



FRECCIA

PERIODICO D'INFORMAZIONE
MEDICO/HISTORICO/SCIENTIFICO/ARCIERISTICO/CURIOSITA'

ANNO 2008 N°6 DIREZIONE: ARCIERI MEDIEVALI AESIS MILITES DEL CONTADO-
Info: tel. 0731 -201468 / 333-2655659,4 - e-mail: arciedelcontado@alice.it

► IN QUESTO NUMERO:

- ❖ Pag. n. 1 ↪ NEL 1200 C'ERA.....(PILLOLE DICURIOSITA')
- ❖ Pag. n. 2-4. ↪ L'ARGOMENTO.....L'arte del convivio e l'importanza della cucina araba
- ❖ Pag. n. 5-6..... ↪ DI PENSIER IN PENSIER E CURIOSITA'
- ❖ Pag. n. 4 ↪ I SAPORI DEL MEDIOEVO
- ❖ Pag. n. 7-17. ↪ L'ASPETTO TORNEISTICO DELL'ARCIERE NEI TORNEI MEDIEVALI
- ❖ Pag. n. 18-22..... ↪ L'ARCO E GLI ARCIERI MEDIEVALI.....

► L'EDITORIALE.....

Continuiamo la nostra "chiacchierata" con pillole di curiosità, di sapere, di cognizioni capaci di infondere interesse per poi approfondire gli argomenti: questo è lo scopo di "Freccia" nulla più.

In questo numero di "Freccia" per il 2008, abbiamo voluto toccare argomenti che ci potranno servire, al di là della conoscenza pura e semplice dal punto di vista personale, anche per le manifestazioni che si andranno a fare; vedi ad esempio per i banchetti -ove spesso si possono vedere sotto la dicitura di "cena medievale" errori madornali dal punto di vista storico- e per i tornei storici arcieristici.

Questo sarà un contributo ad aiutarci a crescere nella conoscenza del Medioevo e a rendere le nostre rievocazioni sempre più storiche e meno folcloristiche.

Ad maiora .

► NEL 1200 C'ERA(PILLOLE DICURIOSITA')

E' da notare durante i vari banchetti o convivii l'assenza completa della forchetta. Pur troppo le dame e i cavalieri del nostro bel medioevo mangiavano colle dita come i pecorai. Così mangiavano anche i Romani, e se nei musei si vede qualche forchetta, questa apparteneva al cuoco o allo scalco non al convitato. Servivano ad afferrare e tenere ferma la carne bollente sotto al coltello, non a recarla alla bocca. La forchetta appare nel 1379 nelle argenterie del re di Francia, ma l'uso non ne divenne comune per i ricchi se non alla fine del cinquecento. Cristoforo Messisbugo, cuoco del duca di Ferrara nel 1530, tra le cose necessarie alla tavola non ricorda la forchetta. Monsignor Della Casa, nel Galateo, raccomanda di non unger troppo le mani mangiando. Si sentiva il bisogno di lavarsi prima, durante e dopo la mensa con acque odorifere. Non che la forchetta fosse ignota. Il cuoco e lo scalco, come detto sopra, l'usavano per forza. Ma non era stimata necessaria. Contro di lei durava forse la maledizione di San Pier Damiano che la credeva lusso diabolico e, in nome della santa semplicità dei costumi, protestava contro la dogaresa Teodora Selvo, la quale, per non unger le dita, usava una rudimentale forchetta d'oro.

Così la religione scomunicava la forchetta; e noi, ingrati, quando l'usiamo, non pensiamo mai che essa è una delle più grandi conquiste della libertà di pensiero.

Bibliografia: "Sapori e profumi del medioevo"
di G.Roversi

GLI ARGOMENTI:

L'ARTE DEL CONVIVIO

E' stata chiamata "arte" il banchettare perché ha avuto sempre un ruolo fondamentale fin dalla creazione dell'uomo segnando qualsiasi atto importante della sua vita. Ha avuto un ruolo nella cultura e nelle religioni attraverso sia il digiuno che il banchetto, le pietanze ricche di significato nelle varie culture e nelle varie feste rituali. La tavola è servita anche nei rapporti fra i singoli e non solo per saziarsi. Come nota Michelle Eyquen de Montagne:..... la civiltà ha come asse portante il pranzo: Socrate insegna a tavola; Cristo saluta i suoi Apostoli a tavola; la società medievale vive del "convivium".

Il medioevo, che è stato l'età del gotico, delle cattedrali, dei grandi Santi e dei solenni mistici, dei pellegrinaggi e delle crociate, non poteva non lasciare un segno anche in campo culinario. C'era infatti molta attenzione per una alimentazione attenta alle prescrizioni religiose collegate al vivere quotidiano ed al festivo, regolate dal calendario liturgico nel "tempo de carne" e nel "tempo de magro".

Questa suddivisione era dettata da motivazioni di fede, vedeva la quaresima come periodo di magro mentre, per tutto l'anno, la settimana era così regolata: il mercoledì, il venerdì, il sabato e le viglie di tutte le feste, dovevano considerarsi giorni di magro, quindi per gustare le carni, rimanevano il lunedì, il martedì, il giovedì e la domenica.

Esistevano inoltre particolari divieti estesi a tutto l'anno, sempre di natura religiosa, come ad esempio la proibizione, non per il clero, ma per i monaci, di cibarsi di carni di quadrupedi. Per i nobili, per i ricchi ed i prelati, i banchetti

sempre sontuosi e ricchi, vedevano al posto delle carni pesci di alta qualità accompagnati da brodetti e salse a base di spezie ed in agrodolce dove era frequente l'uso del latte di mandorla in sostituzione del latte animale e dei brodi di carne. Al contadini ed al popolo, rimaneva per sfamarsi pane e zuppe di cereali, di erbe selvatiche, di verdure, fave, ceci e lenticchie. Tutto ciò, con grande uso di aglio per dargli un sapore e, negli anni più fortunati, con qualche grano di pepe nero. I nobili consumavano grandi quantità di cacciagione, dagli orsi ai daini, cervi, cinghiali, selvaggina ed inoltre affiancavano a queste carni i cosiddetti animali di allevamento domestico e, cioè, vitelli, vacche, agnelli, capretti, polli, maiali e gran numero di uova e formaggi.

Per il popolo, specialmente per i meno abbienti, le cose erano sempre più o meno le stesse, sia nei giorni di abbondanza che in quelli di astinenza e come si usava dire "sonava a merluzzo". Soltanto alcuni nelle feste liturgiche più importanti riuscivano, cacciando di frodo, a rischio della vita, a procurarsi qualche boccone. Poi andava di lusso se pagati i tributi in natura al feudatario, potevano avere a tavola frattaglie, testine e zampetti. Per tutti i ceti comunque, data la particolare mitezza del clima mediterraneo, era abbondante l'uso di legumi freschi e secchi, di verdure, di insalate e di erbe aromatiche locali.

I GUSTI

Nel medioevo i gusti del dolce e del salato si intersecavano di continuo con grande indifferenza sempre, a dire il vero, in maniera armonica.

In quel tempo infatti, per l'uomo non c'era come adesso differenziazione tra i due sapori. Infatti l'agrodolce era molto apprezzato ed era creato dalla combinazione di

ingredienti dai sapori contrastanti in cui tanto l'agro che il dolce si fondevano in sapori calibrati. Miele, zucchero, frutti quali fichi e datteri, frutta candita, mescolati ad aceto aromatico raggiungevano tale scopo. L'ingrediente principe però era l'agresto. Infatti nella cucina medievale era fondamentale giacché era un liquido dal sapore acidulo ottenuto dalla spremitura della frutta acerba quale l'uva.

Per fare questo tipo di aceto si usavano anche i limoni, le arance e le melagrane aspre. L'agresto poi era il componente principale per la preparazione delle salse che erano tante apprezzate nella gastronomia del medioevo. Per ottenerle, veniva mescolato con spezie e con mollica di pane e farina di riso e accompagnavano spesso i piatti di carne.

Legati a questo gusto, tutti i piatti salati ove troviamo frutti molto dolci quali prugne, datteri, pinoli, uva passa o passita, uva sultanina (dall'arabo sultan), uva di Corinto, zibibbo (dall'arabo zabib ossia uva passa), fichi ed anche la mostarda, composto di aceto, senape e mosto, pepe e spezie.

Oggi si è portati a pensare che l'uso di tutte questi "odori" fosse legato al desiderio di nascondere l'aspetto sgradevole ed il gusto sospetto del mangiare specialmente carne e pesci facilmente deperibili e di difficile conservazione.

In realtà, invece, le spezie erano divise tra buone e dolci, e avevano una funzione notevole nell'esaltazione del gusto delle vivande. Ad alcune spezie, in particolare ad alcuni tipi di pepe, erano riconosciute doti di tipo eccitante ed afrodisiaco. Le spezie riconosciute dai cinesi fin dal 3000 avanti Cristo, erano di uso corrente nel bacino del Mediterraneo fin dai tempi più remoti; ad esempio gli Egiziani raffinati

nell'usare erbe aromatiche nell'imbalsamazione, i Romani, invece, le usavano per propiziare le divinità ed anche nella medicina per i poteri medicinali nonché per la preparazione ad uso domestico come profumi, balsami, creme, etc. .

Nel medioevo saranno prima gli Arabi ed i Crociati poi a riportare in Europa la cultura delle spezie, creando i presupposti per quel commercio che sarà poi all'origine delle future scoperte geografiche. Una frase è rimasta nella storia è quella pronunciata da Vasco De Gama quando toccò le Isole Molucche: *"Per Cristo e per le spezie"*.

Le spezie erano costosissime giacché provenivano da Paesi lontani quali la Cina, l'Africa, etc.. Nelle cucine importanti, quindi, non potevano mancare (giacché erano sinonimo di ricchezza) cinnamomo, zafferano, zenzero, noce moscata, cumino, pepe lungo, nero e bianco, coriandolo, anice, cardamomo, chiodi di garofano, sandalo, sesamo, senape, cannella, etc.

I nostri cosiddetti "odori", cioè le erbe aromatiche utilizzate per insaporire il cibo, che all'epoca erano a portata dei proverbi in quanto si trovavano in natura, trovavano anch'esse impiego come aromatizzanti negli innumerevoli piatti semplici. Ecco quindi il trionfo del prezzemolo, della mentuccia, del tarassaco, della malva, del dente di leone, del rosmarino, dell'acetosella, del rabarbaro, del silene, dell'origano, del basilico, del timo, del finocchio, del fustacello, dello spigonardo, della maggiorana, della salvia, dell'erba cipollina, del dragoncello, del ginepro, della menta, della mentuccia e del tanaceto, il tutto completato dalle cipolle, da agli, scalogni e porri. Per ciò che riguarda le verdure, c'erano insalate, cavolo, bietole, cime di rapa, spinaci, rape, una specie particolare di zucca che nulla

ha a che vedere con zucchine, zucche che verranno importate dal nuovo mondo, carciofi, melanzane e gli spontanei ed ottimi cardi, le cicoriette selvatiche, il crescione, le bietole di campo, le ortiche, i luppoli, la borragine ed in funghi.

Tutti indistintamente erbaggi ed ortaggi, oltre ad essere impiegati in cucina, avevano anche importanti proprietà depurative e capacità disintossicanti. E' chiaro che il loro approvvigionamento era legato alle stagioni ed alle condizioni meteorologiche.

Importantissimo il ruolo dei legumi quali fave, piselli, fagioli (non quelli con l'occhio che verranno importati dalle Americhe), ceci, cicerchie, lenticchie, consumati sia freschi che secchi.

Mele, pere, susine, uva, meloni agrumi, albicocche, fichi, marasche, melagrane, mele cotogne, datteri, more e frutti spontanei del bosco, mandorle, noci, nocciole, pistacchi, riempivano i cesti dei fortunati abitanti del meridione. Essi facevano uso di tutti questi ingredienti anche per la preparazione in agrodolce ovvero informata di composte o di marmellate confettate all'uso arabico.

Tutta questa abbondanza di frutta, come è già stato detto, è chiaramente una peculiarità del sud ove essa poteva crescere e venire coltivata e per fortuna essere consumata anche dal popolo. Diversa la situazione nelle corti dei paesi del nord in quanto, come ad esempio le spezie, dovevano essere là portate divenendo così un uso esclusivo nelle mense nobili. Si deve far notare che patate e pomodori erano specie sconosciute in quanto l'America non era stata ancora scoperta e per le medesime ragioni non c'erano il tacchino, il mais, alcuni tipi di zucca, il cacao ed il caffè.

Il cuoco medievale aveva un occhio particolare anche per i fiori quali le rose, le viole ed i

fiori di sambuco dalla cui macerazione otteneva acque impiegate per le preparazioni sia dolci che salate; in queste ultime in particolare, per alleggerire e rinfrescare i sapori qualora si presentassero troppo marcati e sovrapposti e dare alle vivande un piacevole gusto profumato.

Nella cucina federiciana il dolcificante principe era lo zucchero la cui etimologia deriva da una parola sanscrita che vuol dire ghiaia, sabbia, giacché la canna era già coltivata in Sicilia fin dal tempo delle invasioni saracene.

In seconda battuta c'era il miele, i vini dolci, i mosti naturali o cotti, la frutta secca. A nord Italia i grassi usati erano il burro, il grasso di maiale, il lardo, a sud e lo strutto, mentre al sud, il condimento per eccellenza era l'olio d'oliva permesso anche nei periodi di magro, cosa da non sottovalutare. Altresì è chiaro, ed ecco perché l'olio era importante, che nei tempi di magro non si potevano usare le sostanze grasse di origine animale. Il latte veniva rimpiazzato dal latte di mandorla che si otteneva dalle medesime spellate, scottate e gonfiate mediante immersione in acqua bollente onde trarre l'ingrediente rappresentato dal loro succo denso e profumato. Nei Paesi nordici, invece, il grasso di balena andava a sostituire quello di animali ed era detto "lardo di quaresima". Il latte ed i suoi derivati, quali burro e formaggi, dovevano essere utilizzati in poco tempo. Infatti era usanza, per conservarlo meglio, salare il burro.

I formaggi tutti più o meno deperibili, erano i caci caciotte e ricotte; per pochi eletti perché stagionati e di lunga conservazione, trionfava il parmigiano. Questo prodotto è rintracciabile fin dall'anno 1000.

Il latte vaccino in origine non era proprio dell'area Italica, infatti, già i Romani preferivano

il latte ovino e caprino mentre il latte vaccino era riservato ai soli usi cosmetici. Saranno gli invasori barbari, bevitori di latte, con le loro bufale, le mucche lattifere ed i buoi che impiegavano anche per trainare i loro carriaggi, a trasmetterci questo uso. Una curiosità: Marziale parla di una enorme forma di cacio trasportata oltre l'Appennino dal Po sino al porto ligure di Luni, bene, non era parmigiano, ma era il tradizionale italico pecorino. Solo nell'XI secolo nella pianura padana presso Piacenza si comincerà a produrre e a studiare l'alchimia di questo formaggio vaccino.

Ampio era l'utilizzo delle uova, sempre per il "mangiar di grasso", che venivano impiegate dai brodi ai ripieni, alle torte rustiche, alle salse, ai dolci e alle creme. Per il pesce già si usava il sotto sale o il sott'olio. Tanto i pesci di mare che quelli di lago e fiume, venivano in genere lessati, arrostiti, o proposti in guazzetto, in tegame, e in brodetto, accompagnati da salse speziate quali la salsa camelina, la salsa bruna, la salsa di cipolle, la salsa verde e le salse agrodolci.

Per quello che riguarda le farine, le dispense dei signori erano riempite di farina di grano, assieme a quella di riso, mentre segale, miglio, pula, farro, grano saraceno, avena e orzo, erano i cereali riservati al popolo, sempre però che le annate fossero state favorevoli e non ci fosse stata qualche calamità. Il pane bianco era un'esclusiva delle mense nobili e rappresentava un segno di appartenenza ad un rango superiore.

L'IMPORTANZA DELLA CUCINA ARABA

L'occupazione araba in Sicilia ed in Spagna, oltre ad aver portato innovazioni nel campo della medicina, delle scienze, della matematica, dell'astro-

nomia, del pensiero filosofico, nell'arte della tessitura, in quella dei tappeti e del ricamo nonché dei settori dell'ingegneria idraulica e delle coltivazioni, ci ha dato grande conoscenza in campo culinario. Esistono infatti notevoli produzioni di scritti arabi attinenti alla cucina dell'XI e XII secolo precedenti quindi ai testi italiani conosciuti.

Numerosi doni golosi come il marzapane, i canditi, le confetture, i confetti duri se ripieni di mandorle, o molli, se farciti con un impasto dolce e profumato, il torrone, le creme dolci, i sorbetti, le salse, prime fra tutte la camelina, che avrà una diffusione europea, il carciofo, la melanzana, le seppioline al nero ed altro, la cosa più importante, però, specie per noi italiani, resta la pasta secca, che veniva data in forme più diverse, rotonda, a lingua d'uccello, oppure in foggia di maccheroni forati, di bucatini, di vermicelli, di fedelini. Di tutto ciò abbiamo notizia ampia negli scritti di Ibn Razin.

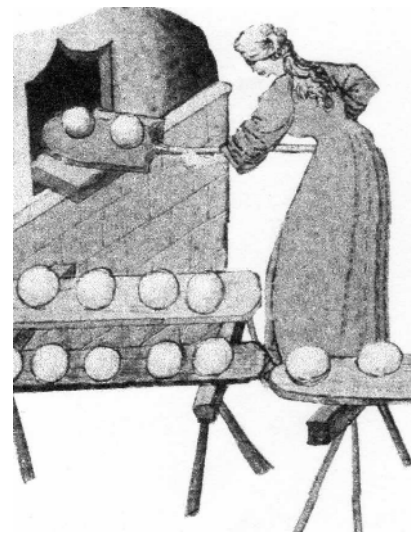
La prima volta che si incontra in un documento italiano la parola "maccherone", risale all'XI secolo. Nella Sicilia di Federico II, specialmente a Palermo, ci sarà la produzione di pasta con strumenti ed essiccata in stabilimenti. Infatti i maccheroni di Palermo vengono citati da un famoso scritto arabo dell'XI secolo.

Importantissimo anche un altro apporto arabo: la coltivazione della canna da zucchero, canna che si adopererà non solo in cucina ed in pasticceria, ma rappresenterà anche la materia prima per tutte quelle preparazioni raffinate che troveremo anche in età rinascimentale e barocca (vedi i trionfi glassati).

AMFO

(tratto da "Il Convito dell'Imperatore")

-dalle Tabule del Centro Studi Federiciani Fond. Federico II Hohenstaufen di Jesi-)

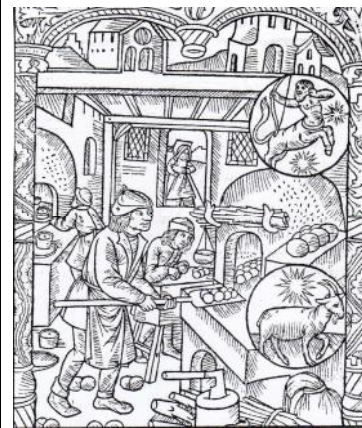


► I SAPORI DEL MEDIEVO LA RICETTA

Per fare ravioli.....

(ricetta di Maestro Martino)

Piglia de bona probatura fresca he pistala molto bene. Poi azonze pistando un pocho de butirro fresco, zenzevero he canella he tre ghiarj dova ben batuta. Et del zucaro onestamente. Et incorpora tute queste cose poi fa li ravioli longi he grossi uno dito poi imbratelli cum bona farina. Et nota che questi volino esser senza pasta et se con pasta li voraj fallj he falli bollire adagio che non se rompano como hano legato uno bugliore levali fora he meteli in scutelle cum zucaro canella he poi far ghialdi de zaffrano.....



DI PENSIER IN PENSIER e CURIOSITA'

In molti scrissero sull'argomento che trattiamo sopra, alcuni esempi:

Cecco Angiolieri – XII sec.:

...L'apparecchiar delle tavole, l'ornarle di rose,
il lavar dei bicchieri, le susine negli intingoletti,
il vestir dei fegatelli, il far migliacci
e il dar della frutta dopo pasto
venne da Firenze.
I suoi cervellini hanno ben capito
tutti i punti che la cucina invoglia lo svogliato.

"Il testamento del porco – XV sec."

Un porcellino da latte, saputo che il cuoco voleva fargli la festa, domandò un'ora di tempo e supplicò, ultima volontà, di lasciargli far testamento.

"Lascio a mio padre Verrin trenta di lardo ed una moggia di ghiande; a mia madre monna Scrofa le sian dati quaranta trogoli d'imbratto; a mia sorella Ciocherina, alle cui nozze non ho potuto assistere, lascio trenta moggia d'orzo.

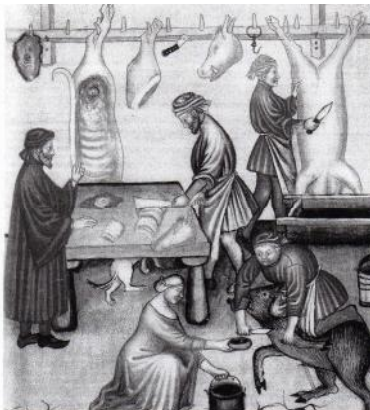
Del resto de' miei averi: lascio le setole ai calzolari e agli ostinati la testa, ai sordi le orecchie, agli avvocati e chiacchieroni la lingua, agli sciocchi il ventre col ripieno, ai ghiotti i quarti posteriori, alle donne i lombi, ai fanciulli la vescica, alle fanciulle la coda, ai corrieri ed ai cacciatori i talloni, ai ladri le unghie.

Al cuoco che non vorrei mai nominare in questo testamento lascio che si prenda il pestello fattomi da mamma perché si schiacci e balatroni.

La padella che di Grugnaccio, sguattero di mio cugino, per friggerli e con quella fune alla quale ero legato se l'attacchi al collo. Buoni compagni "

concludeva triste e rassegnato, mentre due lacrime solcavano i guanciali

"amici miei devoti, datevi da fare con la mia roba: conditemi con garofani, noci moscate, pepe, cannella e mele, aggiungetevi qualche spicchio d'aglio acciò il mio nome duri perpetuo e vivete felici".



Carnevale a Firenze – Guido d'Arezzo – XV sec.

..Al levar del sole Re Carnevale si raccoglie in preghiera:

Santissima gallina incoronata
che per figliuolo avesti un capponcello
alla lasagna fusti maritata
in compagnia del dolce fegatello
et la salsiccia fu martirizzata
et pesta bene et messa in un budello
et per farla patir pena et gran duolo
la fu impiccata et messa l fumarolo.



Salimbene de Adami , nato a Parma nel 1221 annota come i gallici, ridendo, affermassero che fosse consigliabile controllare che un vino di qualità avesse tre " b " e sette " f " e la filastrocca soleva dire:

"El vin bon e bels e blanch
forte e far e fin e framble
fredo e fras e formujant "

(Il vino buono, bello e bianco,
forte, fiero, fino, framble,
freddo, fresco, frizzante)

Sacchetti – Trecentonovelle – XIV sec.

" Le contadine vengon la mattina
a rinfrescare le cose alle fantesche:
ciascuna rifornisce sua cucina.
Quando le frutta rapparison fresche,
vengon le forosette co' panieri
di fichi e d'uve, di pere e di pesche.
Se le motteggi ascoltan volentieri,
ed havvi di più belle che 'l fiorino,
che recan fiori e rose da' Verzieri.
Non fu giammai così nobil giardino,
come a quel tempo
egli è Mercato Vecchio
che l'occhio e 'l gusto pasce al
Fiorentino. "

Il Cantico dei Cantici 7,9 -10

“ Mi siano i tuoi seni
come i grappoli della vite,
il profumo del tuo respiro
come quello dei cedri
e il tuo palato come ottimo vino
che scenda dritto alla mia bocca
e fluisca sulle labbra e sui denti “

Monna Quaresima – Guido d'Arezzo VI sec.

“ Per carnasciale capponi e galline,
partendosi dal viver tra le zolle,
vengon a farsi a' cittadini vicine. Poi compariscon
gli agli e le cipolle,
pastinache e scalogne, e non più carne,
siccome a Santa Chiesa piacque e volle “

Da il CARMEN di inizio '400

“ Quali modi conviene tenere a tavola qui s' insegna.....

.....perchè tu possa imparare e la virtù e le lettere.

Stà attento, ragazzo mio, a ciò che ti consiglio
e tieni sempre presenti davanti agli occhi questi precetti.

L'abito non porti macchie e ben lavate
siano faccia e mani,

e mai una goccia ti penda dalla punta del naso.

Non siano mai troppo lunghe le unghie,
ma sempre curate e in ordine,

così pure i capelli e le scarpe non siano infangate
e la lingua sia pulita, i denti non gialli,

e guardati inoltre dallo sfregarti la testa quando sei
in compagnia,

e dallo schiacciarti le pulci o dal grattarti la rogna
quando ti prude,

se sputi o ti soffi il naso o sbadigli, ricordati di
voltar la testa indietro prontamente.

Non lasciarti prendere dalla gola.

Non è bene star troppo zitti,
come non è bello parlar sempre:
si stà zitti quando si dorme,

e si parla quando si è tra la gente.

Non bere troppo,

anche se ti dicono che lo faceva Catone.

Basta che tu non prenda l'abitudine di bere vino schietto.

Non tirare in lungo le ceni, indugiando
d'inverno davanti al fuoco.

Evita di mangiare rumorosamente
come un avido ghiottone,

masticando a quattro ganasce: bisogna
mangiare come si deve.

E sebbene gli antichi avessero l'abitudine
di mangiare sdraiati,

il nostro tempo, invece, vuole che si tenga
il busto eretto.

Quando ti servi non versare mine stra sui commensali,
perché spesso così i vestiti si sporcano.

Mangia con tre dita, non prendere bocconi troppo grossi
e non riempire la bocca con tutt'edue le mani.

Sempre con generosità e con garbo distribuisi il cibo
al tuo vicino e a chi ha meno di te.

Nessuno vi loderà, se sarete sbracati o se farete
i mangioni.

Si deve mangiare per vivere, e non vivere per mangiare;
del resto gli eccessi nel mangiare non fan bene
né alla testa, né allo stomaco,

anzi tolgono vigore sia al corpo che al cervello.

Non macchiare la tovaglia o il davanti della giacca e il
mento non ti sgoccioli

e le mani bada bene che non siano unte;
basterà che tu ti pulisca spesso la bocca e le dita
con la salvietta.

Le tue mani non indugino troppo sul piatto.

E' l'ingordo che senza vergognarsi sceglie i pezzi
più buoni.

I bocconi già masticati non si intingono un'altra volta.
Non si leccano le dita, non si rodono gli ossi che invece
puoi benissimo raschiare con il coltello.

Se sopra la tavola si accumulano le bucce
o anche gli ossi,

gettali nel piatto grande o ai tuoi piedi.

Non tastare, ne scegliere i cibi come si fa con i fichi.

Quando vuoi bere, pulisci prima la bocca
con la salvietta;

se la pulirai con le mani, non ti loderò certo.

Prendi i bicchieri con tre dita soltanto

e cerca di non parlare sul bicchiere; quando si beve
la bocca non deve essere piena di cibo.

Non prendere due sorsi in una volta; né come fossi
senza più fiato, ansimerai e con le labbra
non farai dei fischi stridenti.

Non si manda giù tutto d'un fiato come un rosso d'uovo
il vino, ma nemmeno con eccessiva lentezza.

Pulisci la bocca sempre dopo aver bevuto.

Le mani e le labbra lavati, quando lasci la mensa.

Bibliografia:

da " Notae De Coquina " di Tannini, Stefanini e
Ciancolini



ANNA MARIA

GLI ARGOMENTI:

**L'ASPETTO TORNEISTICO DELL'ARCIERE
NEI TORNEI MEDIEVALI**

**RELAZIONE REDATTA DA
CARLOS ALBERTO OWEN
(14.3.2004)**



1) L'ASPETTO TORNEISTICO OGGI

POSSIAMO SUDDIVIDERE L'ASPETTO TORNEISTICO IN VARIE PARTI E CIOÈ: L'ASPETTO LUDICO, FISICO, ATLETICO, MUSCOLARE, DELLO SVILUPPO ADOLESCENZIALE (SIA FISICO CHE MENTALE) E, PER ULTIMO, L'ASPETTO RAPPRESENTATIVO DEL TEMPO CHE FU (IL PERIODO MEDIEVALE CHE SI VUOL RAPPRESENTARE).

SENZA OMBRA DI DUBBIO, L'ARCIERE STORICO MEDIEVALE OGGI COME OGGI È BEN RAPPRESENTATO NELLA L.A.M. E NON PERCHÉ CHI SCRIVE NE FA PARTE ATTIVA, MA PERCHÉ SI È GIUNTI A QUESTA DEDUZIONE PER GIUSTA COGNIZIONE DI CAUSA.

E' DA NOTARE CHE NELLA LEGA ARCIERI MEDIEVALI ORMAI DA TEMPO SI STA' PORTANDO L'ARCIERE, DIREI, ANZI, IL RICERCA TORE A CONOSCERE E QUINDI AD UTILIZZARE NEL MAGGIOR MODO POSSIBILE ATTREZZI CONSONI AL TEMPO RAPPRESENTATO E NON COME PURTROPPO SI VEDE IN GIRO FRECCHE IN ALLUMINIO, VERNICIATE COLOR LEGNO, ED ALTRI "SCONCI" CHE FANNO SOLO MALE ALL'ARCERIA STORICA.

SI DOVREBBE, ANZI, DECIDERE SE SI VUOL GIOCARE AL "MEDIOEVO" ED ALLORA TUTTO VA BENE, O SE INVECE, SI VUOL RAPPRESENTARE UNO SPACCATO DEL PASSATO; ALLORA NON SI FARANNO GARE MA TORNEI, NON SI USERANNO MATERIALI COME SOPRA CITATI MA LEGNI E MATERIALI ORGANICI, NON SI ESASPERERÀ IL TORNEO MA SI ISTRUIRÀ L'ARCIERE AL SANO AGONISMO.

QUESTO È IL LATO FONDAMENTALE DEL TORNEO MEDIEVALE.

E' PUR VERO CHE UNO DEVE VINCERE, MA È ANCHE VERO CHE C'È MODO E MODO DI FARLO.

LA L.A.M. STÀ RIUSCENDO A FAR CAPIRE LA DIFFERENZA TR A GARA E TORNEO, TRA VINCERE A TUTTI I COSTI CON ATTREZZI ULTRA MODERNI CHE DI STORICO NON HANNO NIENTE, A CONFRONTARSI LEALMENTE, ANZI ADDIRITTURA A SCAMBIARSI ARCHI E FRECCHE; QUI È LA DIFFERENZA E CREDETE PURE, È SOSTANZIALE, PER CIÒ IN QUESTA ASSOCIAZIONE NON CI SARÀ POSTO PER QUELLI CHE VOGLIONO VINCERE A TUTTI I COSTI MA PER QUEGLI ARCIERI CHE ALLA FINE DELLA GIORNATA, GIOIRANNO PER IL TEMPO TRASCORSO ASSIEME.

2) L'ARCO ANTICO

L'ARCO È UN ARMA DA GETTO O MEGLIO UN DISPOSITIVO ATTO AL LANCIO DI PROIETTILI IN FORMA DI FRECCHE.

E' COSTITUITO DA UN CORPO ALLUNGATO FLESSIBILE, LE CUI ESTREMITÀ SONO CONGIUNTE E MESSE IN TENZIONE DA UNA CORDA A FORMARE UNA MOLLA. LA SUPERFICIE ESTERNA DETTA "DORSO" RIVOLTA VERSO IL BERSAGLIO, AL MOMENTO DEL TIRO, È SOTTOPOSTA AD UN SFORZO DI TRAZIONE IN CUI I FASCI DI FIBRE DEL MATERIALE COMPONENTE L'ARCO, TENDONO AD ESTENDERSI.

SULLA SUPERFICIE INTERNA DETTA "VENTRE" AVVIENE INVECE UNO SFORZO DI COMPRESSIONE E LE FIBRE SONO COSTRETTE AD AMMUCCHIARSI UNA SULL'ALTRA.

UNA VOLTA CHE LA MOLLA VIENE RILASCIATA, IL REPENTINO RITORNO ALLE CONDIZIONI ORIGINARIE, SCARICA L'ENERGIA SUL PROIETTILE POSIZIONATO PREVENTIVAMENTE SULLA CORDA.

3) LE TIPOLOGIE

GLI ARCHI ANTICI SI DIVIDONO IN DUE PRINCIPALI CATEGORIE A SECONDA DELLE TECNICHE COSTRUTTIVE CON CUI SONO REALIZZATI I FLETTENTI. L'ARCO SI DICE PERCIÒ "SEMPLICE" QUANDO QUESTI SONO COSTITUITI DA UN SOLO MATERIALE (GENERALMENTE LEGNO) E "COMPOSITO" QUANDO MATERIALI DIVERSI SONO ASSEMBLATI ALLO SCOPO DI OTTENERE PIÙ ELEVATE PRESTAZIONI.

LEGNO, CORNO E TENDINE ANIMALE SONO CHIAMATI A SVOLGERE FUNZIONI DIVERSE NELLA MECCANICA DELL'ARMA.

SULLA SUPERFICIE VENTRALE DI UN'ANIMA IN LEGNO, SI INCOLLANO LAMINE DI CORNO, MOLTO RESISTENTE ALLA COMPRESSIONE MENTRE SUL DORSO SI APPLICA TENDINE IN FORMA DI FIBRE CHE SOPPORTANO IN MANIERA ECCELLENTE LA TRAZIONE.

LA SUPERIORITÀ DELL'ARCO COMPOSITO SULL'ARCO SEMPLICE STÀ NELLA SUA MAGGIORE VELOCITÀ DI CHIUSURA AL MOMENTO DEL TIRO, IL CHE IMPLICA, CHE A PARITÀ DI CARICO L'ARMA COMPOSITA SCOCCHERÀ LA FRECCIA CON MAGGIOR FORZA E A MAGGIOR DISTANZA; GLI ARCHI IN SOLO LEGNO, METTERIALE DALLE QUALITÀ ELASTICHE LIMITATE, SARANNO TENDENZIALMENTE DIRITTI E LUNGI PER FAVORIRE AL MASSIMO LA DISTRIBUZIONE DELLO SFORZO.

OGGI GIORNO PER CONVENZIONE, IL CARICO DI UN ARCO SI MISURA IN “LIBBRE” (UNA LIBBRA CORRISPONDE A 0,453 KG. CIRCA).

4) I LEGNI “IDEALI” SECONDO PIERO DE’ CRESCENZI.

IL LEGNO DA ARCHI PER ECCELLENZA APPARE ESSERE IL TASSO (TAXUS BACCATA) DESCRITTO COME SEGUE: “ IL NASSO (O TASSO) È ARBORE PICCOLO, CHE CRESCE NELL’ALPI E NEI MONTI, OTTIMO PER BALESTRI E ARCHI DI LEGNO”.

IL SECONDO LEGNO PER ARCHI CITATO DA PIERO DE’ CRESCENZI È IL NOCCIOLO (CORYLUS AVELLANA).

L’USO DEL NOCCIOLO È RARAMENTE SEGNALATO NELLA LETTERATURA ARCIERISTICA ANGLOSASSONE AL PARI DI QUELLA DEL SAMBUCO, E SEMBRA NON ESSERE STATO GRADITO COME MATERIALE PER LA FABBRICAZIONE DEI LUNGI ARCHI.

IL TERZO LEGNO INDICATO DAL GIURISTA BOLOGNESE PER I LAVORI DI ARCIERIA, È IL SAMBUCO (SAMBUCUS NIGRA). DI GRANDE INTERESSE È IL RIFERIMENTO ALLA FABBRICAZIONE DI ASTE PER FRECCHE. IL LEGNO DEL SAMBUCO, LEGGERO MA FORTE, È STATO USATO FINO A TEMPI RECENTI NELLE CAMPAGNE PER FARNE MANICI DI ZAPPE E DI ALTRI UTENSILI E SI PRESTA BENE ALLA REALIZZAZIONE DI ASTE DI PICCOLO DIAMETRO COME QUELLE DI UNA FRECCIA D’ARCO.

LA MORBIDEZZA, L’OMOGENEITÀ E L’ATTITUDINE A FENDERSI NE RENDE AGEVOLE LA LAVORAZIONE CON STRUMENTI A MANO. ESSO COMPARE NELL’ELENCO DEI LEGNI DA FRECCHE DEL TOXOPHILUS, NOTO TESTO DI ARCIERIA SCRITTO DALL’INGLESE ROGER ASCHAM NEL 1544.

5) SAETTARE NEL MEDIOEVO

L’USO DELL’ARCO È UN ASPETTO FORTEMENTE EVOCATIVO DELLE ATTIVITÀ DI RICOSTRUZIONE STORICA LEGATE A PERIODI CHE SPAZIANO DALL’ANTICHITÀ AL TARDO MEDIOEVO.

LA FIGURA DELL’ARCIERE, E IL SUO ELEGANTE GESTO CHE RAPPRESENTA L’UNIONE TRA FORZA ED INTELLIGENZA, È STATA ESALTATA DALLA POESIA, DALLA LETTERATURA E DALL’ARTE FIGURATIVA DI TUTTE LE CULTURE.

COME PER OGNI ALTRO ASPETTO DELLA RIEVOCAZIONE STORICA, ANCHE L'USO DI ARCHI E FRECCHE DOVREBBE PARTIRE DA UN'INDAGINE IL PIÙ POSSIBILE ACCURATA, RIGUARDO ALLA SUA FUNZIONE E ALLE SUE IMPLICAZIONI TECNOLOGICHE, SOCIALI E STORICHE.

SI TRATTA, IN PRATICA, DI VERIFICARE CON L'ESPERIENZA DIRETTA I MOLTI PERCHÉ RIGUARDO AL MODO DI USARE L'ARCO, QUALI ERANO LE SUE EFFETTIVE CAPACITÀ, QUALI I SUOI LIMITI; QUALI INFINE ERANO GLI ACCORGIMENTI PER IL MANTENIMENTO E LA MESSA A PUNTO DI ARCHI E FRECCHE USATI DAGLI ARCIERI DEL PASSATO.

OVVIAMENTE TUTTI QUESTI INTERROGATIVI HANNO UN SENSO SOLO SE APPLICATI AD ATTREZZATURE CHE SIANO EFFETTIVAMENTE RAPPRESENTATIVE DEI MATERIALI E DELLE TECNICHE COSTRUTTIVE DEL PASSATO, REPLICATE OGGI CON I CRITERI DELLA ARCHEOLOGIA RICOSTRUTTIVA O SPERIMENTALE SULLA BASE DI REPERTI O DOCUMENTAZIONI ANTICHE.

LA TECNOLOGIA MODERNA CON L'USO DI RESINE E FIBRE SINTETICHE, ACCORGIMENTI PROGETTUALI MUTUATI DALL'INGEGNERIA AERONAUTICA E MACCHINE UTENSILI REGOLATE DALL'ELETTRONICA, PUÒ PRODURRE ARCHI E FRECCHE ECCEZIONALI PER UNA SOCIETÀ IN CUI L'ARCO E LA FRECCIA NON HANNO PIÙ SCOPO PRATICO DI ESISTERE, MA CHE DICONO BEN POCO SU COLORO CHE UN TEMPO, CON BEN ALTRA ATTREZZATURA, COMBATTEVANO E CACCIAVANO PER LA VITA E PER LA MORTE.

6) STILE DI TIRO

LA TECNICA DI TIRO DELL'ARCIERE MEDIEVALE NON SEMBRA DIFFERIRE MOLTO DA QUELLA DEI PRATICANTI ATTUALI DEL TIRO ISTINTIVO. L'ARCO VENIVA IMPUGNATO E STRETTO SALDAMENTE CON LA MANO SINISTRA E LA FRECCIA SCORREVA DIRETTAMENTE SUL LATO ESTERNO DEL DITO INDICE SU CUI APPOGGIAVA UNA VOLTA INCOCCATA.

A QUESTO PROPOSITO È DA NOTARE CHE SOLO RARAMENTE NELLE RAFFIGURAZIONI DEL MEDIOEVO APPAIONO ARCHI MUNITI DI AVVOLGIMENTI ALL'IMPUGNATURA. QUASI SEMPRE LA MANO DELL'ARCIERE STRINGEVA IL LEGNO NUDO.

AL MOMENTO DELLA TRAZIONE, IL BRACCIO SINISTRO È MOSTRATO QUASI SEMPRE FLESSO E PIÙ RARAMENTE DISTESO. LA CORDA VIENE TESA CON LA MANO DESTRA CHE NEGLI AFFRESCHI ITALIANI USA SEMPRE DUE SOLE DITA L'INDICE E IL MEDIO, TRA I QUALI È POSIZIONATA LA COCCA DELLA FRECCIA, MENTRE GLI ARCIERI MODERNI CHE USANO UN ANALOGO TIPO DI PRESA,

DEFINITA DAGLI ETNOLOGI “MEDITERRANEA” SERRANO SULLA CORDA ANCHE L’ANULARE.

L’USO DI TRE DITA ASSICURA UNA PRESA PIÙ FORTE MA AUMENTA LA SUPERFICIE DI ATRITO TRA DITA E CORDA INFLUENDO NEGATIVAMENTE, SIA PUR IN LIEVE MISURA, SULLA RESA DELL’ARCO E SULLA CORRETTEZZA DELLA SCOCCATA. NELLE RAFFIGURAZIONI L’AMPIEZZA DELL’APERTURA APPARE MOLTO VARIABILE. IN ALCUNI CASI L’ARCIERE PORTA LA COCCA SUBITO SOTTO IL MENTO USANDO APPARENTEMENTE UN METODO DI MIRA “A CANNA DI FUCILE”, IN ALTRI LA MANO VIENE PORTATA INDIETRO FINCHÈ LA COCCA RASENTA L’ORECCHIO DESTRO. NELLA POSIZIONE DI TIRO IL PIEDE SINISTRO È QUASI SEMPRE RIVOLTO IN AVANTI VERSO IL BERSAGLIO.

L’OPERAZIONE DI INCORDATURA DELL’ARCO È SPESSO RAPPRESENTATA NELLE SCENE DI TIRO IN GRUPPO DEL MARTIRIO DI SAN SEBASTIANO.

I METODI USATI SONO ESSENZIALMENTE DUE; NEL PIÙ COMUNE L’ARCIERE PUNTA L’ESTREMITÀ INFERIORE DELL’ARCO A TERRA, CONTRO IL LATO INTERNO DEL PIEDE DESTRO E LA MANO DESTRA AFFERRA SALDAMENTE L’IMPUGNATURA DELL’ARCO, POSTO CON IL DORSO RIVOLTO VERSO DI LUI.

A QUESTO PUNTO LA MANO SINISTRA POGGIA SULL’ESTREMITÀ SUPERIORE DELL’ARCO DOVE SI TROVA IL CAPPIO PREVENTIVAMENTE INSERITO SOTTO LA NOCCA.

L’ARCIERE ESERCITA CON LA MANO DESTRA UNA FORTE TRAZIONE VERSO DI SÉ E SPINGE CON LA SINISTRA IL CAPPIO SINO ALLA NOCCA.

IN MODO ANALOGO L’ARCO PUÒ ESSERE POSTO CON IL DORSO VERSO L’ESTERNO E IN QUESTO CASO L’ARCIERE FLETTE L’ARCO FORZANDO VERSO IL BASSO ALL’IMPUGNATURA DELL’ARMA. QUEST’ULTIMA OPERAZIONE SEMBRA FOSSE COMPIUTA ANCHE DA UNA POSIZIONE INGINOCCHIATA.

7) L’OCCHIO DOMINANTE

LA PRIMA COSA DA ACCERTARE È SE SI È DESTRI O MANCINI; INFATTI I MANCINI SONO MOLTI DI PIÙ DI QUANTO SI CREDA, MA MOLTI DI ESSI SONO STATI OBBLIGATI DA PICCOLI AD “USARE LA DESTRA” ED ORA, DA ADULTI, CREDONO DI ESSERE DESTRI ANCHE SE IN REALTÀ RESTANO MANCINI SOTTO MOLTEPLICI ASPETTI.

AD ESEMPIO, SE SI È MANCINI, UNA COSA CHE NON SONO CERTO RIUSCITI A CAMBIARE È L’OCCHIO DOMINANTE, L’OCCHIO, CIOÈ, I CUI SEGNALI VENGONO RITENUTI PREDOMINANTI DAL CERVELLO.

PER COSTRUIRE CORRETTAMENTE IL “TIRO ISTINTIVO”, È NECESSARIO CHE LA COCCA VENGA AGGANCIATA SOTTO L’OCCHIO DOMINANTE (TUTTI E DUE GLI OCCHI APERTI).

FACENDO diversamente, avremo un grosso handicap che ci accompagnerà per sempre e non ci permetterà di esprimere completamente le nostre capacità.

Se si è principianti non sarà un gran problema cominciare subito con la mano giusta, se invece si è arcieri già da tempo potrà risultare un trauma invertire lo stile di tiro e cambiare arco ma in pochi mesi i risultati miglioreranno sensibilmente.

8) COME RICONOSCERE IL PROPRIO OCCHIO DOMINANTE

SCEGLIERE UN PUNTO QUALSIASI E, TENENDO LE MANI TESE INCROCIATE DAVANTI IN MODO DA FORMARE UN BUCO, “PUNTARE” QUEL PUNTO ATTRAVERSO IL BUCO CON TUTTI E DUE GLI OCCHI APERTI; ISTINTIVAMENTE SI USERÀ L’OCCHIO DOMINANTE PER VEDERE L’OGGETTO E CHIUDENDO ALTERNATIVAMENTE GLI OCCHI SENZA SPOSTARSI, SI POTRÀ SCOPRIRE.

9) I LEGNI

TASSO: È IL PIÙ LEGGENDARIO TRA I LEGNI EUROPEI ED È NOTEVOLMENTE FLESSIBILE ED ELASTICO

MAGGIACIONDOLO: È UNA LATIFOGLIA SPOGLIANTE TIPICA DELL’EUROPA OCCIDENTALE, IL LEGNO È MOLTO ELASTICO E NERVOSO, RESISTENTE ALLA DEFORMAZIONE ANCHE PIÙ DEL TASSO MA PIÙ FRAGILE IN TRAZIONE. NE CONSEGUENTE CHE GLI ARCHI IN MAGGIACIONDOLO DEVONO ESSERE DI MODESTO LIBBRAGGIO.

CORNILOLO: È UNO DEI LEGNI EUROPEI PIÙ DURI, COMPATTI E PESANTI. PRESENTA UNA NOTEVOLE ELASTICITÀ ED UNA ECCELLENTE RESISTENZA ALLO SFORZO DI COMPRESSIONE, TANTO CHE SI È VERIFICATO COME L’USO DI QUESTO LEGNO ANCORA FRESCO POCO DOPO IL TAGLIO CONSENTA LA FABBRICAZIONE DI ARCHI MOLTO EFFICACI, CON PRESSIONI EQUIPARABILI CON QUELLI DI LEGNO STAGIONATI.

IL CORNILOLO È PERÒ POCO RESISTENTE ALLA TRAZIONE E UNA VOLTA COMPLETAMENTE SECCO SI FRATTURA CON FACILITÀ SUL DORSO.

NOCCIOLO:LA CARATTERISTICA MECCANICA PIÙ INTERES - SANTE DEL LEGNO DI NOCCIOLO È INEQUIVOCABILMENTE LA SUA RIMARCHEVOLE FLESSIBILITÀ. I LIMITI DI QUESTO MATERIALE SONO DETTATI ESSENZIALMENTE DALLA SCARSA DENSITÀ E DA BASSO PESO SPECIFICO CHE LO RENDE POCO ADATTO AD ARCHI DI LIBBRAGGIO MOLTO ELEVATO.

SAMBUCO:IL LEGNO È LEGGERO, MOLTO FLESSIBILE, NERVOSO ED ELASTICO, E SI PRESTA ALLA FABBRICAZIONE DI ARCHI SEMPLICI DI MEDIO CARICO CON FLETTENTI LARCHI E PIATTI, MOLTO AFFIDABILI.

FRASSINO:IL LEGNO POSSIEDE UNA BUONA FLESSIBILITÀ ED UN'ALTRETTANTO BUONA RESISTENZA ALLA COMPRESSIONE, TANTO DA POTER ESSERE UTILIZZATO PER ARCHI DI TIPO INGLESE CON FLETTENTI STRETTI E SPESSI.

OLMO:IL LEGNO MOSTRA UNA CERTA TENDENZA A SNERVARSI CON L'USO.

ACERO:È ABBASTANZA FLESSIBILE E LEGGERO ANCHE SE NON PARTICOLARMENTE ELASTICO. SI PRESTA ALLA FABBRICAZIONE DI ARCHI DI MEDIO LIBBRAGGIO CON FLETTENTI LUNGI E DIRITTI.

IL LIBBRAGGIO MEDIO DEGLI ARCHI USATI ATTUALMENTE DAGLI ARCIERI CHE PRATICANO IL TIRO ISTINTIVO CON ATTREZZI TRADIZIONALI E' DI CARICO VARIABILE TRA LE 40 E LE 60 LIBBRE.

10) DOLORI E TRAUMI COME PREVENIRLI

A CAUSA DELLA NATURA DEL NOSTRO SPORT (CHIAMIAMOLO COSÌ) I PROBLEMI CHE NORMALMENTE DOBBIAMO AFFRONTARE, SONO CORRELATI ALLA PARTE SUPERIORE DEL NOSTRO CORPO.

QUESTO SIGNIFICA CHE FERITE O TRAUMI ALLE GAMBE O AI PIEDI, NON SONO NORMALMENTE POSSIBILI SALVO CHE L'INTERESSATO O ALTRI NON SI SCAGLINO FRECCHE ADDOSSO.

I DOLORI SONO TUTTI LOCALIZZATI NELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO IN RELAZIONE ALLE DITA, AGLI AVAMBRACCI, ALLE SPALLE, (PRINCIPALMENTE) AL DORSO, AL COLLO E AD ALCUNI TRAUMI MINORI AL VOLTO PROVOCATI DAL CONTATTO CON LA CORDA O LA "PATELLETTA".

IL SOLO COMMENTO CHE SI PUÒ FARE SULLA PARTE INFERIORE DEL CORPO È A NON IRRIGIDIRE LE GINOCCHIA. LE GAMBE DEBONO RIMANERE

DIRITTE MA RILASSATE. IL RIGIDIRE LE GINOCCHIA RIDUCE LA STABILITÀ DEL CORPO E OSTACOLA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, PROBLEMA SERIO IN CONDIZIONI DI CALDO TORRIDO.

UN ASPETTO CHE SI DEVE SEMPRE TENERE IN CONSIDERAZIONE CON IL TIRO CON L'ARCO, È LA SUA ASSIMMETRIA. LE DUE METÀ DEL CORPO SVOLGONO OPERAZIONI DIVERSE; IL LATO DEL CORPO CHE TENDE LA CORDA SVOLGE UN LAVORO CONTINUO DI TRAZIONE COMULATIVA DI FORTI PESI, MENTRE IL LATO CHE SOSTIENE L'ARCO SVOLGE CONTINUAMENTE UN'ATTIVITÀ DI RESISTENZA ALLA COMPRESSIONE.

11) DITA DOLORANTI

LE DITA DEI TIRATORI CHE RILASCIANO CON LE DITA STESSE, POSSONO SUBIRE DANNI GRAVI; SPECIALMENTE PER QUEI TIRATORI CHE RILASCIANO SUI POLPASTRELLI DELLE DITA O SULLA GIUNZIONE DELLA PRIMA FALANGE.

QUESTO NON SIGNIFICA CHE NON SI PUÒ OTTENERE UN BUON RISULTATO CON QUESTA TECNICA, MA SOLO CHE SI METTONO LE DITA IN CONDIZIONE DI SUBIRE PIÙ DANNI.

CHIARAMENTE QUESTO È UN PROBLEMA CHE DI RADO COLPISCE GLI ARCIERI STORICI, MA PIÙ SPESSO GLI AGONISTI PURI.

12) DOLORI ALLA SPALLA DEL BRACCIO DELLA CORDA.

IL MAGGIORE E PIÙ SERIO PROBLEMA ALLE SPALLE È SPESSO GENERATO NELLA CUFFIA ROTATORIA DELLA SPALLA DEL BRACCIO DELLA CORDA. IL PROBLEMA È COMUNE A TIRATORI RICURVI E COMPOUND SENZA DISCRIMINAZIONE.

IL DISTURBO PIÙ COMUNE CHE ACCOMPAGNA QUESTO PROBLEMA È CHIAMATO TENDINITE ED È ANCHE LA CAUSA PRINCIPALE DI INTERRUZIONE DELLA CARRIERA DI MOLTI ARCIERI.

LA CAUSA PRINCIPALE DEL PROBLEMA È IL MODO ERRATO DI TENDERE L'ARCO; E CIOÈ L'ARCIERE CON QUESTO PROBLEMA È UN TIRATO DI BRACCIO CHE SIGNIFICA CHE USA IL BICIPITE DEL BRACCIO DELLA CORDA PER TENDERE

L'ARCO, INVECE DI UTILIZZARE I MUSCOLI DELLA SCAPOLA DEL LATO DI TRAZIONE.

CI SONO SOLO DUE MODI PER TENDERE UN ARCO PER ARCIERI NORMODOTATI: UNO È QUELLO DI TENDERE LA CORDA CON IL BICIPIDE CON IL BRACCIO DI TRAZIONE (NON RACCOMANDATO) E L'ALTRO È QUELLO DI TENDERE UTILIZZANDO I MUSCOLI COLLEGATI ALLA SCAPOLA DEL LATO DI TRAZIONE (UNICO MODO RACCOMANDABILE).

COSA PROVOCA IL PROBLEMA? TIRANDO CON L'USO DEL BICIPIDE DEL BRACCIO DELLA CORDA, SI ELIMINA IN PRATICA L'USO DEI MUSCOLI DELLA SCAPOLA; QUANDO IL BRACCIO SI AVVICINA AL PUNTO DI ANCORAGGIO, ESSO PERTANTO DIVENTA MOLTO CONTRATTO E LA SUA POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO È MOLTO LIMITATA.

E' DI VITALE IMPORTANZA IMPARARE AD ALZARE SOLO LE BRACCIA, MANTENENDO LE SCAPOLE BASSE E RILASSATE, IMPARARE AD ALZARE SOLO LE BRACCIA IN PREPARAZIONE DEL TIRO, MANTIENE LA PARTE SUPERIORE DEL TRAPEZIO MOLTO PIÙ RILASSATA ED ELIMINA LA FATICA, ALZARE LE SPALLE IN MODO IMPROPRIO POSIZIONA LE SCAPOLE IN MODO TALE DA COSTRINGERE IL CORPO DA EFFETTUARE LA TRAZIONE UTILIZZANDO GRUPPI MULTIPLI DI MUSCOLI INVECE CHE LA STRUTTURA SCHELETRICA DEL CORPO.

IMPARARE LA TECNICA DI UN MOVIMENTO È POSSIBILE A QUALSIASI ETÀ È PERÒ TRA I 10 E I 16 ANNI, QUANDO MAGGIORI SONO LE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO, CHE SI DOVREBBERO APPROFONDIRE GLI AUTOMATISMI E LE DIVERSE ABILITÀ CHE SOTTOSTANNO A OGNI GESTO, NON DIMENTICANDO CHE IL MODO DI ESPRIME QUESTI MOVIMENTI, SI MODIFICA FINCHÈ DU RA L'ETÀ DELLO SVILUPPO E QUINDI MUTANO ALTEZZA E PESO.

STUDIARE IL MOVIMENTO SIGNIFICA COMPRENDERE COME ESEGUIRLO OTTENENDO IL MASSIMO RENDIMENTO CON IL MINIMO SFORZO.

BISOGNA RICORDARE CHE CIRCA UNA METÀ DEL CORPO UMANO È FORMATA DA MASSE MUSCOLARI, ESSE NE MODELLANO L'ARMONIOSA STRUTTURA DELIMITANDONE LA FORMA COMPLESSIVA.

IL SISTEMA MUSCOLARE È COSTITUITO DALL'INSIEME DEI MUSCOLI I QUALI SONO DA CONSIDERARSI ORGANI ATTIVI DEL MOVIMENTO.

ESSI SONO INFATTI PARAGONABILI A MACCHINE CAPACI DI TRASFORMARE LA STATICA E INATTIVA ENERGIA CHIMICA IN DINAMICO E ATTIVO LAVORO MECCANICO.

13) I MUSCOLI LISCI

I ' MUSCOLI LISCI ' SONO COSTITUITI DA CELLULE CHE PRESENTANO UNA COMPOSIZIONE MOLTO UNIFORME; IL LORO FUNZIONAMENTO È QUASI SEMPRE INDIPENDENTE DALLA VOLONTÀ PER QUESTA RAGIONE VENGONO ANCHE CHIAMATI MUSCOLI INVOLONTARI.

QUESTI MUSCOLI, RIVESTENDO LE PARETI DEGLI APPARATI DIGERENTE, RESPIRATORIO, UROGENITALE, CIOÈ DI TUTTI QUEGLI APPARATI DEVOLUTI ALLA VITA VEGETATIVA DEL CORPO UMANO, NE PERMETTONO IL LENTO E RITMATO FUNZIONAMENTO.

14) I MUSCOLI SCHELETRICI

I ' MUSCOLI SCHELETRICI ' COSTITUISONO LA MAGGIOR PARTE DELLA MUSCOLATURA.

SONO CHIAMATI ANCHE 'MUSCOLI VOLONTARI ' PERCHÉ IL LORO FUNZIONAMENTO È COMANDATO DALLA VOLONTÀ; INFATTI REAGISCONO CON ECCEZIONALE VELOCITÀ AI COMANDI INVIATI DAL SISTEMA NERVOSO, ALCUNI DI ESSI ADDIRITTURA IN POCHI MILLESI DI SECONDO.

RICAPITOLANDO, POSSIAMO DIRE COME SCRITTO FIN QUA, CHE L'INSIEME DELLE TECNICHE APPLICATE AI PROPRI MUSCOLI PERMETTONO DI PRATICARE IL TIRO CON L'ARCO DIVERTENDOSI ED EVITANDO CHE PER SUA CAUSA SI SOFFRANO DISTURBI PIÙ O MENO GRAVI.

QUESTA BREVE RICERCA VUOLE DARE NON NOZIONI MEDICHE O TECNICHE,MA UN INSIEME DI SUGGERIMENTI CHE VANNO DALL'USO DELLE VARIE ATTREZZATURE ALLA CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO: NOZIONI CHE SI DOVREBBERO ESTENDERE A TUTTI QUELLI CHE SI AVVICINANO ALLA PRATICA ARCIERISTICA.

-CARLOS ALBERTO OWEN-

L'ARCO e gli ARCIERI MEDIOEVALI

Pochi secoli di oblio dopo millenni di uso continuato sono stati sufficienti a cancellare dall'immaginario collettivo questo straordinario attrezzo, al punto di farlo considerare come estraneo alla nostra cultura e ad identificarlo con ambienti e situazioni esotici. In realtà le tracce e le documentazioni che attestano l'impiego **dell'arco nel Medioevo Italiano** sono molto numerose ed esplicite e necessitano essenzialmente di un lavoro coordinato di ricerca bibliografica, iconografica e sperimentale per acquisire un senso compiuto. Le fonti di informazione principali su cui operare sono tre: i reperti, molto rari e quasi mai integri, le fonti scritte, cronache, trattati, statuti o documenti amministrativi, in parte ancora racchiusi in archivi, non sempre di facile accesso, infine l'iconografia molto pregevole ed abbondante, che si presta ad integrare le due fonti precedenti. Il miglior risultato auspicato da questa piccola ricerca sarà quello di suscitare un maggiore interesse verso l'arcieria antica e più generale uno stimolo per nuove indagini su come i nostri antenati affrontavano la loro vita quotidiana.

TIPOLOGIE DI ARCO : Nell'Italia meridionale l'arco composito di antica origine asiatica fu utilizzato con maggiore continuità e già all'inizio del XII secolo e durante il regno di Federico II di Svevia l'arco delle milizie saracene e la balestra erano divenute le principali armi da getto, mentre l'arco semplice in legno sembra non fosse più considerato per scopi militari. La superiorità dell'arco composito sull'arco semplice sta nella sua maggiore velocità di chiusura al momento del tiro, il che implica che a parità di carico l'arma composita scoccherà la freccia con maggiore forza e a maggiore distanza. Gli archi antichi presentano notevoli varianti tipologiche relativamente al profilo, alle sezioni ed alle dimensioni. Queste caratteristiche strutturali non rispondono mai a criteri di tipo estetico ma ad esigenze funzionali connesse con le virtù elastiche dei materiali con cui l'arco è costituito ed all'uso che l'arciere dovrà farne in battaglia o a caccia. Se l'arco in legno diritto sarà l'attrezzo da sopravvivenza del cacciatore primitivo o medioevale delle foreste europee, l'arco composito è l'arma per eccellenza, maneggevole e micidiale, del guerriero a cavallo delle steppe.

L'ICONOGRAFIA : la ricchezza del panorama artistico italiano permette di documentare ampiamente l'immagine dell'arciere e delle sue attrezzature da caccia e da guerra. Uno dei limiti del raffronto iconografico è dato dal fatto che le rappresentazioni di arcieri si fanno più numerose proprio quando le documentazioni scritte relative alla utilizzazione diffusa dell'arco per scopi militari da parte delle milizie degli Stati Italiani cominciano a rarefarsi. Inoltre, dalla metà

del XIV secolo in poi, vi sono numerosi dati sulla presenza in Italia di arcieri mercenari di origine straniera, in particolare inglesi, ungheresi e slavi. E' quindi probabile che alcune rappresentazioni possano riferirsi ad arcieri non italici, che utilizzavano armi non autoctone quali l'arco inglese o varie tipologie orientali composite. I temi delle rappresentazioni sono assai vari ed in genere di carattere religioso mentre sono più rari i casi di opere ad argomento storico o cortese che implicano scene di battaglia, di caccia o di tiro ala targa. Nella seconda metà del XIV secolo ebbero un'ampia diffusione le rappresentazioni del martirio di San Cristoforo e di San Sebastiano, quest'ultimo considerato protettore delle epidemie di peste, che dettero agli artisti la possibilità di rappresentare schiere di arcieri in azione, con atteggiamenti non molto diversi da quelli tenuti in combattimento. Gli archi di solito sono ben rappresentati e riconoscibili in tutte le loro parti fondamentale analogamente a frecce e faretre. Esempi notevoli quelli di Santa Croce a Firenze, Castel Avio in Trentino, San Francesco a Pistoia, Santa Lucia a Treviso, S. Antonio a Padova, il Palazzo pubblico di Siena, il Duomo di Parma .

L'USO VENATORIO E MILITARE : L'arco è un'eccellente arma da **caccia**, in grado di assicurare sbalorditivi risultati a confronto dell'esiguo investimento in termini di materiali e di tecnologia necessari alla sua realizzazione, e ciò spiega la sua quasi universale diffusione tra le culture umane, in alcuni casi sino ai tempi attuali. Poichè la distanza di tiro utile nel bosco è generalmente inferiore ai 15-20 metri in rapporto della densità della vegetazione, un arco in legno al massimo di 50 libbre doveva essere più che idoneo all'uso venatorio.

Particolare cura veniva dedicata alle frecce, queste costituite da una robusta asta in legno venivano munite di ampie punte, gli impennaggi erano di ampiezza proporzionale al volume della cuspidale. La maggioranza delle punte da caccia doveva essere costituita da ferro dolce battuto, confermato dal fatto che i bordi venivano affilati a secco, per mezzo di una piccola lima che l'arciere portava tra i suoi accessori (la punta doveva infatti essere riaffilata quando veniva recuperata dalla preda colpita). Frecce forcute erano specifiche per la caccia ai grossi volatili, di forma a V. Queste tranciando l'ala, il collo o il petto del volatile provoca l'immediato abbattimento e non la caduta molto lontano nel caso di una comune punta. Occasionalmente esse potevano essere usate impiegate per scopi militari, come il taglio del sartame nel corso di battaglie navali.

Le capacità offensive di un esercito medioevale in **guerra** erano affidate in primo luogo alla forza d'urto della cavalleria con armamento pesante, posta al centro degli schieramenti nelle battaglie campali. Successivamente nella società comunale del XIII secolo ogni cittadino maschio fisicamente valido era soggetto agli obblighi militari dai 16 ai 60-70 anni, richiamato ogni qualvolta " milites" –

cavaliere – o “pedites” – fante - e doveva procurarsi a proprie spese l’armamento e l’eventuale cavalcatura. I fanti erano suddivisi in palvesari, **balestrieri**, **arcieri** e lancieri. Molto spesso i balestrieri sono equipaggiati con armi date dal Comune , riconoscibili per un marchio o per particolarità nella tecnica di fabbricazione e definitive “istrumenti pubblici”. Nulla di simile viene messo in atto per gli archi, ne vi sono documenti di distribuzioni di archi provenienti da arsenali pubblici. Il costo della balestra era molto elevato e necessitava di un lavoro di costruzione da cinq ue a sei volte a quello di un buon arco in legno. Anche le paghe dei soldati erano diverse in base ai costi di mantenimento in ordine delle proprie armi di combattimento. Per **l’arruolamento** si strutturavano formazioni di combattimento in “venticinquine” agli ordini di un capitano che dovevano lasciare le proprie attività quotidiane per recarsi a difesa delle proprie mura al suono di una campana che avvertiva del pericolo, oppure in faticose e lontane spedizioni fuori dalle mura cittadine.

Gli archi medioevali non erano quasi mai armi auto costruite, ma opera di **artigiani specializzati** che producevano su commissione di privati o di signori o di comunità comunali. I boschi, fonte della materia prima per quest’arte del costruire, appartenevano alle abbazie, alle comunità comunali, che custodivano gelosamente i diritti di sfruttamento delle risorse forestali, fin ai più piccoli arbusti. A determinati artigiani era concesso di approvvigionarsi in determinati piantagioni di quantitativi di legno prestabiliti per la fabbricazione di archi e frecce. Per gli arcieri ed i balestrieri gli equipaggiamenti difensivi erano costituiti da elmo, cervelliera o cappello di ferro, gorgiera di metallo e difesa del torace, di pelle o tessuto imbottito con rinforzi in ferro sulle maniche. Le armi erano tenute incordate durante i trasferimenti in territori nemici e sempre pronte all’uso immediato in **tattiche** di difesa da improvvisi agguati. Balestrieri ed Arcieri avanzano in battaglia in appoggio alla cavalleria , protetti dai palvesi con i grandi scudi e dalle lunghe lance della fanteria di linea. L’arco non fu mai completamente sostituito dalla balestra. L’arrivo di mercenari arcieri stranieri anche a cavallo, ungheresi e slavi, cambiarono dalla seconda metà del XIV se colo le tattiche in campo. L’arco e la balestra furono soppiantate sui campi di battaglia dalla scoperta delle armi da fuoco portatili. **La tecnica di tiro** dell’arciere medioevale è quella del tiro istintivo. I particolari **legni** di costruzione dell’arco sono il tasso, il maggiociondolo, il corniolo, il nocciolo, il sambuco, il frassino, l’olmo, l’acero. Gli **attrezzi** necessari per la costruzione sono quelli utilizzati per altri lavori di falegnameria. La capacità offensiva una freccia dipende dal suo peso , dalla sua velocità, e dalle caratteristiche della cuspide di cui è munita. In situazioni di caccia o di guerra lo scopo dell’azione è quello di infrangere le difese naturali (pelle ,

muscoli, ossa) o artificiali (corazze e scudi) e le frecce pesanti a nche se di minor gittata , risultano privilegiate per l'ottenimento dei risultati preposti. Sul territorio italiano in vari scavi archeologici son stati rinvenuti circa 20 tipi di cuspidi di frecce e di dardi in ferro di diverse tipologie.

Le **difese personali** sono costituite da una spessa tunica o veste in tessuto , da un giustacuore o farsetto di cuoio e una camicia di maglia di ferro. Un secondo tipo di protezione, il cosiddetto “cuoio cotto” è ottenuto immergendo per alcuni secondi delle placche di cuoio bovino dello spessore di circa 5 millimetri in cera d'api fusa, molto calda. Il cuoio intriso di cera, una volta raffreddato, è rifinito per martellamento su entrambe le facce. Un terzo tipo di apparato difensivo consiste in corpetti o giubbe imbottite con lana ovina. Le massime distanze con i **tiri** d'arco si ottengono inclinando l'asta della freccia a 45 gradi rispetto al suolo al momento della trazione. La freccia possiede il massimo della velocità nella fase iniziale della parabola (quella scendente), quindi plana ed inizia a discendere verso il basso. L'ampiezza della parabola è determinata dal carico ed efficienza dell'arco, dal peso della freccia e da certi suoi particolari costruttivi, come la maggiore o minore ampiezza di superficie degli impennaggi. La freccia più pesante a fronte di una minore gittata manterrà sino alla fine un maggiore potere penetrante e lesivo, come già detto in precedenza. La **balestra** già conosciuta ovunque nelle sue versioni semplificate sin dall'Alto Medioevo, fu migliorata soprattutto dai **costruttori italiani** con l'introduzione degli archi in corno e tendine e di più efficaci sistemi di sgancio meccanico, ma la sua diffusione fu lenta per via degli alti costi di fabbricazione e della scarsità di manodopera specializzata. Quasi ovunque in **Europa** era diffuso l'arco semplice e diritto e, a seconda delle tradizioni locali , l'arma assumeva maggiore o minore importanza nella caccia o negli eventi bellici.

Il **Patrono degli Arcieri** ed Archibugieri è **S. Sebastiano**, ma lo è anche dei tappezzieri, dei fabbricanti di aghi e di quanti altri abbiano a che fare con oggetti a punta simili alle frecce. Egli Martire , originario di Milano, visse a Roma nel tempo in cui infuriavano violente persecuzioni e vi subì la Passione . Proprio in questa città ebbe il domicilio della perpetua immortalità con la sua deposizione nelle Catacombe, prima che le sue spoglie fossero traslate in vari siti in epoche successive.

Con queste ultimi cenni storici, voglio concludere questa breve tesi di storia che ci lega tutti noi nel far rivivere le **“Antiche Gesta della Tradizione Nostra**” nella speranza che alimenti la nostra voglia di sapere e ci porti ad approfondire i temi (riportati in neretto) basilari della nostra **Rievocazione**.

Maestro d'Arco Filippo della Internibili della l'Armata Medioevale della Città della Amelia

Umbro Passone

A.D. duemillesimoptavo giorno nono della mensi della febbraio.

Riferimenti bibliografici :

- Le Frecce di Arco – Storia Greentime Editore di Alessio Cenni .
- Santi e Beati di Antonio Borrelli.