplemento" era pure previsto a favore dei monaci dopo essersi sottoposti alla periodica e diffusa pratica del salasso; nella seconda era stabilito che le uova per i salassati dovevano essere 5 (da servirsi insieme a un'abbondante razione di pane e vino, oltre che alla consueta razione quotidiana di formaggio); inoltre che quello del rapporto alimentare con le uova doveva essere un problema al centro delle attenzioni, si ricordano appunto le preoccupazioni di Bernardo, abate di Chiaravalle, che lamentava l'eccessiva varietà dei modi di preparare questo alimento: «(...) Quis enim dicere sufficit, quot modis...ova versantur et vexantur, quanto studio evertuntur, subvertuntur, liquantur, durantur, diminuuntur; et nunc quidem frixa, nunc assa, nunc farsa, nunc mistim, nunc singillatim apponuntur?» ("Chi potrà elencare tutti i modi in cui si riesce a preparare le uova? Esse vengono girate, rigirate, sbattute, montate, indurite, tranciate, fritte, bollite, farcite, servite sole o con altri cibi"), cfr. M. MONTANARI, *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Bari-Roma 1988, p. 82; L. MOULIN, *La vita quotidiana dei monaci nel medioevo*, Milano 1989, pp. 61-62.

²¹ Per avere un'idea in proposito, passiamo in rapida rassegna, indicando la comunità e l'anno, i riferimenti al consumo delle uova nell'ambito dei menu settimanali: Clarisse, Manfredonia, 1746: uova a cena, mercoledì (A. ANNARUMMA, *Un'analisi economica e fisiologica del bilancio alimentare di una comunità nella Capitanata della seconda metà del Settecento*, Atti del 5° Convegno sulla Storia della Daunia, 1983, vol. II, San Severo 1988, p. 170); Domenicane, Matera, 1796: uova a cena, lunedì e mercoledì (D'AMBROSIO – SPEDICATO, *Cibo e clausura...*, cit., p. 66); Conventuali, Matera, XVIII secolo: uova a pranzo e a cena, sabato (*Ibidem*); Clarisse, Cerreto Sannita, sec. XVIII: uova o a pranzo o a cena, mercoledì, giovedì e sabato (M. BUCCELLA, *Tra vita economica ed alimentazione: il monastero di Santa Maria Mater Christi di Cerreto Sannita*, «Bollettino Storico di Salerno e Principato Citra», 2, 1987, p. 34); Olivetane, Bitonto, 1751: uova a cena il mercoledì (D'AMBROSIO – SPEDICATO, *Cibo e clausura...*, cit., p. 66); Benedettine, Molfetta, 1715: uova a cena, il martedì, giovedì e sabato (A. D'AMBROSIO, *Il monastero di S. Pietro nei decreti vescovili del Settecento*, «nell'opera collettiva» *Uomini e vicende della Chiesa di Molfetta*, Molfetta 1985, p. 181); Clarisse, Castellaneta, 1884: uova a cena, il lunedì, mercoledì e sabato (V. MUSARDO TALÒ, *Il monastero di S. Chiara di Castellaneta*, Taranto 1997, p. 228); Benedettini, Catania, 1700: uova a pranzo o a cena,

dal fatto che esse occupano, il più delle volte, una “voce” autonoma nelle note di spesa, rappresentando cioè un'aliquota percentuale significativa nei periodici bilanci amministrativi e contabili.

Un indice che, tuttavia, non rispecchia a pieno la totalità dei consumi, dovendo considerarsi che agli acquisti (registrati) vanno aggiunti pure i periodici rifornimenti provenienti sia dai contratti mezzadrili²² e sia, soprattutto, dai pollai interni ai monasteri, una fonte autarchica di approvvigionamento alimentare (spesso non contabilizzata), tradizionalmente ben radicata in tali strutture organizzative, con specifici richiami, in alcuni casi, persino fra gli ordinamenti che disciplinano la vita quotidiana delle singole istituzioni²³.

Senza ancora trascurare la possibilità che le uova potevano arricchire la disponibilità della tavola attraverso gli immancabili donativi, soprattutto in determinate circostanze di sovrabbondanza produttiva, oltre che in seguito alla non rara utilizzazione degli albumi impiegati o come lubrificanti, ad esempio nelle città marinare per le sartie di barche e velieri²⁴, o come chiarificanti di vini e liquori, stando a un'antica consuetudine confermata dal seguente “segreto” che si svela tra le pagine di una “collezione” ottocentesca²⁵:

il lunedì e mercoledì (R. RIZZO PAVONE – A. M. IOZZIA, *Comunità monastiche catanesi tra '700 e '800*, in *Gli archivi per la storia...*, cit., pp. 1838-1839; Benedettini, Polirone, 1723: «ova fresche a piacimento», a cena il lunedì e il mercoledì (*Cucina mantovana di principi e di popolo. Testi antichi e ricette tradizionali*, a cura di G. Brunetti, Mantova 1981, pp. 191-192); Clarisse, Lanciano, 1757: uova a cena, il lunedì, mercoledì, sabato (D'AMBROSIO – SPEDICATO, *Cibo e clausura...*, cit., p. 119); Camaldolesi, Faenza, 1791: uova a cena, il lunedì, mercoledì e domenica (G. L. MASETTI ZANNINI, *Quel che passava il convento...*, cit., pp. 169-172); Clarisse, Anagni, 1825: uova «da bere» a cena il lunedì, uova «sparse» a cena il martedì, uova «fritellate» a cena il mercoledì, frittata a cena il giovedì, «ovi sodi» a cena il sabato, «frittata e formaggio» a cena la domenica (F. CARAFFA, *Il monastero di S. Chiara in Anagni dalle origini alla fine dell'Ottocento*, Anagni 1985, p. 186); Benedettine, Ostuni, 1800: uova a cena, il martedì e sabato; a pranzo il giovedì (D. CICCARESE, *Il monastero delle benedettine di Ostuni ovvero le monache di San Pietro*, Manduria 1998, pp. 33-34); Clarisse, Assisi, 1790: uova a cena il mercoledì; a pranzo il sabato (F. CASOLINI, *Il protomonastero di Santa Chiara in Assisi. Storia e cronaca*, Milano, 1950, pp. 169-182); Clarisse, Grottaglie, 1856: uova a cena il mercoledì; a pranzo il sabato (V. MUSARDO TALÒ, *Il monastero di S. Chiara a Grottaglie*, Lecce 1992, p. 108).

²² È stato appurato infatti che, per buona parte dell'Età moderna, i patti colonici con cui si stabilivano, fra l'altro, anche i donativi da corrispondere a monasteri e conventi, molto spesso fanno riferimento a polli e uova: in proposito ovviamente le cifre variano, ma i quantitativi costituivano una quota aggiuntiva non trascurabile.

²³ Per esempio nelle costituzioni particolari osservate nel 1682 dalle benedettine del Monastero di S. Antonio a Norcia, al titolo XX, si fa esplicito riferimento all'«Ufficio delle Pollare» che «saranno due e loro peso sarà di haver cura dè polli, tenere in custodia la provisione per mantenerli (...), tenere netto il Pollaro (...), raccogliere l'ova e consegnarle alla Celleraria che ne noterà il numero (...), cfr. *Regola del glorioso patriarca S. Benedetto accomodata all'osservanza del monistero di S. Antonio di Norcia*, Iesi 1682.

²⁴ D. PREDALI, *Gli avanzzi. Dio in briciole*, «Slow», 18, 2000, pp. 34-37.

²⁵ *Collezione nuova di segreti e ricette...*, cit., p. 97.

Si sbatteranno i bianchi di 10 uova con 3 cucchiari di sale comune fintanto che ne risulti una schiuma leggera, nella quale si verseranno a poco a poco alcune bottiglie del vino torbido; allorché il vino perfettamente sarassi unito alla detta schiuma, si verserà questa mistura nella botte di vino da chiarirsi, e si muoverà il tutto per lo spazio di 10 minuti ben bene; dopo alcuni giorni di riposo, il vino si troverà perfettamente chiaro.

Resta a ogni modo plausibile ritenere che in tutti questi casi di utilizzazione disgiunta, per evitare l'inutile spreco di tanti tuorli in eccedenza, si preferiva farne donazione agli istituti femminili e qui destinati, in prevalenza, anche all'attività dolciaria che era particolarmente sostenuta e praticata²⁶.

Dati abbastanza eloquenti sui consumi monastici emergono più o meno ovunque, lasciando testimonianza di una larga utilizzazione nei molteplici impieghi di cucina, fatta eccezione durante i canonici giorni di astinenza e digiuno, giacché in genere le uova sono bandite durante i regimi penitenziali²⁷ al pari della carne e dei latticini, per esempio in quaresima e anche in altre ricorrenze liturgiche disciplinate secondo le consuetudini proprie di ogni ordine religioso²⁸. Alcune indicazioni a campione annuale, diversificate per ambito territoriale e cronologico, possono in proposito offrirci qualche dato esemplificativo.

Cominciando dal Centro Italia, a Gubbio²⁹, i locali monaci olivetani del monastero di San Pietro nel 1632 registrano un introito annuale di oltre 16.000 uova, a cui si aggiungono le 4.000 provenienti da vari obblighi colonici: una quantità complessiva sicuramente non trascurabile che, rapportata al numero dei religiosi presenti in refettorio – più o meno una cinquantina – e al computo dei giorni di astinenza (circa sessanta), si traduce nella media annuale attestata sulle 400 uova *pro capite*, con una quota settimanale di circa 9 a testa (ovviamente questo consumo è da considerarsi onnicomprensivo di tutte le utilizzazioni, sia come piatto a sé, sia come ingrediente e farcitura).

In Liguria, nel monastero di San Gerolamo a Quarto di Genova³⁰, abi-

²⁶ A. D'AMBROSIO, *Il cibo dei chiostrì. Piatti e dolci della tradizione monastica*, Terlizzi 2011.

²⁷ Secondo una leggenda popolare questo divieto sarebbe susseguente alle uova lanciate dagli ebrei al Cristo dopo la flagellazione.

²⁸ Altre ricorrenze che imponevano l'astinenza erano legate molto spesso all'avvento, alle quattro tempora, nelle viglie dell'Ascensione, di Pentecoste, il venerdì ecc.

²⁹ NARDELLI, *Alla tavola del monaco...*, cit., p. 83.

³⁰ P. SCIAPPACASSE, *I consumi alimentari delle famiglie patrizie genovesi*, in *Gli archivi per la storia...*, cit., p. 1889.

tato da una comunità femminile appartenente pur'essa alla famiglia olivetana, i dati per il 1769 contabilizzano una spesa complessiva per 11.587 uova pari a un importo di 544,10 lire genovesi che rappresentano il non trascurabile 21,4% delle uscite totali che quelle 40 religiose sostengono per il proprio sostentamento alimentare. In proposito, per qualche termine di raffronto, è opportuno segnalare che nel medesimo anno l'importo pagato per il pesce è pari al 13,6%, quello per le verdure il 5,5%, per la frutta il 4,5%, per la pasta il 6%. Il dato percentuale si definisce ancora meglio con qualche confronto sociale: sempre nel medesimo anno una delle famiglie più in vista dell'aristocrazia genovese, quella dei Doria³¹, nell'ambito del proprio *budget* di vittazione, destina alle uova solo il 2,9% per un totale di poco più di 76 lire; ancora a Genova, ma nel secolo precedente (1614-1615), un'altra famiglia del patriziato cittadino, gli Spinola³², aveva impiegato per l'acquisto di uova il 4% della spesa complessiva (per carne e pesce il 27,7%).

Spostandoci in Romagna³³, le benedettine di Saludecio nel 1688 soddisfano gran parte delle loro esigenze alimentari, attingendo circa 5.000 uova direttamente «dalla galinara di casa», oltre alle 500 che ricevono dalle proprie fattorie agricole; anche le monache di San Matteo a Rimini acquistano nel 1699 solo poco meno di 1.000 uova, riuscendo però a coprire il loro fabbisogno grazie «alle galline del monastero» che ne producono poco più di 2.600 integrate ancora dalle altre 1.200 provenienti «dalle possessioni» di campagna; infine a Sant'Arcangelo, la comunità delle Sante Caterina e Barbara attesta nel 1788 un consumo annuo di 6.886 uova, così introitate: 4.606 «dalla gallinara», 520 «dalla dispensiera» (quindi dai coloni), 1.760 «dalle regalie» dei benefattori.

Scendendo in Puglia il quadro si arricchisce di ulteriori elementi di valutazione: le benedettine di San Pietro a Bitonto³⁴, fra il 1742 e il 1747, documentano l'acquisto medio di circa 15.000 uova all'anno, con la punta più alta registrata per la precisione nel 1744 con 17.840 unità. Più o meno le medesime quantità attestano le clarisse di Francavilla Fontana³⁵ dove i registri contabili, fra il 1748 e il 1749, annotano le spese sostenute per il rifornimento di 14.252 uova. A circa 13.000 giungono invece le cappuccine

³¹ *Ibidem*.

³² M. A. VISCEGLIA, *I consumi in Italia in età moderna*, in *Storia dell'economia italiana. L'età moderna verso la crisi*, a cura di R. Romano, vol. II, Torino 1991, p. 221.

³³ MASETTI ZANNINI, *Quel che passava il convento...*, cit., p. 129, 134.

³⁴ D'AMBROSIO – SPEDICATO, *Cibo e clausura...*, cit., p. 66.

³⁵ *Ivi*, p. 114.

di Santa Maria degli Angeli a Brindisi nel 1755³⁶ quando nel corso dell'anno per ben 287 volte, fra cena e pranzo, le uova compaiono sulla tavola comunitaria variamente acconciate. Notevolmente più bassi sono gli acquisti effettuati dalle monache celestine dei Santi Agnese e Paolo di Trani che nel 1751³⁷ si fermano, più o meno, su 6.000 uova, spesso approntate come "pietanza" serale, in 126 occasioni. Proseguendo con un micro sondaggio mensile (maggio 1828), appuriamo che le benedettine di Conversano³⁸ nel corso dei 31 giorni esaminati comprano in tutto 2.008 uova, destinandone 476 alla preparazione di farciture e ingredienti per il pranzo di mezzogiorno (in 13 circostanze), le rimanenti 1.532 come piatto per la cena di ben 21 sere (accompagnate spesso da verdure cotte o insalate), nella razione di due a testa; considerato che le religiose presenti in refettorio sono 43, se ne ricava che ognuna di esse consuma in media un uovo e mezzo al giorno circa, quindi poco più di 10 a settimana. L'importo per l'acquisto delle uova ammonta a quasi 12 ducati, con una incidenza percentuale sul totale delle spese alimentari mensili (83 ducati) di poco superiore al 14. Quanto agli ordini maschili i dati disponibili provengono dai frati osservanti di Santa Maria della Croce a Francavilla Fontana³⁹ con l'acquisto di 8.300 uova nel 1785, dai francescani di San Matteo in San Marco in Lamis⁴⁰ con 2.400 nel 1830, infine dai celestini di San Severo con 3.000 circa nel 1799⁴¹. In definitiva la tendenza che si delinea in questi refettori conferma a pieno l'ampia disponibilità delle uova, lasciando intravedere dalla relativa documentazione un consumo medio *pro capite* non inferiore alle 4/6 uova a settimana, senza contare l'ulteriore percentuale assunta dalle utilizzazioni indirette (sotto forma di ingredienti, farciture ecc.).

Oltre a monasteri e conventi, anche altri ambienti di vita comunitaria, per le medesime ragioni connesse alla conservazione archivistica di documenti contabili, possono fornirci elementi di valutazione più dettagliati rispetto allo specifico consumo di questo alimento, come avviene per i seminari di formazione sacerdotale e per gli ospedali; con riguardo ai primi, fra i tanti, ci limitiamo a segnalare il caso di Molfetta⁴² che nel 1854-1855

³⁶ *Ivi*, p. 118.

³⁷ *Ibidem*.

³⁸ Archivio Diocesano di Conversano, Fondo S. Benedetto, *Giornale di spese cibarie occorse per la vittazione nella mensa comune*, fasc. maggio 1828, ff.nn.

³⁹ D'AMBROSIO – SPEDICATO, *Cibo e clausura...*, cit., p. 118.

⁴⁰ *Ivi*, p. 66.

⁴¹ A. PRIGIONIERI, *A tavola con i Celestini. Cibo e alimentazione nel convento della SS. Trinità di San Severo (secc. XVII-XIX)*, «Archivio Storico Pugliese», I-IV, 1988, p. 186.

⁴² A. D'AMBROSIO, *Tra anima e corpo. Cibo e alimentazione in Puglia nei secoli XVIII e XIX*, Lecce 1995, pp. 26-29.

conta quotidianamente per 8 mesi una media di circa 140 commensali a pranzo e a cena: le uova preparate in cucina sono in tutto 21.350, compaiono nei menu di 100 giorni circa, il martedì a cena, il mercoledì a pranzo, nella quantità – stabilita dal regolamento di vittazione – di un uovo e mezzo circa per ciascun seminarista, spesso a frittata, ma anche come porzione a sé, «in tegame con provola», «in nevole», «sode», «al pomodoro» e, qualche volta, «fresche da bere». Le note amministrative di questo istituto consentono anche di rilevare la quantità complessiva delle uova destinate a essere utilizzate dai cuochi come ingrediente o legante, per un totale di circa 13.800 unità. Per alcune pietanze è stabilita pure la quantità da impiegare, come nel caso delle «crocchette» che possono essere di riso o di patate: in ambedue le ricette è fissato che per 100 «bocche» occorrono non meno di 30 uova.

Relativamente a qualche regime alimentare ospedaliero possiamo richiamare, ad esempio, quello in vigore presso la congregazione di Carità di Urbino⁴³, che amministra l'ospedale cittadino di Santa Maria della Misericordia dove nel 1893 risulta contabilizzato l'acquisto di 21.744 uova inserite nella tabella dietetica per i pazienti «a quarto di vitto», nella porzione di uno a settimana purché fresche e sorbili; oppure quello osservato a Parma⁴⁴, presso l'ospedale della Misericordia a metà Settecento, dove le uova vengono distribuite in alternativa alla carne, una volta a settimana, nella porzione di 4 a testa per i militari ricoverati, di 3 a testa per le orfane dozzinanti e convalescenti; o ancora quello riservato ai degenti dell'Ospedale dei Pellegrini di Napoli nel 1579⁴⁵, ai quali le uova venivano corrisposte con una certa regolarità due volte a settimana, il mercoledì e il venerdì: doveva trattarsi però di uova comuni e non da bere, perché quest'ultime erano distribuite solo nel caso di prescrizione medica e più di frequente ai convalescenti.

A un consumo d'ambito più prettamente familiare ci conduce invece la documentazione specifica proveniente dall'archivio di un antico nobile casato salentino, quello della famiglia Guarini, con riguardo «alle spese cibarie» sostenute per il nucleo abitativo che vive nel «palazzo Marchesale» di Botrugno, piccolo centro dell'entroterra leccese, facente capo al mar-

⁴³ S. PRETELLI, *Il vitto negli istituti della Congregazione di Carità di Urbino alla fine dell'Ottocento*, «Proposte e Ricerche», cit., p. 37.

⁴⁴ M. DALL'AGLIO MARAMOTTI, *L'assistenza ai poveri nella Parma del Settecento. Aspetti e problemi*, Reggio Emilia 1985, pp. 107-111.

⁴⁵ R. SALVEMINI, *Il consumo alimentare negli ospedali napoletani: aspetti e problemi di un approccio economico (sec. XVI-XVII)*, in *Alimentazione e nutrizione...*, cit., pp. 858-859.

chese Oronzo⁴⁶: in particolare una minuta registrazione quotidiana della quantità delle uova acquistate per alcuni anni (prima metà del XIX secolo), effettuata dal fattore di famiglia (Antonio Mariano), ci fa entrare nelle pieghe dell'impiego di questo alimento in una cucina del basso Mezzogiorno connotata da un'identità nobiliare campagnola di buona disponibilità finanziaria.

Dall'insieme delle note in esame nell'aggregato domestico si delinea la presenza collaborativa di un cuoco, di varia servitù e della famiglia del marchese riunita a tavola con una presenza quotidiana che si aggira attorno ai 6/7 commensali. L'esplicito riferimento al periodico acquisto di «orzo per le galline» ci informa dell'esistenza di un pollaio che certamente non copre affatto il fabbisogno della casa.

L'analitica rilevazione giornaliera condotta a campione per 6 mesi (giugno-dicembre 1820) ci evidenzia infatti l'acquisto complessivo di ben 5.912 uova, così ripartite: 951 a giugno, 956 a luglio, 950 ad agosto, 1003 a settembre, 685 a ottobre, 653 a novembre, 714 a dicembre: la media dei consumi quotidiani oscilla quindi dalle 33 unità di settembre alle 22 circa di novembre; il costo di ciascun uovo varia nel corso cronologico scandagliato da 0,6 ai 0,7 grane e l'incidenza di questa spesa sul totale sostenuto per gli alimenti va dalla percentuale massima del 30 di luglio a quella minima del 22 di novembre. Una quota sicuramente rilevante che occorre però inserire nel contesto specifico delineato dallo stesso fattore, puntuale nelle note giornaliere segnalando che le uova non sempre sono tutte destinate al cuoco di famiglia («per la tavola»), ma spesso risultano distribuite anche fra i vari servitori e salariati, come si coglie dalle sue annotazioni qui riportate per qualche esempio:

- il 5 giugno (...) ova 50, cioè 14 per la tavola, 2 per la Zizza, 12 per Giorgio mattina e sera, 8 per Zei, 4 pel mastro falegnami, 4 pel Turco e 4 pel figlio di Mariano e 4 per la bardascia (bardassa) della cucina (...);
- 3 luglio (...) ova 40, cioè 12 per Giorgio, 8 per Zei, 4 pel Turco, 4 pel maestro Pasquale, 4 pel cavalcante, le rimanenti al coco per la menestra di cocozze, per li millefanti e per la brasciola;
- 7 agosto (...) ova 48, cioè 12 per Giorgio, 8 per Zei, 8 per li mastri, 10 al Turco, le rimanenti al coco per le trippe;
- 9 settembre (...) ova 16, cioè 4 pel Turco, 4 a Zei, due a mastro Pasquale, 6 pel fritto della tavola.

⁴⁶ Devo alla cortesia del compianto Prof. Lorenzo Palumbo la disponibilità delle fotocopie del fascicolo che fa parte del fondo archivistico della Famiglia Guarini depositato nel 1996, per essere schedato, presso l'Istituto di Economia e Politica Agraria dell'Università di Bari.

In definitiva la quotidianità degli acquisti, pur calando sensibilmente in pieno autunno, lascia tuttavia emergere ancora una volta come le uova rappresentino anche in tale contesto familiare, a mezzogiorno e a sera, una componente proteica ricorrente e costante, soprattutto come companatico, protagoniste della tavola, sullo sfondo di una cucina che appare, nella configurazione dei piatti, abbastanza semplice, non raffinata, subordinata alla produzione delle aziende agricole di famiglia per i prodotti caseari (cacio e ricotta) e della terra per verdure, ortaggi e frutta; il fattore si rivolge, invece, al mercato per il rifornimento bisettimanale della carne (vaccina, vitello, castrato, magliato, bovina, maiale) e dei prodotti ittici provenienti direttamente dalla costa marina, a pochi chilometri di distanza, tra cui frequentissime partite di «cozze nere nostrane», soprattutto durante i mesi estivi.

Naturalmente anche tra le famiglie mercantili le uova costituiscono un genere alimentare consumato abitualmente, come è testimoniato per i Datini di Firenze⁴⁷, dai cui registri di spesa a fine XIV secolo emerge che i relativi acquisti venivano effettuati ogni settimana, a pranzo e a cena, per la preparazione di «brodetti», torte, crostate, salse e anche per «l'erbolato» (una sostanziosa frittata a base di formaggio e verdure), e per il «migliaccio» (un dolce con cacio fresco, chiare d'uova, farina e zucchero). Questa tradizione alimentare viene mantenuta in vita anche quando ci si allontanava dalla propria residenza per motivi di lavoro, e infatti anche a Valencia (nel 1404) i fattori datiani documentano⁴⁸ l'acquisto di uova ogni venerdì e sabato, da 8 a 18 unità, per una razione tra 2 e 4 a testa al giorno e per una incidenza sulle loro spese vittuali del 3,12%.

Quanto alle mense più raffinate, ai livelli, per esempio, della cultura gastronomica rinascimentale, qualche esplicito richiamo è delineato anche nel menu del «suntuosissimo» banchetto reale riportato da Vincenzo Cervio⁴⁹, organizzato a Roma, presso Castel Sant'Angelo, nel mese di maggio 1593: fra le tante prelibatezze del «primo servizio di cucina» sono annoverate infatti varie «frittate grosse di 20 ova, alte a modo di pagnotte papaline rognose».

Ancora nella circostanza di un evento signorile, come quello registrato

⁴⁷ M. GIAGNACOVO, *Due "alimentazioni" del basso Medioevo: la tavola dei mercanti e la tavola dei ceti subalterni*, in *Alimentazione e nutrizione...*, cit., p. 828.

⁴⁸ J.V. GARCIA MARSILLA, *L'alimentazione in ambito mercantile. I conti della Filiale Datini di Valencia (1404-1410)*, ivi, p. 836.

⁴⁹ *L'arte della cucina in Italia...*, cit., pp. 493-494. Personaggio non bene identificato, lavorò sicuramente prima presso il duca di Urbino, Guidobaldo II e poi presso il cardinale Alessandro Farnese, nipote di papa Paolo II.

a Mantova nel luglio del 1765⁵⁰ per il soggiorno dell'«Infanta di Spagna», sposa dell'arciduca Leopoldo d'Austria, le uova sono abbondantemente previste e inserite nella nota del servizio conviviale, essendone predisposte 751 per l'utilizzo ordinario di cucina (di un giorno) e 96 da poter essere consumate «fresche».

Non solo nelle ricorrenze particolari, ma anche nella consueta quotidianità le uova non mancano mai sul desco delle famiglie nobili e in proposito basti richiamare, per esempio, il pranzo tipo osservato da Francesco Farnese in un giorno del 1696⁵¹, il 7 aprile, allorquando sulla tavola del duca e della duchessa consorte vengono serviti: «2 minestrine, 2 offeloncini, 2 ovi freschi in tegame, 2 frittatine d'ovi n°8, butirro once 6, selvatico di pesce once 12 circa»; le disposizioni di cucina per la casa prevedono inoltre che in dispensa siano sempre disponibili per le esigenze quotidiane 60 «uova comuni» e «9 freschi da bere» per la duchessa Dorotea Sofia.

E ancora un contratto del 30 giugno 1759 stipulato da Giuseppe Comestabile, «cuoco segreto» del principe Gaetano Boncompagni Ludovisi a Roma⁵², contiene l'elenco delle vivande da servire «per l'eccellentissima tavola», sia «nei giorni di grasso» che «nei giorni di magro», distinguendo in modo specifico le pietanze destinate alla «signora principessa padrona», Laura Chigi Boncompagni Ludovisi, quelle per suo figlio, «il signor don Ignazio», e quelle per la «signorina», la piccola Ippolita. Ebbene anche in questo caso la preoccupazione è di assicurare piatti altamente energetici, a cominciare dalla «principessa madre» per la quale il menu prevede ogni giorno «vitella in brodo», carni, uova e «ciambelle papaline», con poche varianti anche nei giorni di magro; alla piccola Ippolita di otto anni, si somministra ancora brodo di vitello e ciambelle, mentre a cena le «ove fresche» non devono mai mancare; al figlio Ignazio, invece, il contratto assegna per ogni pasto una minestra, delle uova fresche da bere e frittate variamente farcite.

Infine, con riguardo ai calcoli effettuati dal provveditore Cristoforo Messisbugo, fra le materie prime utilizzate per rifornire nel 1547 la tavola della corte estense a Ferrara⁵³, occorre 17.500 uova per la mensa del

⁵⁰ *Cucina Mantovana di principi e di popolo...*, cit., pp. 196-197.

⁵¹ A. M. DALLI, *Piciol lume di Cucina (1701)*, ristampa anastatica a cura di M. Dall'acqua, Parma 1987, pp. 30-31. Antonio Maria Dalli (sec. XVII-1710), bolognese, fu pasticciere e cuoco apprezzato presso la corte del duca Francesco Farnese a Parma.

⁵² C. BENOCCI, *Le ville dei Boncompagni Ludovisi e la tavola: il contratto del 1759 con il "cuoco segreto"*, «Strenna dei Romanisti», 2009, pp. 53-66.

⁵³ M. A. ROMANI, *Regalis coena: aspetti economici e sociali del pasto principesco (Italia settentrionale secoli XVI-XIX)*, in *Alimentazione e nutrizione...*, cit., p. 729.

duca (circa 102/110 commensali), 6.966 per quella dei principi (costituita da 43/45 persone).

Dietetica

Una lunga tradizione salutare, già nelle opere dell'antichità classica, assegna alle uova proprietà energetiche e nutrienti, – «fanno buon sangue» – si sosterrà successivamente negli accreditati ambienti della Scuola medica salernitana – a condizione però che esse fossero state consumate fresche, possibilmente nel medesimo giorno della deposizione.

Senza allargare molto il ventaglio delle citazioni a riguardo, basti riferire solo di pochi autori, cominciando da quanto si legge in uno dei prontuari d'igiene alimentare fra i più considerati nella specifica trattatistica dell'Età moderna, edito per la prima volta a Roma nel 1583, scritto dal medico bolognese Baldassarre Pisanelli⁵⁴, che alle uova dedica un intero capitolo (il XXXXII).

La raccomandazione preliminare è che «siano di galline giovani e grasse (...), calcate dai galli», devono essere poi di piccola dimensione a forma allungata, perché sono le più nutrienti, «buone in ogni tempo, ad ogni età e per ogni complessione», accrescono «il coito e lo stimolano», giovano alle persone malate di tisi, «allargano il petto, stagnano lo sputo del sangue e chiariscono la voce».

Tuttavia se ingerite con altri cibi, esse rallentano la digestione e si trasformano negli umori che trovano nello stomaco: conviene perciò mangiarne solo il tuorlo e, tra le uova e altri alimenti, è bene lasciar passare un po' di tempo. L'ulteriore prescrizione è anche di cucinarle in un certo modo: le migliori, più facili a digerirsi, sono le uova cotte senza guscio nell'acqua, tremule, da sorbire con un pizzico di sale; quelle sode («dure») sono, invece, sconsigliate giacché potrebbero generare «la pietra nelle reni»; anche «fritte e arrostate» risulterebbero pesanti e indigeste; assolutamente da evitare le uova non fresche, bollate come «pessime».

Quasi analogo alle posizioni del Pisanelli, si svolge il ragionamento di un suo contemporaneo, Domenico Romoli⁵⁵, detto il «Panunto»,

⁵⁴ *Trattato de' cibi et del bere del signor Baldassar Pisanelli medico bolognese...*, in Carmagnola, Appresso Marc'Antonio Bellone, 1589, pp. 43-44. Quest'opera, fra l'altro, si sofferma nell'accurata disamina delle virtù e dei difetti dei cibi più comuni, consigliando i modi per la preparazione e la cottura: ebbe un'enorme risonanza tanto da vedere una trentina di edizioni in varie città italiane e sino a metà Settecento.

⁵⁵ D. ROMOLI, *La singular dottrina*, in *L'arte della cucina in Italia...*, cit. pp. 359-360, 392-

altro accreditato personaggio di riconosciuta cultura alimentare, anche lui autore di un'opera che ebbe una notevole fortuna editoriale, stampata per la prima volta a Venezia nel 1560. Per quanto più da vicino ci riguarda, a proposito delle uova, dopo aver ribadito che «han da esser fresche», si sofferma con particolare acribia sulle modalità di cottura e relative implicazioni, tenendo conto soprattutto della loro natura «caldo-umida».

Al riguardo sostiene che le «lesse in acqua sono migliori e più laudabili» rispetto alle uova «poste sopra i carboni», difficili da digerire in quanto, il contatto diretto col fuoco le «desicca», stravolge la loro naturale «umidità temperata» con la conseguenza di farle «uscire tardi dallo stomaco». È sconsigliato ancora di prepararle «arrostate sotto la cenere» perché in questo modo assorbono la fumosità in cui sono immerse potendo così anche favorire il ristagno del «flusso» (diarrea); parere negativo è espresso per «l'uova che si friggiono con l'oglio», assolutamente vietate per coloro che «patiscono di digestione (...) perché si ferman poco nello stomaco e perché son mutabili nella corruzione, generando pessimo umore colerico».

Escluse le modalità di cottura ritenute non idonee, il Romoli ritorna di nuovo sulla lessatura delle uova, esprimendo la preferenza per quelle immerse in acqua senza guscio, le migliori di tutte, soprattutto quando «non passino il termine della debita cocitura, custodendosi nella loro naturale umidità»; l'ultimo riferimento è per le uova «da bere», pur esse apprezzabili e nutrienti, purché «poco cotte e mezzo crude».

Più o meno i medesimi giudizi e suggerimenti si riscontrano in altri autori, come nel caso del protomedico palermitano Gian Filippo Ingrassia (1510-1580)⁵⁶ che ribadisce l'opportunità di cucinare «le huova (...) in alcuni di questi quattro modi: cioè rotti nell'acqua, o nel brodo, o si arrostito sopra il cenere caldo, o nell'acqua con l'aceto cò loro gusci»; in tutte le maniere risultino preparate occorrerà inoltre che non siano cotte a lungo: cioè «sieno cotte tenere, sorbili, che non si lascino indurire e oltre sieno condite con agresto, o con succo di limone, o di maranci, o con aceto e un poco di cannella, col suo sale». Anche in questo caso si sconsiglia di friggere le uova e di approntarle in qualsivoglia altro modo da quelli indicati, perché «si vituperano».

Prima ancora del Pisanelli che, lo ricordiamo, fu allievo del più celebre Uli-

393; sulla biografia di Domenico Romoli si conosce ben poco: d'origine fiorentina, è noto che fu cuoco in pieno Cinquecento (ma si ignora presso quali famiglie) e con ogni probabilità anche scalco di un Papa; il soprannome gli deriva dal fatto che, fra le sue ricette, vi sono numerosi riferimenti al «panunto» ovvero alle fette di pane abbrustolite e intrise nel liquido di cottura delle carni.

⁵⁶ G. F. INGRASSIA, *Informatione del pestifero et contagioso morbo*, a cura di L. Ingaliso, Milano 2005.

se Aldovrandi (1522-1605), medico e naturalista presso l'Università di Bologna, autore di un importante trattato di ornitologia in più volumi, le uova spesso rientrano nella previsione redazionale dei molti *tacuina* medievali riguardanti la salute, dove la teoria e l'astrattezza sono temperate da un certo sforzo empirico di ricerca clinica, dal rispetto della natura e dal buon senso.

Ne è prova, in breve, quanto emerge dalla lettura di un altro testo scritto da un autore anonimo ma attribuibile con certezza all'ambiente della Scuola medica salernitana⁵⁷. Anche in questo trattato (*De flore dietarum*) si ritiene che le uova vadano consumate ovviamente fresche, perché quelle divenute stantie non sono per niente sane («minime sana sunt»), si è convinti che *lesse e moderatamente cotte sono più adatte alla digestione, mentre se cotte fino alla durezza si digeriscono con lentezza* («ova elixa et mediocriter cocta apta sunt digestioni, sed ad duricem cocta tarde digerentur»); fritte sono ancora più indigeribili perché essendo più grasse, *si trasformano rapidamente in esalazione, umori biliosi e putrefazione* («in fumositatem et colericos humores ac putredinem convertibilia»); il consiglio è quello di cucinarle *in acqua, con un po' d'olio e condimenti (pepe, cumino e simili: saranno gustose e verranno digerite più rapidamente; similmente: cotte con un po' d'acqua e carne grassa, bevute calde, calmano l'irritazione della gola e del petto* («cum oleo cocta in aquis et condimentis, scilicet pipere et cimini et similibus, laudabiliora sunt et facile digerentur. Similiter in aqua cum carne crassa non bene cocta, sed tamen calida et bibita, asperitatem gutturis et pectoris leniunt»).

Insomma, seppur con sfumature diverse (per esempio alcuni autori dissuadono dal mangiarle insieme al pesce), i medici sono concordi nell'esprimere un giudizio "storico" tutto sommato positivo sul consumo delle uova, purché fresche, «quia cito alterantur et corrumpuntur», evitando ricette complicate, ma cucinandole con semplicità, «sorbilia», cioè cotte «in acqua ad tantum que tenera remaneant, vel in brodo iussellata», cioè al guscio o stemperate nel brodo, oppure anche fritte in padella ma «cum oleo dulci... ut remaneant tremula»; si tratta dunque di un cibo da preferire perché, oltre a essere gustoso ed economico, costituisce un ottimo coadiuvante per rafforzare gli individui debilitati, purificare il sangue, giovare nei casi di tosse e tisi, curare le viscere, il cuore e la vescica⁵⁸.

⁵⁷ P. CANTALUPO, *Un trattatello medioevale salernitano sull'alimentazione: il De flore dietarum*, «Quaderno di Annali Cilentani», 2, 1992, n. 98 (*De ovis*).

⁵⁸ A.M. NADA PATRONE, *Trattati medici, diete e regimi alimentari in ambito pedemontano alla fine del Medioevo*, «Archeologia Medievale», VIII, 1981, p. 383.

Sanità

Valutate positivamente le proprietà energetico-alimentari, sulla scia dottrinale dei medici del passato, da Galeno a Ippocrate, da Avicenna a Discorde e altri ancora, l'uovo è considerato anche in funzione terapeutica per la cura di varie patologie, per le riconosciute virtù emostatiche sia dell'albume che del tuorlo utilizzati in caso di ferite, per stagnare il sangue e per accelerare la cicatrizzazione delle vesciche.

In proposito Giuseppe Donzelli (1596-1670), studioso di medicamenti e arti salutari, nel suo *Teatro farmaceutico*⁵⁹ indica l'«oglio d'ova di galline distillato» come «eccellentissimo per curare qualsivoglia sorte di ferita», in grado «di cavare dal fondo il sangue estravato», unendo «perfettamente la ferita», senza che «si produca materia marciosa, né infiammazione alcuna».

Per la relativa preparazione suggerisce il seguente procedimento:

Si fanno cuocere l'ova di galline lessate finché s'induriscano, se ne piglia il rosso e, dopo pestato bene, se ne cava l'humidità acquosa con fuoco lento, poi si fa distillare per storta di vetro con fuoco graduato e, cavata l'acqua, l'oglio separato si serberà.

Alle medesime proprietà emostatiche doveva sicuramente ispirarsi un altro preparato di quel tempo, noto come l'«Electuarium ad ovo»⁶⁰, apprezzato coadiuvante, ricordato dalla trattatistica cinquecentesca, per lenire il dolore provocato dalle ulcere epidemiche. A riguardo non si tratta, però, dell'unica citazione in quanto anche nel compendio di Michele Mercati relativo all' *Istruzione sopra la peste* (1576) si prescrivono «empiastri di tuorlo d'uovo con molto sale per cavar fuori gli apostemi»⁶¹; e ancora il francese Ambroise Paré (1510-1590), considerato il padre della chirurgia moderna, medico personale di Enrico II, risulta aver adoperato la proprietà battericida dell'albume per fronteggiare con successo le ferite dei soldati

⁵⁹ *Teatro farmaceutico, dogmatico, e sparagirico del Dottore Giuseppe Donzelli...*, in Roma, per Felice Cesaretti, MDCLXXVII, p. 405. Di quest'olio se ne fa menzione anche nel *Ricettario fiorentino nuovamente compilato e ridotto all'uso moderno*, Firenze, per Gaetano Cambiacci Stampatore Granducale, MDCCLXXXIX, p. 236, dove è pure dettata la relativa ricetta: «Uova quanto piace. Si fanno cuocere a durezza nell'acqua, e poi si cavano i torli, e ben pesti in mortaio di pietra, si mettono sopra d'un fuoco temperato, diligentemente agitandoli, finché premendo fra le dita, le unghino abbondantemente; allora si serrano in un sacchetto di tela forte, e si spremono per strettoio, secondo l'arte».

⁶⁰ Se ne fa riferimento in *Le dictionnaire universel des artes et des sciences*, a cura di T. Corneille, Tomo II, Coignard 1732, p. 128.

⁶¹ M. MERCATI, *Istruzione sopra la peste*, Roma 1576, pp. 33-34.

in campo di battaglia⁶², una tradizione terapeutica che attraversa i secoli e che troviamo consolidata nel 1849 quando la prassi di applicare direttamente sulle ulcere la membrana interna del guscio d'uovo, la così detta «pelle d'uovo», viene accolta ufficialmente da vasti settori della comunità medico-scientifica⁶³.

Sempre sul fronte salutistico, occorre ancora ricordare un'altra tesi, secondo cui il medesimo olio ricavato dai tuorli (una cinquantina ne producono circa 5 grammi), sarebbe stato in grado di curare la tubercolosi, una convinzione, questa, autorevolmente avallata da un noto patologo e anatomista italiano, Giovanni B. Morgagni (1682-1771)⁶⁴, convinto assertore in tal senso dell'efficacia terapeutica di un preparato a base di rossi d'uova sbattuti con aggiunta di alcool al 90% ed estratto d'arance. Un'altra versione, finalizzata al trattamento «dell'irritazione del petto», prevedeva invece che i rossi fossero diluiti con acqua calda e acqua di fiori d'arancia, per ricavarne una specie di emulsione da spalmare sulle parti dolenti.

Ancora altri usi terapeutici popolari attribuiscono poi all'uovo una funzione diuretica e, attraverso applicazioni topiche, di contrasto alle «febbri intermittenti»; i tuorli inoltre potevano essere impiegati per calmare i dolori dei denti e quelli derivanti dalle patologie emorroidali a proposito delle quali si ricorreva evidentemente all'«olio» di cui sopra; anche dalle chiare «fresche» si otteneva un olio «eccellente» per calmare, in tutti i casi di infiammazione, dolori e bruciori; ma non solo: esse venivano pure utilizzate per preparare uno sciroppo contro la diarrea e la dissenteria, amalgamate con semi di lino (prima macinati e cotti), riso e zucchero.

Persino il guscio e la sottile membrana che lo riveste internamente assolvevano a una funzione terapeutica: il primo, ben tritato, e poi ingerito, aiutava a espellere «le pietre dai reni», la seconda, come abbiamo già riferito, era considerata un ottimo rigenerante della pelle, da applicare per esempio dopo le scottature. Qualche altro rimedio era pure delineato per bloccare vomito (con l'ingerimento di una chiara in acqua) e dissenteria (le chiare in tal caso però non andavano ingerite ma spalmate sulla zona addominale).

La valenza delle uova in ambito sanitario si conferma anche dal loro impiego commisto ad altre sostanze, ritrovandosi spesso nei ricettari salutistici del passato, come, per esempio, in quello settecentesco del mar-

⁶² P. BONADEO, *L'ulcera cutanea: un percorso nel tempo*, in *La visione olistica della cura: il malato e la lesione cutanea a cronica*, Volpiano 2003, p. 4: www.vulnologia.it.

⁶³ *Ivi*, p. 6.

⁶⁴ *Professori e scienziati a Padova nel Settecento*, Padova 2002, pp. 20-30.

chigiano Domenico Angelucci⁶⁵ che, fra l'altro, rivela un «secreto molto raro» da usare «per il mal di fianco et a chi non può orinare per pietra», costituito appunto da uova fresche da bere, la mattina a digiuno, unitamente a un «cucchiario di polvere sottilissima di virga aurea», da assumere «per dieci o dodici giorni» fin tanto «farà miracolosamente orinare tutta la pietra senza dolore»; identica guarigione è assicurata anche per i malati di tisi con una «ricetta» a base di «herba farfarilla o farfara» tritata e incorporata a una frittata di uova fresche e lardo, da mangiare «per nove matine continue».

Altrettanto ricorrente appare il richiamo all'uovo nelle cure dell'estetica⁶⁶, in relazione soprattutto alle sue proprietà astringenti, utilizzato principalmente nelle ricette per l'igiene della pelle e per il benessere dei capelli, come sottolinea ancora una volta il Donzelli⁶⁷ quando, richiamando le caratteristiche dell'«Oglio di rossi d'ova di Mesue»⁶⁸, evidenzia che esso «mondifica la cute, cura l'impertigine, la serpigine et altri morbi della cute, fa rinascere i capelli e conferisce alle fistole, et all'ulcere cattive»; per ottenerlo occorrono trenta rossi d'uova lessi, da frantumare con le mani in un tegame, facendoli soffriggere a fuoco lento, mestolando di continuo, «finché s'arrostiscono», premendo infine con due cucchiari di legno sino a «cavarne l'oglio abbondantemente». Un altro metodo suggerito è quello «per distillatione» che consente di ricavare un «medicamento vulnerario» che il Donzelli non esita a definire «miracoloso».

Ma non solo di questo si tratta, a leggere velocemente antichi testi di cosmesi che fanno rientrare le uova in varie preparazioni per gli scopi più svariati, come, per qualche esempio, nel caso delle chiare utilizzate per sbiancare il viso:

Metti l'acqua e l'allume in una pignattina al fuoco e falla bollire, e subito aggiuntovi la chiara ben sbattuta, che verrà come unguento, con il quale ungerai la faccia con una pezza la sera⁶⁹;

⁶⁵ B. BELLOMARIA, *Sapienza, magia e tradizione delle erbe in antichi ricettari delle Marche (XVII e XVIII secolo)*, Camerino 1987, pp. 17-18.

⁶⁶ Si veda in proposito: *Segreti e ricette di bellezza "A far belle le Donne di Piero"*, a cura di R. Manescalchi, A. Menghini, U. Nardi, Sansepolcro 2007. Occorre ricordare che ancora oggi molti cosmetici contengono olio d'uovo che può essere utilizzato come eccipiente/vettore in creme e unguenti per la protezione solare o in lozioni come emolliente, idratante e antiossidante.

⁶⁷ *Teatro farmaceutico...*, cit., p. 505.

⁶⁸ Con questo pseudonimo si allude a un medico arabo-siro (m. 857 d.C.), noto nella letteratura italiana col nome di Mesuè il Vecchio o di Giovanni di Damasco, autore di opere di dietetica e ginecologia.

⁶⁹ G. DI VIGO, *Prattica universale in cirugia*, XVI sec., in *Segreti di bellezza...*, cit., p. 24.

e ancora per la pelle secca e per sanare i porri:

Piglia chiara de ove e falla distillar in alambicco e con quella aqua lava la faccia che è perfettissima a farla bella e leva tutti li segni e cicatrici⁷⁰;

oppure per rendere più colorito il volto:

Procurati salgemma e mettine un pizzico in un uovo e cuocilo sul fuoco; poi premilo bene e raccogline il liquido con il quale si laverà il viso⁷¹;

nei casi d'inflammazione agli occhi:

Prenderai un chiaro d'uovo, con cui meschierai un po' di canfora e di zucchero, e sbatterai il tutto insieme sino che sia ridotto in ischiuma; ne farai un cataplasmo che applicherai sull'occhio malato⁷²;

per la couperose:

Piglia libbra di tartaro arso, mastice, mezza oncia di allume di rocca, tre dragme di canfora, quattro chiare di ove, ogni cosa tridata e mescolata insieme e di poi tutte poste in acqua rosa e stillate, haverai una acqua mirabile e buona⁷³;

e infine per eliminare le anestetiche pustole dalla faccia:

Piglia vinti ova fresche et falle bollire in acqua tanto che sieno dure, poi mondale dalla scorza et ancora da quel pennicolo sotto la scorza; poi cava tutte le tuorla e in luogo di quelli ponete tormentina e oglio di mandorle, in parti equali, e così fate passare per alambicco, et usa ognare con tale stillatione, che non solo leva le putigini, ma la faccia lustra e bianca⁷⁴.

Gastronomia

In tale ambito diviene oltremodo problematico ridurre a sintesi l'infinito repertorio che si profila nel rapporto fra uova e pratiche di cucina, un

⁷⁰ *Experimenta de la excellentissima signora Caterine da Furlì*, XV sec., ivi, p. 67.

⁷¹ *Ricettario* della Biblioteca Comunale di Augusta, Perugia, XV sec., ivi, p. 119.

⁷² *La toletta delle dame, ossia trattato intorno alla bellezza*, Milano 1822, p. 116.

⁷³ *Dè secreti universali*, T. Rossello. XVI sec., in *Segreti di bellezza...*, cit., p. 119.

⁷⁴ *La toletta delle dame...*, cit., p. 25.

connubio antichissimo, ampio, diversificato, oscillante tra preparazioni semplici, territoriali, legate alla memoria familiare, immutate attraverso i secoli e procedure, invece, più evolute, raffinate, messe a punto soprattutto durante la vivace stagione estetica del “barocco” gastronomico.

Con riguardo al primo ambito ci limiteremo solo a due generi di testimonianze esemplificative, scelti per la loro significativa conformazione identitaria legata da un lato, ancora una volta, alla tradizionale e radicata valenza delle mense monastiche, dall'altro a uno dei ricettari più famosi della specifica letteratura italiana. Pertanto un'idea più compiuta dell'incidenza di questo alimento sull'andamento di alcune mense settecentesche possiamo ricavarla seguendo, per cominciare, come e quante volte le uova vengono impiegate nello svolgersi quotidiano della vita di cucina delle monache camaldolesi di San Maglorio a Faenza⁷⁵, nell'arco di una settimana (dal 4 al 10) del gennaio 1791 durante cui sono approntati pasti per 28 religiose: martedì 4 risultano utilizzate 36 uova per la preparazione delle lasagne a pranzo; mercoledì 5 le monache ricevono 1 uovo a pranzo e 1 a cena; giovedì 6, quaranta uova sono impiegate per confezionare i manfringoli come piatto principale; venerdì 7, tre uova a ciascuna delle monache ammalate; sabato 8, tre uova a ognuna delle tre monache convalescenti; domenica 9, due uova «frittellate» a testa integrano la cena serale a base di «costole di maiale»; lunedì 10: ventiquattro uova sono destinate alla preparazione dei «tortelli» previsti a pranzo, mentre un uovo per ciascuna religiosa è distribuito a cena. Nel regolamento di vitazione in vigore nel convento delle cappuccine di San Sebastiano a Rimini nel 1786⁷⁶, si stabilisce, invece, la quantità degli ingredienti necessari per la preparazione di determinate «menestre»: per i tagliolini 8 libbre di farina e 20 uova (nei giorni di festa, 36); per la «pasta grattata» 8 libbre di farina e 14 uova; col riso «si mettano dentro ova numero 10»; per i «bigolotti» 11 libbre di farina e «ova 12»; nelle frittate «rognose» (da ognuna si ricavano 4 porzioni) «vi vanno ova numero 6»; per le torte «fatte con zucche della casa e con formaggi freschi n. 30 (...) ci voleno ova numero 40 ed aromi (...)»; per i «passadini», per ogni due porzioni, «ci vole ova tre»; per le ciambelle, 3 uova ogni due porzioni. E infine anche con riguardo a un altro antico e importante monastero, quello delle benedettine di San Giovanni Evangelista a Lecce⁷⁷, verifichiamo a metà Ottocento l'utilizzo delle uova per la preparazione di determinate pietanze: 36 se ne richiedono, infatti, per una pizza

⁷⁵ G. L. MASETTI ZANNINI, *Quel che passava il convento...*, cit., pp. 170-171.

⁷⁶ *Ivi*, pp. 149-169.

⁷⁷ L. SADA, *Il sacro e il profano nella cucina pugliese. L'antica cucina dei monasteri, dei seminari e degli stuzzichini dell'amore*, Bari 1989, pp. 16-23.

dolce; 80 per fare i «mortaruli»; 130 per un «piatto fritto» (a base di fegato, ricotta, miele, mandorle e carne); 100 per fare i «cenci»; 50 per una crostata (di cacio, ricotta, salumi e mandorle); 32 per imbottire i «maccaroni napoletani»; 45 per i «focazzelli con la ricotta forte»; 34 per il ripieno dei panzerotti; 36, infine, per la «sagna napoletana».

Oltre a tali specifici riferimenti, non mancano richiami a ulteriori modalità di impiego e cottura, «fritte in butirro», «rotte in acqua», «tostate», «a zuppa», «a nevole», «al purgatorio», «a brodetto», «fresche a bere», «al pomodoro»; sono però soprattutto le frittate a dominare la scena delle mense monastiche, prestandosi meglio all'esigenza numerica delle tavole comunitarie, trovandole approntate in varie versioni, secondo le consuetudini locali e stagionali: amalgamate con le erbe dell'orto, con la carne trita, con latte di mandorle, con cipolle, asparagi, fave, ricotta, cacio e ancora tanti altri ingredienti⁷⁸.

Un significativo termine di verifica per valutare nel concreto la valenza gastronomica delle uova può inoltre scaturire – come già anticipato – dall'analisi di come e quanto esse siano collocate e considerate in uno dei ricettari sicuramente più famosi della letteratura italiana, quello di Pellegrino Artusi (1820-1911)⁷⁹, scritto sul finire dell'Ottocento che, nello specifico, dedica al nostro alimento 15 ricette, di cui 8 nella modalità a frittata: uova a bere e sode, uova affogate, uova stracciate, rossi d'uovo al canapè, uova ripiene (I), uova ripiene (II), uovo per bambino, frittata in zoccoli, frittata di cipolle, frittata di spinaci, frittata di fagiolini in erba, frittata di cavolfiore, frittata in riccioli, frittata con rognone, frittata a sgonfiotto (omelette). In altre 6 ricette le uova vengono invece richiamate esplicitamente come ingrediente caratterizzante: fagiolini in salsa d'uovo, salsiccia colle uova, pollo con salsa d'uovo, trippa colle uova; zuppa di pane d'uovo, telline in salsa d'uovo; e altrettanto può dirsi pure per un altro caso, quello riferito alle modalità di preparazione del celebre «zabaione».

Allargando però lo sguardo all'intera opera, su 750 ricette (non abbiamo considerato quelle relative a sciroppi, conserve e liquori), l'impiego di uova è previsto per ben 222 piatti con una quota quindi non trascurabile del 30%: ovviamente si va dalle dosi minime a quelle più sostanziose, secondo la destinazione, dagli impasti vari alle minestre, dai ripieni alle pastelle, dalle salse ai tortini, dagli sformati ai dolci.

⁷⁸ NARDELLI, *Alla tavola del monaco...*, cit., p. 85.

⁷⁹ *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene. Manuale pratico per le famiglie compilato da Pellegrino Artusi*, Torino 1994. Su quest'opera di grandissimo successo (ristampata in centinaia di edizioni) e sul suo autore, scrittore e gastronomo, la bibliografia è molto vasta, a sancire l'importanza di un testo che ha lasciato una traccia fondamentale nel panorama letterario della cucina italiana.

Quanto alle modalità d'uso, l'uovo intero sicuramente è il più richiamato e fra le ricette con il più alto dosaggio segnaliamo quella per la «stiacciata alla livornese» (12 uova), «per le frittelle di tondone» (6), per la «bavarese» (6); anche l'impiego del tuorlo, da solo e/o aggiunto, viene frequentemente suggerito: per esempio nei dolci detti «puerperoli» (8 rossi), per gli «gnocchi di latte» (8 rossi), per i «croccanti» (5 rossi), per il «cacimperio» (4 rossi); in aggiunta a uova intere con varie proporzioni: per «le bocche di dama» (3 rossi + 6 uova intere), per i «passatelli di semolino» (2 rossi + 2 uova intere) ecc; anche le combinazioni fra tuorli e chiare trovano varie possibilità, come per le «frittelle di riso» (3 rossi e 1 chiara), per la «pasta genovese» (12 rossi e 7 chiare), per il latte «portoghese» (8 rossi e 2 chiare); meno frequente è invece l'uso dell'albume da solo: lo troviamo nel «budino di ricotta» dove occorrono 6 chiare, mentre nel «sufflè» di patate la ricetta ne contempla 3 amalgamati però con 3 uova intere. Anche l'Artusi, infine, non si sottrae a qualche consiglio sul come degustare al meglio le uova che dovranno essere cotte con perizia, «né poco, né troppo», le più saporite sono quelle deposte in primavera, mentre le «fresche» gioveranno sicuramente alle puerpere e... agli sposi novelli.

Abbiamo già accennato che pure le uova – come tanti altri alimenti – sono coinvolte dai processi della sperimentazione estetica dei cuochi rinascimentali, animati dalla voglia di “stupire” a tavola sotto l'impulso della cultura dominante del tempo. Non a caso, leggendo l'*Opera* di Bartolomeo Scappi (1500-1577), al *Libro quarto*⁸⁰, a proposito delle vivande da distribuire ai commensali in base alle stagioni, se ne ha un'idea in quanto le uova assurgono al «primo servizio di cucina», utilizzate nel numero di 8 per la preparazione delle «frittate rognose con presciutto ed erbicine battute»; essendo inoltre inserite nel «secondo servizio di cucina», acconciate «dure ripiene coperte di suo sapore» nella quantità di 6 a piatto; e ancora nel «terzo servizio» in due versioni: sia «mezze dure monde, rifarinate e fritte, servite con zuccaro sopra» nella porzione di 10 a coperto, sia «affritellate, coperte di zuccaro e cannella, servite con sugo di melangole». Significativamente poi, lo stesso Autore, delineando l'elenco delle «masserizie di ferro»⁸¹ (utensileria) occorrenti nella predisposizione di una cucina ideale, prevede non solo specifici padelloni e padelle per «per far frittate», «per fare ovi frittolati», (modellate con delle concavità *ad hoc* per mantenerli ben separati), «per cuocer ova sparse», ma persino un particolare «bolzoneto per far uova imbiancate», cioè un tegame

⁸⁰ B. SCAPPI, *Opera*, Venezia 1610, in *L'arte della cucina in Italia...*, cit., pp. 448-452. D'origine bolognese, fu uno dei cuochi più celebri dell'età rinascimentale, al servizio di vari papi, svolgendo incarichi di grande prestigio, come nella circostanza dell'organizzazione dei banchetti in onore di Carlo V e per l'anniversario di Pio V.

⁸¹ *Ivi*, pp. 429-430.

fondo dal lungo manico con il bordo ampiamente svasato, oltre a varie forgie di «cucchiari», sia «forati aguzzi in punta per far uova frittellate», sia «per ova sparse e per cavar ove sperdute» (strapazzate).

Ed è altrettanto esemplificativo che nel trattato di cucina, noto come il *Trinciante* (1581) di Vincenzo Cervio⁸², cuoco al servizio del cardinale Alessandro Farnese a Roma, viene descritta addirittura la tecnica da adottare per tagliare e preparare l'uovo da bere, facendolo così assurgere allo stesso livello di dignità con cui si prepara per esempio, un cosciotto arrosto o un maialino o un fagiano o un carniere di cacciagione:

(...) piglia la forcina a triangolo molle e lo imbroggerai con essa, spingendo in su l'anello che detta forcina ha in mezzo; levarai l'ovo in alto e con il cortello picciolo da frutti lo romperai attorno attorno; e con la punta del cortello ne levarai quella cimetta che è sopra alla rottura, piegano un poco la forcina verso il tondo che te starà sotto la mano dritta, tenendo il cortello a traverso l'ovo, acciò non caschi il torlo, ma solo il bianco. Poi con la punta del cortello vi buttarai il sale, over zucchero o cannella, conforme al gusto (...) e poi lo ponerai nell'ovarolo, se ve ne sarà; e se non ve ne fusse, lo porrai subito sopra la saliera (...).

Il rinnovato interesse per le uova, valorizzate anche per piatti di prestigio e profilo gastronomico, lo si avverte ovviamente a scorrere i ricettari del Cinque-Seicento, che spesso le riservano una speciale trattazione, accogliendo non di rado le esperienze di cucina maturate oltre confine, specialmente in Spagna e Francia. Per qualche cenno esemplificativo e conclusivo è sufficiente soffermarsi sull'opera di Carlo Nascia⁸³, dal 1659 «cuoco maggiore» al servizio della corte del duca di Parma, Ranuccio II Farnese, che indica una ventina di ricette, i cui dettagli rivelano tecniche e gusti del tempo: «filate»⁸⁴, «alla regina»⁸⁵, «alla castigliana»⁸⁶, «mol-

⁸² *Ivi*, pp. 493-494. Personaggio non bene identificato, lavorò sicuramente prima presso il duca di Urbino, Guidobaldo II e poi presso il cardinale Alessandro Farnese, nipote di papa Paolo II.

⁸³ C. NASCIA, *Li quattro banchetti destinati per le quattro stagioni dell'anno* (ms. del 1684), ristampa anastatica, prefazione e note di M. Alberini, Bologna 1981, pp. 454-471.

⁸⁴ Per la natura di questo studio, evitiamo di trascrivere integralmente il testo delle ricette, preferendo solo qualche breve cenno di delucidazione esplicativa, aiutandoci con le note a margine di Massimo Alberini. In questo caso si tratta sostanzialmente di un dolce per il quale occorrono ben quaranta uova la cui amalgama viene messa in una specie di tasca da pasticceria con cannello metallico a un solo foro, facendola poi cadere a filo in uno sciroppo di zucchero in ebollizione, ottenendo così delle matassine simili a «fili di seta», da usare o come piatto a sé, o per decorazione.

⁸⁵ Anche per questa preparazione ci vogliono quaranta uova: ne viene fuori una specie di dolce corrispondente più o meno alla nostra bavarese con biscotti, o budino diplomatico.

⁸⁶ Una trentina di uova freschissime vengono fatte cuocere per poco tempo in uno sciroppo dolce, per guarnire poi dei biscotti.

li alla portoghese»⁸⁷, «faldacchere»⁸⁸, «fritte alla spagnola»⁸⁹, «al miele alla spagnola»⁹⁰, «a frittatine alla fiorentina»⁹¹, «alla capirottata»⁹², «capirottate alla tedesca»⁹³, «all'arancia all'inglese»⁹⁴, «ripiene»⁹⁵, «alla barbaruberta»⁹⁶, «schiacciate alla spagnola»⁹⁷, «molli al burro»⁹⁸, «allo sformato»⁹⁹, «al pane»¹⁰⁰, «al cumino»¹⁰¹, «in gelatina»¹⁰², «frittellate su zoccolo»¹⁰³.

Le costanti fondamentali di ciascuna preparazione sono legate ancora

⁸⁷ Più o meno è la stessa ricetta della precedente con l'unica variante che la crema ottenuta dai quarantotto tuorli d'uova con lo sciroppo viene «impostata» a freddo.

⁸⁸ Venti tuorli sono sottoposti a una doppia cottura nello sciroppo.

⁸⁹ Le uova sono fatte cadere in una grossa padella in cui sobbolle una notevole quantità di olio o di burro «purgato» (chiarificato): la caratteristica è rappresentata «dall'oviera di rame, apposta per otto o dieci uova, ciascheduna separata»; ha il fondo modellato in modo tale da formare degli alveoli, in ciascuno dei quali va scodellato l'uovo che assume, in tal modo, forma regolare (con risparmio, naturalmente, di olio o burro).

⁹⁰ È una composizione dolce che ricorda le nostre uova in *cocotte*, in questo caso condite con un poco di miele.

⁹¹ Possiamo paragonarle alle più note *crepes*, farcite con polpa di pesce e canditi, e fritte una seconda volta.

⁹² È un piatto composito, una specie di zuppa compatta o di focaccia, preparata con strati alternati di pane e uova, che può essere dolce o salata.

⁹³ Si tratta delle nostre uova al burro, cotte una dopo l'altra nel padellino, messe su un crostone di pane e coperte da una specie di salsa bearnese (aceto e spezie varie) oppure da un'altra salsa a base di uova e succo di limone (simile alla maionese).

⁹⁴ La novità è costituita dal succo d'arancia con le uova che potremmo paragonare alla salsa maltese: ma il brodo di magro (di pesce) e la cottura prolungata fa pensare piuttosto a una specie di zabaione (come consistenza) da versare su biscotti o fette di pane.

⁹⁵ Dopo la lessatura a fuoco lento, le uova vengono tagliate di lungo a metà: i tuorli saranno amalgamati con cannella, prezzemolo e polpa di carpa, ricomposti singolarmente e fatti di nuovo cuocere al forno e successivamente cosparsi o di succo di limone o di zucchero prima di essere mangiati.

⁹⁶ Nome indecifrabile, ma si fa riferimento sempre alle uova sode sottoposte a una seconda cottura in abbondante burro, insaporite con un brodetto o salsa alla senape.

⁹⁷ Si tratta di una ricetta abbastanza strana: le uova cotte sode per brevissimo tempo vengono poi schiacciate fra due palette arroventate e servite in tavola senza essere prima sgusciate, lasciando evidentemente il commensale alle prese con i molti frammenti di «scorza» da togliere.

⁹⁸ Sono le uova «strapazzate» su un fuoco leggerissimo, con un fondo di cottura a base di burro e acqua.

⁹⁹ Si prepara con dodici uova, 200 grammi circa di formaggio in mezzo boccale di brodo: ne viene fuori una specie di sformato o budino di uova strapazzate.

¹⁰⁰ La mollica di pane nel composto, e la cottura in «pignata larga di bocca, acciò possi venir fuori intero», indica che si tratta di uno sformato compatto, con netta prevalenza di sapore al formaggio.

¹⁰¹ Ne diamo il testo originale: «Piglierai sei ova, o la quantità che vuoi, e li sbatterai bene mettendovi una tazza di brodo fatto con acqua, sale et due oncie di oglio, e quando sarà bollito lo leverai dal fuoco e vi metterai dette ova ravigliando bene ogni cosa assieme con puocco di comino».

¹⁰² È una preparazione a base di biscotti inzuppati di sciroppo di zucchero, uova in camicia coperte di gelatina, guarnizione di altre uova «spongiate», probabilmente montate a neve.

¹⁰³ Le uova vengono fritte facendole cadere, appena sgusciate, in una pentola di olio bollente, quanto alla «zoccolo» si tratta di fette di pane imbevute nel latte, fritte e coperte di ricotta grassa, che assomiglia tanto alla nostra mozzarella in carrozza.

una volta e innanzitutto alla freschezza delle uova, con una marcata preferenza per i soli tuorli, ben sbattuti e amalgamati; una cottura o doppia cottura, leggerissima a fuoco lento, in olio o burro a sufficienza, utilizzando padelloni capienti o le «oviere» appositamente forgiate; un uso considerevole di spezie, soprattutto noce moscata e chiodi di garofano, ma anche zucchero, cannella e uva passa; l'utilizzazione di succo d'arancia o di limone, farciture con molte varianti, soprattutto per le uova sode, a base di erbe odorifere e ingredienti con carne o pesce.

Proseguendo e allargando l'indagine fra i tanti altri cuochi più accreditati dal Rinascimento sino a tutta l'Età moderna, ci si perderebbe in una marea di ricette non solo astruse e curiose, ma anche in sintonia con la variabilità della cultura alimentare del tempo e di ciascun territorio di riferimento, sino a giungere, lungo un'ideale parabola, ai nostri giorni con le uova sempre protagoniste in tavola, economiche, vitaminiche, versatili nei modi di preparazione, ampiamente gustate dagli italiani del Terzo Millennio secondo tali preferenze¹⁰⁴: col 49% quelle cotte (a frittata, sode, ad *omelette*), col 35% quelle parzialmente cotte (al tegamino, alla *coque*, strapazzate, in camicia), col 16% quelle crude (freschissime da bere, utilizzate per il *tiramisù*, per lo zabaione, per la maionese ecc.); senza dimenticare, infine, l'ulteriore accreditamento dietetico derivante dalla positiva rivalutazione in ordine al problema del presunto eccessivo apporto di colesterolo, i cui indici sono stati ritenuti invece compatibili sotto l'aspetto nutrizionale¹⁰⁵, fermo restando la soglia delle due-tre uova a settimana e salvo i casi di intolleranze e/o patologie particolari.

¹⁰⁴ Cfr. «nell'opera collettiva», *Il consumo di uova della famiglia...*, cit., p. 228.

¹⁰⁵ Nel corso degli ultimi decenni alcune ricerche medico-scientifiche hanno infatti meglio analizzato e approfondito la composizione dell'uovo di gallina, accertando – fra l'altro – nei grassi del tuorlo quantità più elevate di acidi grassi insaturi rispetto a quelli saturi: un aspetto questo importante perché, com'è noto, una buona presenza di insaturi diminuisce comunque l'impatto del colesterolo sul rischio di malattie cardiovascolari, considerando pure che la colesterolemia dipende solo per il 20% circa dalla dieta, mentre la percentuale restante è prodotta dal nostro organismo.

