

IL LIBRO DELLE CREATURE

INIZIA IL LIBRO DELLA BEATA ILDEGARDA SULLE
SOTTIGLIEZZE DELLE DIVERSE NATURE DELLE CREATURE
e così di moltissime altre cose buone.

di Ildegarda di Bingen
Editor Sebastiano Vottari

LIBRO PRIMO LE PIANTE (*De plantis*)

PREFAZIONE

Nella creazione dell'uomo dalla terra, io sono un'altra terra, da cui fu plasmato colui che è l'uomo; e tutti gli elementi lo servivano, perché sentivano che era vivo, e collaboravano con lui in ogni sua attività, ed egli con loro. E la terra dava la sua *viriditas* — la sua forza verde e vitale — secondo il genere, la natura, i caratteri e l'intero ambito dell'uomo. La terra infatti, con le erbe utili, mostra l'ambito dei costumi spirituali dell'uomo, distinguendoli; ma con le erbe inutili indica i suoi costumi inutili e diabolici.

Vi sono infatti certe erbe che, cotte insieme a certi cibi, rendono l'uomo svelto al nutrimento, e sono leggere, perché l'uomo non si appesantisce molto: queste erbe si paragonano alla carne. E vi sono i frutti acerbi degli alberi fruttiferi, che sono nocivi, ma cotti diventano leggeri e si paragonano al sangue dell'uomo. Il legname degli alberi che non danno frutto è legname e non albero, ma serve da combustibile, donde provengono le funi. E le pietre si paragonano alle ossa dell'uomo, e l'umidità delle pietre al midollo delle ossa, e hanno anche calore. Ma le pietre che sono coperte e protette si paragonano alle unghie dell'uomo nelle mani e nei piedi.

E vi sono certe erbe aeree, che crescono, e queste sono adatte alla digestione dell'uomo, leggere e di natura lieta, così che rendono lieto l'uomo che le mangia, e si assomigliano ai capelli dell'uomo, perché sono sempre leggere e ariose. Ma vi sono altre erbe ventose, che crescono dal vento, e queste sono secche e gravi alla digestione dell'uomo, e di natura triste, così che rendono triste l'uomo che le mangia; queste si paragonano e si assomigliano al sudore dell'uomo. Il succo poi delle erbe inutili, che non si possono mangiare, è velenoso, perché esse sono mortifere come cibo per l'uomo, e contrarie all'evacuazione dell'uomo.

E la terra possiede il sudore e l'umidità e il succo. Il sudore della terra produce le erbe inutili, ma il suo umore produce le erbe utili, che si possono mangiare e che servono agli altri usi dell'uomo. Il succo poi produce la sua vendemmia e gli alberi germoglianti. Le erbe che si seminano per opera dell'uomo sorgono e crescono a poco a poco, come gli animali domestici che l'uomo nutre in casa sua con cura e con la sua fatica; ma quelle che sorgono senza la fatica dell'uomo crescono in fretta, come le bestie indomite. E perciò le erbe che crescono per la fatica dell'uomo sono di natura leggera e lieta; ma quelle che crescono dal vento sono secche e gravi, e di natura triste.

Ogni erba poi è o calda o fredda, e così cresce, perché il calore delle erbe significa l'anima e il freddo il corpo; e in questo, secondo il proprio genere, esse prosperano, abbondando ora nel calore, ora nel freddo. Se infatti tutte le erbe fossero calde, e nessuna fredda, produrrebbero contrarietà in chi le usa. Se invece fossero tutte fredde, e nessuna calda, parimenti procurerebbero squilibrio agli uomini, perché le calde resistono al freddo e le fredde al calore dell'uomo. E certe erbe hanno in sé la virtù degli aromi fortissimi e l'austerità degli aromi amarissimi: perciò reprimono moltissimi mali, poiché gli spiriti maligni li causano e li hanno in odio. Ma vi sono anche certe erbe che hanno in sé come la schiuma degli elementi, nelle quali gli uomini ingannati cercano di indagare le cose fortuite del proprio destino; e queste il diavolo le ama, e a esse si mescola.

L'uomo poi, allattando, mangiando e crescendo, si nutre in tempo temperato, cosa che non avviene nelle erbe predette. Tuttavia alcune di esse, nella medicina, reprimono gli umori nocivi e malsani negli uomini.

I. — Il frumento (*De Tritico*)

Il frumento è caldo e pieno di frutto, così che in esso non c'è alcun difetto; ed essendo fatta dal frumento la farina giusta, allora il pane che da quella stessa farina si fa è buono per i sani e per i malati, e produce nell'uomo sangue retto e carne retta. Ma chi vuole il *donst* del midollo, cioè la crusca fine (*griezz*), e la separa dalla stessa farina, il pane che ne fa è più debole di quello che sarebbe fatto dalla farina giusta, perché quel *donst* — cioè il midollo — gli toglie un po' delle sue forze e più dello *slim*, cioè di quel liquido che produce nell'uomo, ossia la farina giusta del frumento. Ma chi cuoce il frumento senza i grani interi, non macinato al mulino, e così mangia quasi un altro cibo, esso non produce sangue retto né carne retta, ma molto *slim*, così che a stento si digerisce; e così non giova per nulla al debole, anche se il sano può superare questo cibo.

Ma se un cane morde un uomo, prendi pasta simile alla farina, impastata con l'albume dell'uovo, e ponila sul morso del cane per tre giorni e altrettante notti, perché ne estragga il morso velenoso; quel morso, dall'alito di lui, è velenoso. E poi toglì, e infine guarisci con un unguento come si guarisce di solito un'altra ferita.

II. — La segale (*De Siligine*)

La segale è calda, ma tuttavia più fredda del frumento, e ha molte forze. Il pane che se ne fa è buono per i sani, ed è migliore del pisello per loro; ed è buono per coloro che hanno carni grasse, perché ne diminuisce le carni, ma li rende tuttavia vigorosi. Ma per coloro che hanno lo stomaco freddo è dannoso, perché è più difficile da digerire, contrario a loro, poiché la loro debolezza non riesce a vincerlo per la digestione, e per la maggior parte produce in essi flemma, perché a stento riescono a digerirlo.

Chi poi ha le ghiandole (*scrofole*) nel proprio corpo, di qualunque genere siano, riscaldi al fuoco o alla fornace il pane di segale, e ancora caldo e spezzato lo ponga sopra le ghiandole, e il calore della sua forza le consuma e le fa svanire; e faccia questo finché non svaniscano. E se uno ha la scabbia in testa, prenda il pane di segale caldo, ne faccia una crosta, e con essa riduca in polvere il pane, e vi sparga sopra la polvere, perché ciò toglie quel male. E dopo tre giorni unga il medesimo luogo con olio d'oliva, poiché quell'olio è caldo, e così sia guarito. E se vi sono dei cancri, cioè dei vermicelli sottili, che mangiano la carne dell'uomo, una mica calda di quel pane vi sia posta sopra; e faccia questo spesso, e dal calore di essa periscono.

III. — L'avena (*De Avena*)

L'avena è di gusto caldo e acuto, e di forte vapore (*fumi*), ed è cibo lieto e sano per gli uomini sani, e procura loro una mente lieta, un intelletto puro e limpido, e un buon colore e carne sana; e li rende felici tanto nel pane quanto nella farina, e non li nuoce. Ma quelli che sono molto deboli e freddi, è dannosa da mangiare, perché aumenta in loro il freddo e li rende feroci. Chi invece è di natura fredda e non ha vigore, perché digerisce a stento, prepari per sé del *mulslim* con l'avena.

Ma chi è affaticato dalla *virgichtiget*, cioè dalla paralisi, e perciò ha la mente divisa e i pensieri vani, così che è un po' fuori di sé, sia efficacemente lavato in un bagno in cui sia stata cotta dell'avena nell'acqua; e si versino pietre arroventate, e faccia questo spesso, e torni in sé e recuperi la salute.

III. — L'orzo (*De Hordeo*)

L'orzo è freddo, così che è più freddo e più debole dei cereali predetti; e se lo si mangia nel pane o nella farina, è altrettanto sano per i deboli quanto per i sani, perché non ha tante forze quanti gli altri generi di cereali. Ma chi è già debole in tutto il corpo, cuocia fortemente l'orzo nell'acqua, e versi quell'acqua in un bagno, e in esso si bagni, e faccia questo spesso finché non guarisca, e recupererà le carni del proprio corpo, e perverrà alla salute. E chi ancora non riesce a guarire dall'estrema debolezza, prenda l'orzo e l'avena in pari peso, e vi aggiunga un po' di finocchio, e parimenti cuocia nell'acqua; e dopo aver cotto, coli quel succo attraverso un panno, e lo beva, quasi al posto del cibo, e da questo si rinforzi.

E chi ha la pelle dura e aspra del viso, e che a causa del vento si screpola più facilmente — ciò che si chiama *schebet*, cioè asprezza — cuocia l'orzo nell'acqua, e allora con quell'acqua

colata attraverso un panno e temperatamente calda si lavi dolcemente il viso, e la sua pelle diventerà liscia e morbida, e avrà un bel colore. E se la testa dell'uomo è inferma, si lavi spesso con quell'acqua, e guarirà.

V. — La spelta (*De Spelta*)

La spelta è il migliore dei cereali, ed è calda, grassa e potente, ed è più dolce degli altri cereali; e rende retta la carne di chi la mangia, e produce sangue retto, e procura una mente lieta e gioia nell'animo dell'uomo. E comunque la si mangi, sia nel pane sia in altri cibi, è buona e dolce. E se uno è talmente debole che, per la sua debolezza, non può mangiare, prendi i grani interi della spelta, e cuocili nell'acqua, aggiungendo del grasso o del tuorlo d'uovo, perché lo mangi più volentieri a causa del sapore migliore; e daglielo da mangiare, ed esso guarisce le sue viscere dall'interno, quasi un buon e salutare unguento.

VI. — Il pisello (*De Pisa*)

Il pisello è freddo e alquanto flemmatico. È dannoso per tutte le infermità, e non ha in sé alcuna forza per scacciare le infermità. Tuttavia chi per il troppo flegma soffre dolore alla fronte, mastichi del pisello nei denti finché diventi pasta, e lo intrida col miele purissimo, e così lo ponga sulle tempie e lo leghi con una benda, e questo lo comprima; e faccia così finché si senta meglio. Ma chi ha le viscere infiammate all'interno, beva spesso il succo del pisello caldo, e si troverà meglio.

VII. — La fava (*De Faba*)

La fava è calda, ed è buona e sana da mangiare per gli uomini forti, ed è migliore del pisello. Infatti, se i deboli mangiano la fava, non li nuoce molto, perché non produce in essi tanto flegma quanto il pisello. La farina di fava è buona e utile tanto per l'uomo malato quanto per il sano, perché è leggera e facile da digerire. Ma chi ha dolore nelle viscere, cuocia la fava nell'acqua, aggiunga un po' di grasso o d'olio, e separata la fava, ne sorseggi il *soff*, cioè il succo caldo; faccia questo spesso, ed esso lo guarisce all'interno e lo risana.

E chi ha gonfiore e scabbia e ulcere bollenti, di qualunque natura siano nella carne, prenda farina di fava, e un po' di polvere di seme di finocchio, e temperi questo con poca farina di frumento nell'acqua perché si possa amalgamare; e così faccia delle focaccine, le ponga al fuoco o le esponga al sole, e le ponga calde sopra le ulcere, ed esse ne estraggono il dolore e lo guariscono.

VIII. — La lenticchia (*De Lente*)

La lenticchia è fredda, e mangiata non procura all'uomo né midollo né sangue né carne, e non lo aumenta affatto, ma soltanto sazia il ventre e riempie di vanità; eccita negli uomini gli umori malsani fino alla tempesta. Ma se uno ha le macchie della scabbia e i capelli sporchi, che hanno la radice delle ulcere nella testa dell'uomo, e da cui crescono, riduca in polvere la lenticchia su una pietra arroventata, e con una conchiglia di testuggine, dolcemente, e questa polvere — fatta dolcemente, in egual peso con la polvere — la ponga sopra le macchie; e questo terge il livore dello stesso male, e così guarisce.

IX. — Il miglio (*De Hirs*)

Il miglio è freddo, e ha modesto calore, perché non procura all'uomo né sangue né carne, e non gli dà vigore, ma soltanto riempie il suo ventre, e in esso diminuisce la fame, perché ha un gusto acquoso e rinfrescante. E rende lo stomaco di lui tiepido e lento, e gli umori che sono nell'uomo eccita a tempesta, ed è quasi *unkrut* — una mala erba — né sano per l'uomo da mangiare.

Nota del traduttore. La parola tedesca *unkrut* significa "erbaccia". Migne identifica questa pianta come *Panicum miliaceum* (miglio comune) e rimanda al cap. 193, *De milio*.

X. — La venich (*De Venich*)

La *venich* è fredda, e ha modesto calore, e vale poco, perché procura a chi la mangia modesto rinfresco, ma tuttavia non lo nuoce, per quanto poco essa lo nuoccia di solito; né muove molto fortemente gli umori malsani e le pestilenze nell'uomo,

né fa molto male. Ma chi ha le febbri ardenti, cuocia la *venich* nel vino, e beva spesso quel vino caldo, e sarà guarito.

Nota del traduttore. L'identificazione di questa pianta (*Venich*, talvolta *Venig*) è incerta; è stata accostata al fieno greco o a una specie di vecchia.

XI. — La canapa (*De Hanff*)

La canapa è calda, e cresce quando l'aria non è né molto calda né molto fredda, e così è anche la sua natura. Il suo seme è sano, ed è buono da mangiare per le persone sane; è leggero e utile per il loro stomaco, perché ne toglie un po' lo *slim* — il muco viscido — e si può digerire facilmente, e diminuisce gli umori cattivi e rende forti i buoni umori. Tuttavia chi è debole di cervello e ha la testa vuota, se mangia la canapa, gli fa facilmente dolore un po' la testa. Ma chi ha la testa sana e il cervello pieno, non lo nuoce. E chi è molto malato, mangiandola gli fa dolore un po' lo stomaco. Chi invece è moderatamente sano, mangiandola non ne è nuociuto.

Ma chi ha lo stomaco freddo, cuocia la canapa nell'acqua, e spremuta l'acqua, l'avvolga in un panno, e così la ponga calda spesso sullo stomaco, e questo lo conforta e gli restituisce il suo luogo. E chi ha la testa vuota, se mangia la canapa, gli fa facilmente dolore un po' la testa; ma a chi ha la testa sana e il cervello pieno, non lo nuoce. Il panno fatto di canapa è buono per fasciare le ulcere e le ferite, perché in esso il calore della canapa è temperato.

XII. — Il loglio (*De Ratde*)

Il loglio (*Ratde*) è caldo e secco, e non giova all'uomo in alcun cibo, perché ne avrebbe dolore. Al bestiame non giova, e non è di molto danno. Ma se uno ha le ulcere in testa, così tuttavia

che non sia ancora scabbia, il loglio domi quel male e lo dissecchi; e mescolato con lardo, e con esso le ulcere che sono nel capo, le si unga spesso, ed esso morde e guarisce le sue ulcere. E se vi sono molte mosche, e dove vi siano molte mosche, esso traccia delle linee sulla parete, cioè delle strisce (*striche*); e le mosche che ne avranno assaggiato si ammaleranno, e cadranno e moriranno.

Nota del traduttore. Migne identifica il *Ratde* con *Zizania* (il loglio, l'erbaccia infestante dei campi di grano della parabola evangelica). La parola *striche* significa "tratti, righe".

XIII. — Il galanga (*De Galgan*)

Il galanga (*Galgan*) è tutto caldo, e non ha in sé alcun freddo, ed è potente. L'uomo che ha la febbre ardente in sé, polverizzi il galanga e beva quella polvere in acqua di fonte, ed estinguerà la febbre ardente. E chi ha dolore nella schiena o nel fianco a causa degli umori malsani, beva spesso il galanga nel vino caldo (*welle*), e il dolore cesserà. E chi ha dolore al cuore, e chi è debole nel cuore (*unmecht*), mangi presto galanga a sufficienza, e si troverà meglio.

E anche l'uomo che soffre di alito fetido, che gli sale al polmone, così che ha persino la voce rauca, prenda galanga e finocchio in pari peso, e altrettanto di noce moscata e di pepe, quanto è il peso di quei due, e questo lo polverizzi, e parimenti lo mescoli; e di quella polvere, con una piccola mollica di pane, ogni giorno a digiuno ne mangi; e subito mangi un po' di vino caldo, e altre erbe nobili che abbiano un buon odore; così, sia a digiuno sia sazio, lo mangi frequentemente, perché il buon odore di esse reprima il fetore del suo alito.

E chi in qualunque modo ha dolore al polmone, eviti le carni grasse, e si astenga dal cibo che è molto intriso di sangue e dal cibo poco cotto, perché producono putredine intorno al

polmone. Mangi pisello, lenticchia, frutti crudi, verdure crude, noci, ed eviti l'olio, perché portano putredine al polmone. Che se vuole mangiare carne, mangi carni magre; e il formaggio non crudo, ma cotto, e non secco, mangi, perché in esso le cattive putredini sono sedate. E se vuole mangiare olio, ne mangi poco, affinché non si contragga di lì putredine al polmone. Eviti l'acqua, perché non è buona, poiché produce putredine intorno al polmone. Ma beva il mosto nuovo, che non ha ancora gettato le sue impurità bollendo nel fervore: esso non purga ancora, e così non lo nuoce molto, perché è cotto. Beva la cervogia, perché non lo nuoce molto, dato che è cotta. Beva pure il vino, perché giova al polmone col suo buon calore; ma osservi l'aria umida e nebulosa, perché con la sua umidità nuoce al polmone.

Se gli umori cattivi sovrabbondano nelle viscere e nella milza dell'uomo, e portano molte sofferenze al cuore per malinconia, prenda galanga e pepe in pari peso, e altrettanto pepe bianco; o se non ha il pepe bianco, prenda *pfeffertruch* — la pianta del pepe — quattro volte tanto, oppure pepe bianco, e questo riduca in polvere. Poi prenda farina di fava, e vi aggiunga la polvere predetta, e mescoli tutto questo col succo del fieno greco, senza acqua e vino, ovvero con altro liquore. E fatto ciò, da tutte queste cose faccia delle focaccine, e le essicchi al calore del sole; donde, in estate, finché si può avere il sole, faccia questo; in inverno invece le tenga in luogo caldo. Poi mangi le stesse focaccine, sia sazio sia a digiuno.

XIII. — Lo zedoario (*De Zituar*)

Lo zedoario (*Zituar*) è di temperato calore, e ha in sé grande virtù. Infatti l'uomo che trema nelle proprie membra, cioè che è preso da tremito (*bibet*), e in cui la forza viene meno, se nel vino in cui beve cade un po' di galanga (*galgan*), e vi si aggiunge un po' di miele, e così cuoce nel vino, e così caldo lo beve — cioè il *melch* — il tremito si allontana da lui, e

recupera la forza. E chi ha molta saliva e molte schiume in sé, polverizzi lo zedoario, e leghi quella polvere in un pannolino, e così lo ponga in un recipiente, versandovi sopra acqua, perché l'acqua ne prenda il sapore; e così beva spesso di notte quell'acqua a digiuno, e la saliva e le schiume cesseranno.

E chi ha molto dolore in testa, con la stessa polvere legata in un panno, e con un po' d'acqua, vi inumidisca la fronte e le tempie, e si troverà meglio. E a chi lo stomaco è gravato di cibi cattivi, ed è molto appesantito, polverizzi lo zedoario, e con la stessa polvere e farina similmente mescolata e con acqua faccia una focaccina, e la cuocia al sole o nella fornace quasi fredda, e poi riduca la stessa focaccina in polvere, e leccando questa polvere a digiuno, con la mano, la lecchi spesso — cioè il *lecke* — e così, andando a dormire di notte, gli toglie la molestia dello stomaco.

Nota del traduttore. Migne identifica lo *Zituar* con *Amomum zedoaria* (lo zedoario). *Bibet* qui rende "tremito"; *melch* indica la bevanda calda; *lecke* significa "leccare".

XV. — Lo zenzero (*De Ingeber*)

Lo zenzero (*Ingeber*) è molto caldo e diffuso, cioè *zufloszlich* — che si espande — e per l'uomo sano e grasso è dannoso da mangiare, perché lo rende sciocco e ottuso e lascivo. Ma per l'uomo arido e malato, che è già quasi venuto meno nel corpo, è buono da mangiare, e così riduce le sue forze, e nell'uomo non lascia nulla di indigesto, ma gli procura una buona digestione.

Se uno ha la *citerdrose* nel proprio corpo — cioè ghiandole rigonfie — di quella polvere predetta legata in un panno, con un po' di aceto, e poco vino se ne ha, vi aggiunga, perché non sia troppo acre; ciò che si chiama *zanger* — pungente — e con

la cute, con quel panno e quella polvere, unga quel luogo dove sono le ghiandole, e così sia guarito.

Nota del traduttore. Migne identifica l'*Ingeber* con *Amomum zingiber* (lo zenzero). *Zufloszlich* significa "che si espande, fluido"; *zanger* "pungente, acre"; *citerdrose* indica ghiandole o gonfiori.

XVI. — Il pepe (*De Pipere*)

Il pepe è molto caldo e arido, e ha in sé una certa precipitosità, e mangiato molto nuoce all'uomo, e produce in lui la pleurisia, e tanto più umore in lui distrugge, perché è caldo. Chi poi mangia frutti o pere, e per questo ha dolore, mangi subito del pepe, e si troverà meglio. Ma chi è splenetico, e chi ha disgusto del cibo, mangi del pepe con il pane, e nella milza si troverà meglio, e deporrà il disgusto di mangiare.

Nota del traduttore. Migne identifica il pepe con *Piper longum et nigrum* (pepe lungo e pepe nero), e aggiunge una voce sull'albero del pepe (*De arbore piperis*).

XVII. — Il comino (*De Komel*)

Il comino (*Komel*) è di temperato calore ed è secco, ed è buono e utile e sano da mangiare per l'uomo che ha un gusto sano (*danphet*), comunque lo mangi; ma nuoce a chi ha dolore al cuore, perché il cuore non si riscalda perfettamente, poiché deve essere sempre caldo. Per il sano è buono da mangiare, perché gli procura buon ingegno e temperamento, e non gli porta sudore; e a chi è troppo caldo, lo nuoce ciascuno; ma chi è infermo, se lo mangia, eccita in lui la peste, eccetto chi ha dolore al polmone.

L'uomo che vuole mangiare formaggio cotto o arrostito, perché non ne abbia dolore, vi cosparga sopra del comino, e così lo mangi. Chi invece ha nausea, prenda del comino, e altrettanto della terza parte di pepe, e una bibinella — cioè la quarta parte del comino — e questo polverizzi, e mescoli a farina simile, e vi aggiunga della polvere, e mescoli quella polvere a farina di frumento; e così con tuorlo d'uovo e poca acqua faccia delle focaccine, o nella fornace calda, o sotto cenere calda, faccia delle focaccine; e quelle focaccine così cotte le mangi. Esse

reprimono gli umori caldi e freddi che portano nausea all'uomo.

Nota del traduttore. Migne identifica il *Komel* con *Cuminum* (il comino). *Danphet* indica un gusto buono e robusto; la *bibinella* (pimpinella) è qui un'unità di misura/ingrediente.

XVIII. — Il bertram (*De Bertram*)

Il bertram (*Bertram*) è di temperato calore e un po' umido, e mantiene la sua forza virile, perché è buono e sano. Mangiato dall'uomo sano, in lui diminuisce la putredine e aumenta il buon sangue, e gli procura un intelletto puro. Ma a chi è infermo, e già quasi venuto meno nel corpo, riduce le forze e nell'uomo non lascia nulla di indigesto, ma gli procura una buona digestione. E l'uomo che ha molto flegma in testa, lo diminuisce; e mangiato spesso, scaccia la pleurisia dall'uomo, e prepara nell'uomo umori puri, e gli purifica gli occhi. E comunque lo si mangi, sia secco sia nel cibo, è utile e buono tanto per l'infermo quanto per il sano. Infatti, se l'uomo lo mangia frequentemente, scaccia da lui la putredine, e gli impedisce di essere infermato. Mangiato poi nella bocca attira umidità e saliva, e per questo, cioè perché estrae i cattivi umori, dà salute.

Nota del traduttore. Migne identifica il *Bertram* con *Anthemis pyrethrum* (la piretro, oggi *Anacyclus pyrethrum*).

XIX. — La liquirizia (*De Liquiricio*)

La liquirizia (*Liquiricium*) è di temperato calore, ed è buona per l'uomo, perché gli rende la voce limpida (*claram*), comunque la si mangi; e gli rende la mente soave e gli occhi limpidi, e ammorbidisce lo stomaco alla digestione. E giova molto al frenetico, se la mangia spesso, perché estingue il furore del cervello di lui.

Nota del traduttore. Migne identifica il *Liquiricium* con *Glycyrrhiza glabra* (la liquirizia). Nell'area di Bamberg, nota Migne, era largamente coltivata, secondo una notizia che risale all'imperatrice santa Cunegonda.

XX. — Il cinnamomo (*De Cynamomo*)

Il cinnamomo (*Cynamomum*) è molto caldo e ha in sé forti virtù, e anche una modesta umidità; ma il suo forte calore comprime quell'umidità, e chi lo mangia spesso, in lui diminuisce gli umori cattivi e gli prepara i buoni.

Nota del traduttore. Migne identifica il *Cynamomum* con *Laurus Cinnamomum* (il cinnamomo, la cannella), e aggiunge una nota sull'albero del cinnamomo (*De arbore cinnamomi*): la sua corteccia, dice, è molto calda; chi soffre di paralisi, e di febbri quotidiane o terzane, faccia bollire la corteccia nell'acqua in un vaso di acciaio, e in quell'acqua versi del buon vino, e con il legno e le foglie dell'albero, presa la corteccia, faccia un impiastro, e lo ponga al fuoco bollente, e caldo lo applichi spesso, e sarà guarito.

XXI. — La noce moscata (*De Nuce muscata*)

La noce moscata ha grande calore e un buon temperamento nelle sue forze. E se uno mangia la noce moscata, essa apre il suo cuore, e purifica il suo senso, e gli infonde un buon ingegno. Prendi dunque la noce moscata, e in pari peso del cinnamomo, e un po' di garofano, e questo polverizza; e poi, con farina simile e un po' d'acqua, e con il tuorlo d'uovo, fa' delle focaccine, e mangiale spesso. Esse calmano l'amarezza del cuore e della mente, e aprono il tuo cuore e il tuo senso ottuso, e rendono lieta la tua mente, e purificano i tuoi sensi, e diminuiscono in te tutti gli umori nocivi, e procurano buon sangue al tuo sangue, e ti rendono forte.

Nota del traduttore. Migne identifica la *Nux muscata* con *Myristica moschata* (la noce moscata), e — sotto il nome dell'albero della noce moscata (*De arbore nucis muscatae*) — descrive l'albero su cui cresce la noce moscata, dal legno e dalle foglie utili in medicina, dal grande calore e dal buon temperamento. L'uomo che ne mangia, gli si apre il cuore e gli si purifica il senso; e con pari peso di cinnamomo e un po' di galiofilo (garofano) polverizzato, e con farina, si fanno focaccine.

XXII. — La rosa (*De Rosa*)

La rosa è fredda, e questo stesso freddo ha in sé un...

FINE ANTEPRIMA
ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO
Editoresebastianovottari.com