

# Apicio e la cucina degli antichi romani

Helen Tosini

"Ager Veleias", 10.15 (2015) [[www.veleia.it](http://www.veleia.it)]



[Pavimento a mosaico, Vigna Lupi, Roma, II secolo d.C.]

## I ROMANI A TAVOLA

A Roma, come in Grecia, l'alimentazione fu sostanzialmente frugale e parca, basata sui cereali, vegetali e sul vino: la differenza fondamentale tra ricchi e poveri stava, evidentemente, nella quantità e qualità. Gran parte della popolazione romana, in effetti, non avendo a disposizione il denaro, le possibilità e le comodità di cui disponevano le famiglie degli abbienti e dei potenti, doveva assai spesso arrangiarsi per mangiare.

Frequentemente i pasti diurni venivano consumati, se venivano consumati ..., per strada. Come diceva il grande filosofo cinico Diogene Laerzio (*Vite dei filosofi* VI, 40), nel IV sec. a.C., il momento migliore per mangiare era «se uno è ricco, quando vuole: se uno è povero, quando può» ... E nell'Italia

romana, si scriveva sulle lapidi, chi mangia e beve regolarmente vive da *ingenuus*, da cittadino nato libero ...

Per quelli, naturalmente, che se lo potevano permettere – il 5/10 % della popolazione dell'Urbe si è calcolato – il pasto fondamentale della giornata risultava, in effetti, la *cena*: in questa occasione l'uomo romano ricco – l'unico a poter disporre di cuochi abili e preparati (e accusati di essere causa prima di tante infermità ...) – e i suoi abituali od occasionali commensali potevano assaporare i vari piatti più o meno elaborati, comodamente distesi sui letti tricliniari, e conversare liberamente tra di loro, forse il piacere più alto per il romano.

Nell'antica Roma i pasti principali erano tre: *ientaculum*, *prandium*, *cena*. I primi due erano così frettolosi e sobri da non richiedere che si apparecchiasse la mensa e che si lavassero le mani. Il vero pranzo dei romani era la *cena*, che iniziava verso l'ora ottava in estate (le ore 2 del pomeriggio) e verso l'ora nona in inverno, generalmente dopo essersi recati alle *thermae*, e si protraeva anche fino all'alba del giorno successivo.

In epoca arcaica i pasti si consumavano nell'*atrium*, con il solo focolare e lo stipo votivo dei Lari. Con l'estendersi della struttura della *domus*, il pranzo fu consumato nel *tablinum* o nel *cenaculum*.

In età imperiale si diffuse l'abitudine di pranzare nel *triclinium*. Questo nome era dovuto alla presenza nella stanza di *triclinia*, cioè letti a tre posti in legno o in muratura, leggermente inclinati dalla parte della mensa, su cui venivano distesi materassi, coperte e cuscini. Nei giorni di festa gli schiavi erano autorizzati a partecipare e si sedevano ai piedi del divano; i figli giovani del *dominus* stavano sugli scranni posti davanti al triclinio del padre o della madre. Stavano seduti a tavola gli abitanti delle campagne o i provinciali della Gallia. Se gli invitati a cena superavano il fatidico numero nove, venivano aggiunti altri *stibadia* (letti a forma di sigma capaci di ospitare sei-sette-otto-dodici convitati) o *triclinia* fino ad avere un massimo di trentasei posti (con quattro *mensae*), o di ventisette (con tre *mensae*).

I convitati dovevano rispettare una gerarchia delle precedenze nell'assegnazione dei posti d'onore. Per chi guardava la sala tricliniare dal lato privo di divani, il meno importante (*summus*) era posto alla sua sinistra; il *medius* era posto al centro e l'*imus* era quello di destra, dove si distendeva il padrone di casa. Ogni divano poi aveva tre posti: *summus*, *medius*, *imus*. Il letto medio era per l'ospite di riguardo e si chiamava *locus consularis*; l'*imus* era per l'evergeta – cioè colui che aveva donato il proprio denaro alla collettività – e il *summus* per i convitati di rango inferiore e per i *clientes*.

Il cibo e le bevande erano collocati su un tavolo posto al centro della sala dal quale i convitati attingevano direttamente con le mani.

Quando il letto ospitava più di tre invitati, questi erano *umbrae*, cioè compagni che l'ospite o i convitati più ragguardevoli aggiungevano alla mensa per motivi di prestigio. Questi spesso erano accompagnati dagli schiavi di fiducia che sedevano sul divano ai loro piedi (*pueri ad pedes*): essi dovevano assistere il padrone nel ritorno a casa e prestargli aiuto se fosse stato preso dalla nausea.

Gli schiavi di casa erano adibiti ai vari servizi di mensa secondo le loro abilità e il loro aspetto: quelli più avvenenti (*servi capillati*), vestiti con tuniche succinte, portavano i capelli lunghi e avevano il compito di mescolare le bevande o trinciare la carne. Questi ultimi generalmente avevano frequentato apposite scuole (come quella di Trifero, ricordato da Marziale, che insegnava ai suoi discepoli come trinciare correttamente attraverso modelli di legno!), per cui non si accontentavano di affettare perfettamente, ma condividevano il lavoro con esibizioni sceniche o comiche. Infine vi erano gli schiavi incaricati della pulizia del locale, vestiti rozza e con il capo rasato. I rifiuti poi, in mancanza di piatti individuali, venivano buttati per terra.

Si mangiava semi-sdraiati, appoggiandosi sul braccio sinistro, con il destro libero per attingere con la mano nei piatti di portata. Il cibo si portava alla bocca con le dita poiché era precedentemente preparato a pezzi (*pulmenta*); raramente erano serviti cibi liquidi che necessitavano del cucchiaio (*cochlear*).

Altre stoviglie usate abitualmente erano i  *pocula*  (le coppe), spesso istoriati, e calici di varie forme. In cucina si usavano specie di scolapasta, soprattutto per le verdure, e pentole di misura diversa e degradante in modo da essere riposte le une dentro le altre nel grande pentolone per l'acqua calda ed infine ricoperte con la teglia più grande usata come coperchio.



[Triclinio della Casa del Criptoportico di Pompei, ante 79 d.C.]

Per evitare gli inconvenienti di un pasto fatto senza posate, durante i banchetti di gala i convitati indossavano la *synthesis*, una veste leggerissima che veniva cambiata tra una portata e l'altra; inoltre l'ospite forniva ad

ognuno un tovagliolo, ma alcuni preferivano avere il loro personale e pertanto se lo portavano da casa.

Il banchetto si svolgeva in tre momenti distinti: la *gustatio*, cioè la fase degli antipasti; la cena vera e propria costituita di sette portate o *fercula*; ed infine le *secundae mensae*. In questa fase, terminato di mangiare ci si recava in un altro triclinio pulito dove si brindava agli ordini del *magister bibendi* o tricliniarca: per i brindisi agli amici potevano addirittura bere tante tazze quante erano le lettere che componevano i loro *tria nomina*. Sempre il tricliniarca decideva in che proporzioni si dovesse diluire il vino, che non doveva mai superare un terzo del totale.

Erano inoltre organizzati intrattenimenti per i partecipanti, che dipendevano dalle scelte o propensioni dell'anfitrione. Si assisteva a giochi, a spettacoli di mimi, acrobati, cantanti; si ascoltavano buone letture e buona musica, oppure si potevano allacciare tresche con le ballerine che si esibivano nelle danze lascive di Gades. Banchetti di questo tipo finivano naturalmente in orge, per cui il triclinio non deve essere stato un posto molto adatto alle donne di casa.

Infatti, benché la donna del ceto dominante godesse in Roma di una posizione privilegiata rispetto a quella che le spettava in altri paesi, la troviamo nel triclinio solo in casi particolari. Imperatrici e dame altolocate si stendevano con gli uomini sui letti tricliniari, ma normalmente le donne "borghesi" cenavano tra loro o tutt'al più con parenti ed amici molto intimi.

Considerato l'ultima parola della saggezza, il "rutto" a tavola era commentato favorevolmente. L'imperatore Claudio aveva emanato un editto in cui si autorizzavano i convitati ad emettere liberamente i gas dell'intestino. Trimalchione testimonia l'uso di farsi portare nel triclinio i pitali e qui, pubblicamente, liberarsi la pancia! Altra abitudine era quella di imbrattare il pavimento del triclinio col vomito, per vuotarsi lo stomaco e riprendere a mangiare.

A fine banchetto era uso comune che i convitati raccogliessero gli avanzi nei loro tovaglioli per portarseli a casa e offrire loro *apophoreta*, cioè doni.

In età imperiale era consuetudine che il patrono invitasse il cliente a cena, ma era vizio molto diffuso che gli venissero serviti cibi e vino comuni ed in scarsa quantità. Un editto promulgato da Nerone aveva esonerato il *patronus* dall'obbligo di provvedere con l'invito a cena al mantenimento del cliente, sostituendolo con un'elargizione di denaro, detta *sportula*, sufficiente per pagarsi un pasto.

I continui contatti con l'Oriente avevano notevolmente influenzato la cucina romana, importando pietanze sempre più ricche e stravaganti, con un continuo impreziosimento della cornice nella quale si svolgevano i conviti. Si raggiunsero così un lusso sfrenato ed uno spreco incredibile. Già una legge Licinia, forse del 131 a.C., aveva confermato il limite superiore della spesa che si poteva fare per un banchetto, ma esentava dalle restrizioni i prodotti della terra (*terra nata*), cioè funghi, vegetali e così via.

Perciò i cittadini avevano escogitato una scappatoia per continuare cene sontuose ed elaborate, con ricette complicatissime e speziatissime a base di erbaggi variamente conditi. Ma Svetonio racconta che la legge era già così

trascurata ai tempi di Cesare che egli aveva pensato di consolidarla disponendo nei mercati un servizio di guardie con l'ordine di sequestrare le derrate proibite e addirittura le pietanze fuori legge già cucinate ed imbandite nei triclini.

## **MARCO GAVIO APICIO e *DE RE COQUINARIA***

Il nome di Apicio è da sempre legato alla cucina di altissimo livello e a banchetti sontuosi. Tuttavia Apicio come personaggio storico ci appare avvolto nella nebbia, in quanto le notizie attestate su di lui sono poche.

Possiamo identificare con il nome di Apicio tre distinte persone: un Apicio vissuto molti anni prima di Cristo che inveisce contro la legge Fannia proposta dal console Caio Fannio nel 161 a.C. per limitare l'eccessivo lusso dei banchetti romani; il patrizio Marco Gavio – che ebbe il *cognomen* proverbiale di Apicio dal nome del famoso ghiottone che visse nel secolo precedente – operante sotto Augusto e Tiberio; un Apicio vissuto sotto Traiano, specializzato nella conservazione delle ostriche.

Al secondo di questi personaggi si deve la raccolta – per cuochi – di ricette gastronomiche che costituisce il nucleo preponderante del *De re coquinaria* (*Manuale di gastronomia*). Seneca (*Ad Helviam* 10, 8), Tacito (*Ann.* IV 1), Cassio Dione (*Storia di Roma* LVII 19, 5), l'*Historia Augusta* (II 5, 9), lo scolio a Giovenale (IV 23), raccontano brevemente che Apicio frequentò il figlio di Tiberio, Druso minore, e che ebbe, lui quarantenne, per amante il quasi coetaneo Seiano (prefetto del pretorio nel 14-31 d.C.). Da queste notizie possiamo fissare la sua nascita intorno al 25 a.C.

Apicio era un cuoco dilettante, molto ricco ed estroso, che si rivolgeva a una ristretta cerchia di persone del suo livello sociale. Passò alla storia per la sua scienza culinaria e per le pietanze stravaganti che egli stesso cucinava: talloni di cammello, intingoli di creste tagliate a volatili vivi, triglie fatte morire nel *garum* della migliore qualità, oche ingrassate nei fichi secchi e ingozzate con *mulsum* (vino mescolato con miele) per fare ingrossare loro il fegato, lingue di usignoli, di pavoni e di fenicotteri, utero di scrofa sterile.

Di lui si raccontano aneddoti di ogni tipo: Seneca riferisce che alla vendita all'asta di una grossa triglia di quattro libbre egli vi rinunciò solo a cinquemila sesterzi, mentre i membri della famiglia imperiale attendevano il risultato con ansia.

La fine di questo singolare personaggio fu però tragica. Dopo avere dispensato somme folli in queste raffinatezze della tavola, si accorse di non avere più che dieci milioni di sesterzi e, piuttosto di ridurre il suo tenore di vita, egli si avvelenò. Agli occhi degli stoici e dei cristiani questa fu la punizione meritata ed esemplare di un provocatore della dissolutezza, che con il suo stile di vita e con il suo "libro di cucina" costituiva un pericolo per la salvezza morale della società. Si ignora la data della sua morte, che si può porre alla fine del regno di Tiberio.

Le sue ricerche culinarie non dovettero essere in realtà così stravaganti, ma è sicuro che molti piatti presero il suo nome: la *salsa apiciana*, la *patina apiciana* e così via. Anche i nomi che egli inventò per definire un piatto furono adottati pure in seguito: *patina* (omelette), *concicla* (purè di verdure), *minutal* (fricassea), *ofellae* (spezzatini), *isicia* (polpetta).



[*De re coquinaria*, versione annotata di Martin Lister, London 1705]

Egli fu il più celebre dei gastronomi latini, ma ebbe dei predecessori in Grecia e a Roma. Molti autori greci, i cui nomi sono citati da Ateneo di Naucrati (II sec. d.C.), hanno scritto trattati di cucina e opere specifiche. Più tardiva è la letteratura culinaria latina, anche se già Catone il Censore, Columella e Varrone ci hanno trasmesso occasionalmente qualche ricetta.

Non bisogna dubitare del fatto che Apicio abbia realmente composto un'opera di cucina, anche se sembra piuttosto che egli ne abbia composte due: una spesso citata, unicamente sulle salse; un'altra su piatti completi.

Gli studiosi evidenziano le lacune del testo, le incongruenze riscontrate fra ricette identiche, le aggiunte, e considerano il *De re coquinaria* un testo molto complesso maturato tra l'età di Tiberio e il IV sec. d.C. e costituito di più parti: in primo luogo un cuciniere di piatti completi con le figure degli attrezzi di cucina necessari, che deve avere subito diverse perdite e integrazioni, alcune databili per la presenza di nomi di personaggi storici; poi da una seconda parte costituita unicamente da salse (*De condituris*); in tutto 138, oltre a quelle contenute nel X libro, interamente dedicato ai guazzetti per pesci. Vi si trovano anche alcune prescrizioni provenienti da scritti medici e traduzioni di ricette greche.

La raccolta composita che noi abbiamo si può datare in base alla lingua alla fine del IV sec. d.C.: a quest'epoca, un compilatore non molto preparato in materia, tanto da confondere i fondi dei cardi con le ostriche, ma abbastanza

esperto in medicina, deve avere assemblato varie ricette di Apicio e di altri autori.

Probabilmente il compilatore aveva a disposizione un'edizione abbastanza recente del *De condituris*. Il suo latino era molto povero dal punto di vista letterario, ma adatto al linguaggio dei cuochi dell'epoca. Si trattava di un'opera di uso corrente, alla quale si aggiungevano – confusamente – in margine varianti e nuove ricette, dando così vita poco a poco, edizione dopo edizione, al *corpus* di cui disponiamo, aggiornato dal punto di vista linguistico, tanto che gli estratti sembrano in latino medievale, modificato da aggiunte, esclusioni e perdite involontarie, soprattutto dalle liste degli ingredienti. In effetti, vari termini tecnici, usati comunemente dagli studiosi e anche in questa sede, sono post-classici.

## **GARUM**

*Garum* è un termine di origine greca che designava in principio un pesce (il *garus*, sconosciuto) o una categoria di pesci destinati alla preparazione di questo particolare condimento ottenuto dalla fermentazione di alcuni pesci ad opera dei loro stessi enzimi, in presenza di sale in funzione antisettica; era un condimento altamente proteico, composto da aminoacidi liberi, immediatamente assimilabili dall'organismo. Esso fu l'ingrediente principe della cucina antica.

Nel *De re coquinaria* compaiono costantemente ora il *garum* ora il *liquamen*, tradotti indistintamente come salsa di pesce; per questo sorge la domanda se sia o no ammissibile che questo ingrediente fondamentale in quasi tutti i piatti, compresi quelli nei quali il pesce non legava, possa essere stato proprio il *garum*.

Per dare una risposta occorre in primo luogo esaminare cosa in realtà fosse questo ingrediente.

Diversi autori ci tramandano ricette per la sua preparazione.

Nelle *Geoponiche* (20, 46, 1 e segg.), di cui non conosciamo l'autore e la datazione precisa (ma certo d'età bizantina, X sec.), leggiamo: gettare in un recipiente interiora di pesci e pescetti piccoli salati e messi al sole e mescolarli frequentemente; una volta ottenuta la salamoia, filtrare tutto in una cesta, dove rimane la parte solida, l'*allec*. Alcuni aggiungono anche vino vecchio nella misura di due sestari per ogni sestario di pesce.

Se si ha bisogno di usare subito il *garum* senza tenerlo tanto al sole, si cuoce rapidamente mettendo il pesce in acqua di mare concentrata in modo che un uovo vi galleggi, fino a quando non sia ridotto abbastanza di volume, quindi si cola. Ma il fiore del *garum* si ottiene con le interiora, il sangue ed il siero dei tonni sopra cui si sparge sale e si fa macerare per due mesi.

Forse più efficace e precisa ci appare la ricetta di Q. Gargilio Marziale (62), metà del III sec., secondo cui si mettono in un vaso ben stagnato pesci a carni grasse come salmoni, anguille, alose, sardine, erbe aromatiche seccate e sale, alternando strati dei vari ingredienti. Si chiude con un coperchio e si

lascia riposare per sette giorni; nei venti giorni successivi si mescola fino in fondo e alla fine se ne raccoglie il liquido.

Ma la trattazione più completa di questo prodotto così particolare ci viene offerta da Plinio il Vecchio (*Naturalis Historia* 31, 93 e segg.), che enumerava il *garum* fra le sostanze saline, come un *liquor exquisitus* ottenuto dalla macerazione di intestini di pesci: da qui nasce il luogo comune del *garum* come *illa putrescentium sanies*, "marcio di materie in putrefazione", perché la fermentazione veniva confusa con la putrefazione. Infatti ai tempi di Plinio, si facevano conserve di pesce e si conoscevano i metodi per farle, senza rendersi conto del meccanismo della conservazione del pesce salato.

Sempre di Plinio è la notizia secondo cui nel I sec. a.C. il migliore *garum* era il *garum sociorum*, fatto con gli sgombri e proveniente dalla Spagna, prodotto da una società di Cartagine che esportava soprattutto in Italia. Questo era costosissimo, al pari dei profumi. Anche in Italia, a Pompei, in Asia Minore, a Clazomene, e in Africa, a Leptis Magna, esistevano fabbriche rinomate di *garum*. Si commerciavano anche una specie di *garum* senza condimenti, il *gari flos per se*, e una specie fatta di pesce a scaglie, il *garum castimoniale*.

Delle proprietà medicamentose del *garum* siamo ben informati da Plinio (XXXI, 96) il quale spiega come questa sostanza venisse usata contro la scabbia degli ovini, le ustioni recenti, i morsi dei cani e del coccodrillo, per guarire le ulcere, la dissenteria e i dolori delle orecchie.

Il sedimento non lavorato e non filtrato del *garum* è l'*allec*.

In altri autori ritroviamo l'uso del termine *garum*, usato con sfumature diverse di significato.

In Columella (*De re rustica* 6, 34) il *garum* viene citato come rimedio contro una *pestifera tabes*, cioè una pestilenza letale, che prende le cavalle e in pochi giorni le conduce alla morte. In questo caso si rivela utile versare nelle narici degli animali una certa quantità di *garum*: quattro sestari o un congio secondo le dimensioni del capo, pari a circa 2 e 3 litri.

Conoscendo l'elevato costo del *garum*, possiamo stabilire che per manovre di questo tipo non si sarà usato il *garum sociorum*, ma uno di qualità più scadente, probabilmente prodotto nella villa e conservato per uso terapeutico.

Anche Seneca in una delle lettere a Lucilio (*Epist.* 95, 25) fa un breve accenno al *garum*, inserendolo in una lista di cibi estremamente dannosi per lo stomaco di chi ne fa uso, perché "non vengono digeriti, ma imputridiscono". Ecco allora che, tra funghetti che avvelenano larvamente, gelati che provocano l'indurimento del fegato, ostriche nutrite nel fango che danno pesantezza, si colloca il *garum sociorum* come "prezioso marciume di pesci andati a male" che brucia le viscere con la sua acida putredine.

Il *garum* viene dunque assunto da Seneca a simbolo della dissolutezza di tutti coloro che si preoccupavano esclusivamente di mangiare bene e di godersi la vita. Non a caso lo stesso *garum* compariva in quasi tutte le ricette di Apicio: Seneca (*Ad Helviam* 10, 8-9), da stoico qual era, racconta la punizione esemplare meritata dallo stesso Apicio, provocatore della dissolutezza e predicatore della gastronomia, con l'indignazione del filosofo che vedeva espellere i suoi colleghi da Roma.



Un alimento così prelibato non poteva certo mancare sulla tavola del più noto anfitrione di tutti i tempi quale fu Trimalchione. Petronio ci descrive minuziosamente i vari *fercula* della cena, fra cui compare (*Satyricon* 36, 3) un enorme vassoio al centro del quale trionfa una lepre ad imitazione di Pegaso, e agli angoli quattro statuette di Marsia, dai cui otricelli scorre una salsa di *garum* e pepe su pesci posti in una canaletta in pose tali da sembrare vivi e nuotare nel mare.

Questa immagine ci conferma che il *garum* doveva essere una sostanza fluida, tanto da poter scorrere e da poter essere imbottigliata anche in stretti flaconi, simili a quelli per profumi.

Possiamo dire che il *garum* si trova davvero "in tutte le salse" nel *De re coquinaria*, dove Apicio, o chi per lui, lo inserisce in oltre venti ricette, abbinandolo ai sapori più svariati.

Nella ricetta I, 6 si consiglia di affumicare il *garum* che abbia preso un cattivo odore, con fumi di alloro e cipresso; questo testimonierebbe la notizia di Plinio "odore quoque ingrato ceu gari" (*Nat. Hist.* 31, 90), secondo cui la salsa aveva un odore fortemente sgradevole.

Il *garum* poteva essere usato in modi diversi: nella ricetta II 1, 2 si utilizza per friggere polpette di calamari sminuzzati come alternativa dell'olio. Quest'uso di tritare i pesci per farne semplici polpette, secondo la tardiva testimonianza di Elio Lampridio (*Historia Augusta, Heliog.* 19, 6), fu introdotta a Roma dall'imperatore Eliogabalo amante dei gusti esotici. Quindi questa ricetta è databile tra il 218 e il 222 d.C. e fu inserita nel codice apiciano intorno alla prima metà del III sec. d.C.

Nella ricetta IV 2, 35 fra pere, miele e passito, e nella IV 2, 37 fra mele, mosto e miele, compare l'immane "liquamen", dai più interpretato come *garum*. In realtà in questi casi, la presenza di un po' d'olio e di pepe, fa ritenere che si tratti piuttosto di quella forma di sale liquido o semiliquido che le massaie preparavano comunemente facendo evaporare l'acqua di mare. Del resto anche noi oggi, nella preparazione di torte e dolci, aggiungiamo un pizzico di sale, e non certo qualcosa di somigliante alla pasta di acciughe!

Doveva trattarsi invece della salsa di pesce nella ricetta VII, 13, 9 dove il *garum* è usato per preparare il latte acido: qui il gusto acidulo tanto amato dai romani era ottenuto con questo ingrediente e non con semplice sale.

Lo stesso doveva essere per i casi dei composti del *garum*: in tutti i casi di ricette in cui compare l'*oenogarum* (I, 17; VII 3, 1-2; X 3, 11-12) possiamo essere certi che si trattasse della particolare salsa di pesce aromatizzata con vino e che non potrebbe trattarsi certo di semplice sale. Anche per l'*hidrogarum* (II 2, 1-2; II 2, 5) e per l'*oxygarum* (I 20, 1-2) possiamo fare la stessa considerazione.

## UNA CUCINA "MIMETICA"

Oggi preferiamo i sapori lineari, quelli che denunciano apertamente la base con cui sono fatti. A Roma invece la cucina era un fatto soprattutto

"mimetico": il cuoco operava la manipolazione degli ingredienti così da sorprendere il palato di chi mangiava. Operavano la magia del mascheramento i *condimenta*.

**PEPE:** appare a Roma dopo il 100 a.C. ed è considerato importantissimo dai medici che lo prescrivono come calmante dei dolori femminili e come antidoto contro l'avvelenamento da cicuta. Spesso era contraffatto con polvere di bacche di ginepro o appesantito con sali di piombo o di mercurio. Inizia sempre l'elenco degli ingredienti di quasi tutti i piatti.

**LEVISTICO:** oggi scomparso, era molto diffuso in epoca romana e il suo sapore è stato paragonato a quello del nostro sedano.

**CORIANDOLO VERDE:** i suoi semi sono ancora molto utilizzati nella cucina cinese.

**SILFIO** o **LASERPICIO:** fu una delle basi dell'economia dell'antica Cirenaica, tanto che venne riprodotto sulla monetazione di Cirene. Da esso si ricavava un succo resinoso chiamato **LASER**. Il silfio fu una spezia importantissima tanto da essere conservato nel pubblico erario, insieme all'oro e all'argento; già ai tempi di Augusto era divenuto raro (infatti non si poteva coltivare) e lo si vendeva a peso d'oro. Dalla metà del I sec. d.C. in poi, Roma importò solo laser partico, molto inferiore a quello cirenaico, ottenuto dalla *ferula assa-fetida* (oggi usata in medicina). Se ne usava pochissimo: si conservava in un vaso con dei pinoli che all'occorrenza erano aggiunti alle pietanze.

**GARUM:** come si è già detto, fu l'ingrediente principe della cucina antica, usato anche dai greci fin dal V sec. a.C. Si preparava in vasche dove si mettevano pesci minuti non eviscerati, erbe aromatiche e sale in quantità pari alla metà del pesce: questa proporzione assicurava la conservazione del prodotto durante i 2/3 mesi di stagionatura. Passato questo tempo si filtrava e la feccia rimasta costituiva l'**ALLEC**, venduto a poco prezzo.

Il garum era poi imbottigliato ed etichettato col marchio del produttore, l'anno di produzione e con la tipologia del prodotto: il *garum flos floris* (**GFF**) molto scuro per la presenza del sangue dei tonni; il *garum sociorum* importato dalla Spagna, il *garum* degli *Ombricii* prodotto a Pompei. Questi erano costosissimi: il loro prezzo era paragonabile a quello dei profumi. Più accessibili erano quelli prodotti sulle coste italiche. Il *garum* era anche usato diluito con vino (*oenogarum*) o con aceto (*oxygarum*).

**LIQUAMEN:** forma di sale liquido o semiliquido, forse aromatizzato con varie sostanze.

**SALE:** la prima comparsa del sale a Roma fu sotto forma di companatico ed era monopolio di stato; ai tempi di Catone non si trovava in commercio e l'isolamento del sale puro si otteneva con l'essiccazione in teglie. In cucina si usava spesso il sale aromatizzato con erbe (*sal conditus*), ma anche direttamente l'acqua di mare, soprattutto per il pane. Veniva usato anche per

la conservazione della carne, ma come mezzo estremo perché rendeva eccessivamente duri i cibi.

**OLIO:** già nel 50 a.C. era insufficiente ai bisogni dei romani che devono importarlo dalla Spagna e dall'Istria. Le navi che operavano questo trasporto risalivano il Tevere e sbarcavano il loro carico a Roma dove oggi c'è il rione Testaccio.

L'olio era usato in cucina soprattutto dai benestanti del Sud Italia e dei paesi rivieraschi, mentre i cuochi del Nord impiegavano soprattutto il lardo di maiale (**ADEPS SUILLUS**).

Generalmente l'olio serviva per uso terapeutico ed estetico, sia per la pulizia del corpo, sia come unguento addizionato ad aromi e ad altri ingredienti; infine l'olio peggiore (per esempio quello numidico) era usato per l'illuminazione.

Il burro – prevalente nell'Italia settentrionale – era usato per composti farmacologici e per ungere gli assali dei carri.

## **DOLCIFICANTI**

**SACCARON:** conosciuto e usato solo da pochi, era portato dalle carovane orientali provenienti dall'India.

**MIELE:** quello più comune era ottenuto dalle arnie per affumicazione; quello più costoso era invece ottenuto per colatura. Il primo era spesso cotto per mascherare i difetti o sofisticato con sciroppo di fichi oppure con amido, farina, sabbia per aumentarne il peso.

Poteva anche essere usato per preparare e conservare le carni, ma era un procedimento molto costoso.

**CAROENUM, DEFRUTUM e SAPA:** erano mosti concentrati cotti, il primo ridotto di un terzo, il secondo ridotto tra la metà e un terzo del volume iniziale, l'ultimo ridotto ad un terzo del suo volume iniziale. Erano preparati non solo con l'uva, ma con i fichi, le cotogne ed altro.

**MELLA:** ottenuta dai frammenti di cera dei favi già spremuti due volte che si lasciavano in infusione in acqua cisternina o piovana e poi si faceva bollire fino a che non raggiungeva la medesima consistenza della *sapa*.

**AQUA MULSA:** si otteneva mischiando una parte di miele a due parti di acqua piovana lasciata depositare per molti anni travasandola di tanto in tanto.

**COLOR:** ottenuto dalla cottura di frutta (mele cotogne o fichi) con miele.

## VINO

Vietato alle donne (cui era riservato il *mulsum* – vino mescolato al miele nella misura di  $\frac{1}{4}$  di miele per un litro di mosto già fermentato da tre settimane –, bevanda comune dei ceti inferiori) e agli adolescenti (che potevano consumare solo *vina secundaria*, cioè vini di vinacce) il vino a Roma fu bevuto e gustato solo da uomini liberi e maturi. Nel I sec. d.C. era considerato un elemento irrinunciabile nell'alimentazione più povera: veniva fornito anche agli schiavi agricoli e ai rematori delle navi. Si produceva sia la qualità rossa (*vinum atrum*), sia quella bianca (*vinum candidum*).



[Mosaico con natura morta (calice e orciolo) / Museo del Bardo di Tunisi, età tardo-antica]

Anticamente non era pastorizzato e filtrato come si fa attualmente ed era lavorato nei modi più disparati. Ad esempio botti ed anfore erano spalmate al loro interno di resina di pino o di pece greca, per migliorare la conservazione; il vino era affumicato per tre giorni nel *fumarium*, cosa che lo rendeva più acido ed eliminava parte del colore e dell'alcool. Nel vino si versava anche acqua di mare, perché era ritenuta un buon conservante e stabilizzante.

Al momento di bere si aggiungeva poi con olio di mirto, con farina di orzo o altre spezie, reputati ottimi per mascherare i difetti della fermentazione. Vi era infine l'uso, rivelatosi una vera provvidenza per la salute del bevitore, di colare e di diluire il vino con acqua calda d'inverno e con neve d'estate.

Nelle grandi ville romane sono stati rinvenuti depositi per la neve (come nella Villa Adriana presso Tivoli), costituiti da un corridoio centrale con fondo concavo e inclinato per raccogliere l'acqua di scioglimento della neve; questa

era immagazzinata in gallerie laterali, la cui imboccatura veniva coperta con uno strato isolante di paglia, e si conservava fino all'inverno seguente.

Nei giorni di grande calura, per cancellare la sete, si beveva la *posca* (vino corretto con una modica quantità di aceto, tipico dei militari).

## PANE & CO.

In epoca arcaica il pane era del tutto sconosciuto a Roma e nel Lazio; la sua funzione era svolta dalla *puls*, una farinata di farro, di orzo, di miglio e in seguito di frumento, che veniva cotta nel *pultarius*.

In un secondo tempo si impastò una galletta non lievitata, il *panis depisticus*. Ma l'arte della panificazione si sviluppò a partire dal I sec. a.C., con l'introduzione del lievito. Esso si otteneva intridendo farina di miglio o di grano con mosto, al momento della vendemmia, o di giorno in giorno con farina d'orzo cotta in pani che si lasciavano inacidire o con pasta della panificazione precedente. Inizialmente era prodotto in casa, poi presso i panettieri, i *pistores*; Plinio fissa la data dell'introduzione delle panetterie a Roma nel 171 a.C.

Da questo momento possiamo considerare rotta la omogeneità di comportamenti alimentari fra le differenti classi sociali.

Si diffusero infatti molti tipi di pane:

- *adipatus*, condito con il lardo
- *Alexandrinus*, cotto infilzato sugli spiedi
- *artolaganus*, una specie di pizza bianca
- *autopyrus*, quasi nero e con farina non setacciata
- *buccellatum*, una specie di pane biscottato
- *cibarius*, scuro e di poco prezzo, adatto al popolo
- *e flore*, adatto allo stomaco dei degenti
- *furfureus*, fatto con la crusca, che pertanto sazia ma non nutre
- *nauticus*, la galletta per marinai
- *ostearius*, adatto per accompagnare le ostriche
- *Parthicus* o *aquaticus*, spugnoso
- *Picenus*, cotto in una pentola di coccio, che si rompeva a tavola
- *secundarius*, con farina integrale, fu amato dal parco Augusto
- *siligineus*, fatto di grano tenero, ha colore quasi bianco
- *strepticus*, una sfoglia cotta su piastra rovente
- (e il *buccellatum*, una specie di biscotto [pane biscottato]).

## CARNI

Fino al III sec. a.C. a Roma vigeva il divieto di macellare bovini a scopo alimentare. La punizione per questo delitto era severissima (dall'esilio alla

pena capitale) in quanto era equiparata all'uccisione senza ragione di un colono. Infatti i buoi erano ritenuti animali-lavoratori e quindi erano impiegati nei campi fino alla più tarda età; per di più erano animali sacrificati nei riti sacri, quindi coperti da tabù alimentari.

Proprio per questo, quando si trovava carne di manzo sulle mense, questa non era carne di prima qualità, ma proveniva da animali morti per malattia o da capi talmente vecchi da essere ormai inutilizzabili.

Questa proibizione imposta agli albori della cucina romana, anche se col tempo decadde, influenzò definitivamente le scelte future, per cui la bistecca di manzo e la fettina di vitello a Roma non attecchirono mai.

Al contrario non subì alcuna restrizione il consumo di carne suina, che si trovava a buon prezzo ed era abbastanza tenera. Alla portata dei meno abbienti erano le *lucanicae*, le antiche salsicce di Lucania diffuse dai soldati, le braciole (*ofella*), gli spezzatini e i prosciutti (*perna* e *petasio*).



[Caccia al cinghiale con l'asta / mosaico, Emerita Augusta (Mérida), IV secolo d.C.]

Molto ricercate ed apprezzate nei ceti più elevati erano invece alcune parti della scrofa: tette e vulva, che, non avendo un sapore specifico spiccato, si prestavano bene ad essere manipolate in mille modi per sostituire altri alimenti, anche il pesce. Inoltre, quali organi sessuali e riproduttivi erano ritenuti capaci di particolari virtù terapeutiche e apotropaiche.

Anche il cinghiale, già cacciato dagli etruschi con l'ausilio dei leopardi africani, il cervo e l'asino selvatico furono consumati a Roma, prima lessati, poi arrostiti o accompagnati da un guazzetto per mascherare meglio il sapore di selvatico.

Bocconcino molto prelibato fu l'anatra, prima lessata, poi arrostita; in età imperiale il fenicottero, lo struzzo, la gru, il pavone, il fagiano e il beccafico (che si mangiava integro e non svuotato).

Anche le lumache purgate o ingrassate nei *cochlearia* (con farina e mosto cotto), costituivano un alimento prelibato insieme alle larve ("vermi della rovere"), ingrassate con la farina.

Un allevamento che oggi non è più praticato era quello dei ghiri, che venivano ingrassati in speciali anfore (*gliraria*) formate da un canale a sezione circolare posto a spirale. Dopo avervi riposto ghiande, nocciole e castagne, vi si richiudevano i ghiri ponendovi sopra un coperchio e li si lasciava ingrassare al buio.

## PESCI

L'uso dei romani di nutrirsi di pesce era già molto diffuso dal II sec. a.C.: se ne usavano in cucina più di 150 specie! Non tutti i pesci però erano alla portata delle borse più modeste: pesci rari o di dimensioni spettacolari costituirono ambiti trofei da mostrare durante banchetti prestigiosi o di rappresentanza.

Il pesce risultò in generale sempre più costoso della carne e divenne per gli aristocratici uno status symbol: certi pesci finirono coll'essere chiamati col nome delle persone che li prediligevano, come la murena (da Lucio Licinio Murena, il console che la fece conoscere a Roma in tarda età repubblicana) o l'orata (dall'imprenditore Caio Sergio Orata, che – tra il II/I sec. a.C. – fu anche il primo allevatore di ostriche).



[Murena e altri pesci / mosaico 'della pesca', Sousse (Tunisia), III sec. d.C.]

Si mangiavano il *lagitus* – pesce di lago –, impanato e fritto, oppure sotto sale; le triglie, squamate ma non eviscerate, con il fegato delle quali si faceva una salsetta per accompagnare il resto del pesce; il *minutal*, una specie di spezzatino di pesce e carne (vd. *infra*).

Piatti molto ricercati erano le polpette di crostacei, soprattutto di aragosta, e i ricci *impreparati*, freschi e sotto sale.

Una particolarità era il *salsum sine salso* – (pesce) salato senza (pesce) salato –, cioè il pesce finto, un'invenzione ricercatissima dei cuochi imperiali che davano al fegato di lepre o di maiale la forma di pesce.

Il consumo di pesce si fece così assiduo da rendere necessaria la costruzione di riserve per l'allevamento delle specie più costose e richieste.

Si tentarono anche ripopolamenti del mar Tirreno (sotto Claudio) e dei laghi (di Bolsena e di Vico).

## VERDURA

Elemento fondamentale nell'alimentazione romana erano gli ortaggi, *holera* e *legumina*, che rappresentavano l'ideale della *sobrietas* nell'alimentazione. Se ne consumavano di molti tipi:

**ALLIUM:** l'*allium sativum* viene menzionato da Terenzio Varrone, da Ovidio e da Plinio il Vecchio, che nella *Naturalis Historia* ne descrive vari usi terapeutici,

Nella Roma Imperiale veniva largamente utilizzato sia da contadini che da soldati. Infatti l'aglio era distribuito ai soldati per prevenire le infezioni e per esaltare il valore delle truppe e scacciare la paura. Probabilmente per questo motivo i romani ne fecero una pianta sacra a Marte, dio della guerra, e ne diffusero l'uso in tutto l'Impero. Era inoltre somministrato ai rematori perché considerato altamente nutritivo.

Da qui l'espressione latina "*allium olere*" (puzzare d'aglio): si usava per indicare coloro che appartenevano ad una classe sociale più bassa.

Probabilmente per questo motivo nel *De re coquinaria* si utilizza l'aglio solo in pochi casi, mentre diffusi sono l'*allium cepa* (cipolla), *allium fistulosum* (erba cipollina), *allium ascalonicum* (scalogno), *allium ampeloprasum* (porro selvatico), *allium porrum* (porro coltivato).

**RAPA:** impiegata non solo nell'alimentazione animale, ma anche umana, a Roma fu simbolo di frugalità e di onestà. La rapa è l'elemento principale delle minestre, ma era mangiata anche cruda a fette, semplicemente bollita o in mostarda.

**CAVOLO:** Catone il Censore lo lodò molto, soprattutto crudo, condito con olio e aceto, in particolare per le sue virtù terapeutiche.

**LATTUGA:** nell'antichità fu soggetta a valutazioni diverse, ma molti la consideravano indigesta. Nel piatto si mettevano solo le foglie verdi con la linfa, che doveva mantenere i commensali calmi e composti.

**ORTICA:** era coltivata negli orti, cotta in acqua e passata in padella e insaporita col lardo oppure tritata nei ripieni. Era molto usata perché si credeva che fosse efficace contro l'anemia, il deperimento organico, i reumatismi, la gotta e la diarrea.

**RUTA:** era quasi sempre impiegata nei preparati al mortaio per vari usi. Era ritenuta un buon carminativo e un potente afrodisiaco.



**CIPOLLA:** fu consumata largamente dai romani presso ogni ceto sia come condimento sia come pietanza. Se ne conoscevano le proprietà diuretiche ed era ritenuta capace di evitare la caduta dei capelli grazie alla forma antropomorfica del suo bulbo.

**CAROTA:** a Roma era poco impiegata da sola, ma spesso era nelle salse di accompagnamento. Si preferiva vecchia di almeno un anno, conservata in salamoia.

**ZUCCA:** non era quella gialla che usiamo noi oggi, che proviene dalle Americhe, ma era di origine indiana. La sua migliore qualità era di essere senza sapore, pertanto il cuoco romano poteva impiegarla in mille piatti diversi.

**ASPARAGO:** usato ed apprezzato dai buongustai antichi, era però quello selvatico, costituito da una gemma cilindrica.

**CARDO:** sostituiva il nostro carciofo che è una specie migliorata del cardo creata da orticoltori italiani nel XV sec. I romani ne mangiavano i gambi ed anche l'inflorescenza.

**FAVA:** a Roma chiamata spesso *Baiana* (di Baia, nei Campi Flegrei), costituì il "piatto di resistenza" per eccellenza; era legata ai riti religiosi come cibo dei defunti e per questo ritenuta impura (il flamen *Dialis* non poteva nemmeno nominarla), ma durante le feste della dea Flora era gettata sulla folla in segno di buon augurio.

**PHASEOLUS:** non era certo il nostro fagiolo che arrivò in Europa con le caravelle spagnole. È il dolico (il fagiolo dall'occhio) e compare a Roma nel I sec. a.C., proveniente dall'Africa tramite mercanti greci. Si consumava col baccello verdissimo, non ancora maturo.

**CECE:** fu destinato in un primo momento all'alimentazione del bestiame, in seguito divenne l'ingrediente base di minestre e creme. Erano venduti a prezzi maggiori dei piselli.

**PISELLO:** i piselli appartenevano alla specie *pisum arvense*, di grani più piccoli rispetto ai nostri e di colore grigiastro. Probabilmente si trovano a Roma dopo il I sec. a.C.; durante l'impero vengono venduti a grani interi e spezzati. In cucina sono impiegati per la preparazione di minestre e creme.

**TERFEZIA:** il *tuber terrae* non corrispondeva al nostro tartufo profumato di Alba o di Norcia, ma alla insapore terfezia, fungo diffuso in terreni sabbiosi lungo le coste. Questa esige una bollitura preventiva che togliesse il sapore di muffa o il pericolo di veleno. Inoltre, per maggiore sicurezza, si condiva con aceto o si mangiava subito dopo una pera. Per la conservazione si suggeriva un impasto di argilla o di gesso.

## INVITO A CENA

### ***Gustaticium***

Aperitivo da bere a digiuno prima del pasto, costituito da un vino leggero (non il Falerno!) addolcito con miele e accompagnato dal *libum*, un pane di ricotta

### ***Gustatio***

L'antipasto ideale è costituito da uova, tanto che da esse nasce il vecchio detto romano "*ab ovo usque ad mala*", dall'uovo fino alle mele (alla frutta). Esse possono essere di oca, di anatra, di gallina e di tutti gli uccelli in genere, cucinate *sorbilia* (à la coque), *mollia* o *hapala* (bazzotte); in questi casi da mangiare con un apposito cucchiaino e con salsine di contorno. Oppure fritte con il *garum* al vino e *matura* o *elixa* (sode)

### ***Fercola***

Identificabili con le nostre lasagne sono i *lagana*, costituite da strati di *tractae* (sfoglie fatte con *alica*, spelta, ed acqua, prima asciugate su un graticcio poi tostate in forno) alternati a strati abbondanti di sugo fatto con pezzetti di carne e di pesce.

Paragonabile alla paella spagnola è il *minutal* di Apicio, con pesci e carne trita, cui si aggiunge un componente raro e raffinato: i testicoli di cappone.

Una vera leccornia era il *ventriglium* di maiale, cioè lo stomaco in cui si cuociono ritagli di carni e interiora miste al sangue rappreso. Lo stomaco essendo elastico ed impermeabile funge da pentola e permette di ottenere un ottimo "umido". Questa pietanza risale al Paleolitico.

Molto apprezzato dagli antichi romani era anche il *tyrotarichum*, uno sformato di ogni genere di alimenti che rispondeva appieno al loro gusto incline al salato/dolce, amaro/piccante

### ***Secundae mensae***

Molti dessert romani sono rintracciabili in epoca moderna, come i globi, paragonabili ai nostri bomboloni, la cassata cd. di Oplontis, di cui abbiamo un bellissimo affresco in uno dei *triclinia* della villa di Oplontis (Torre Annunziata), il *savillum*, antecedente del nostro dolce al cucchiaino, i *mustacei*, corrispondenti ai mustaccioli calabresi.

Dolce antichissimo che dev'essere approdato a Roma dalla lontana Alessandria d'Egitto è l'*encytus* a forma di spirale; era pasta fritta e lievitata

per azione del formaggio contenuto, spalmato con abbondante miele e spruzzato con semi di papavero.



[Cassata / affresco tricliniare, villa di Oplontis (Torre Annunziata), ante 79 d.C.]

Non mancavano i trionfi di frutta: *mala* (mele), *pira* (pere), *cerasa* (ciliege), *pruna* (susine), *nucēs* (noce), *amygdala* (mandorla), *mala Persica* (pesche), ma anche i *dactyli* provenienti dall'Africa.

\*\*\*\*\*

## AUTORI ANTICHI DI RIFERIMENTO

Apicio, *De re coquinaria*, trad. et comm. de J. André, Paris 1974

Columella, *De re rustica*, trad. di R. Calzecchi Onesti, intr. di C. Carena, Torino 1977

Petronio, *Satyricon*, a cura di L. Canali, Milano 1990

Plinio il Vecchio, *Naturalis Historia*, a cura di F. Trisoglio, Torino 1979

Seneca, *Epistolae ad Lucilium*, testo latino e versione di G. Balbino, Bologna 1966

## BIBLIOGRAFIA ORIENTATIVA

J. André, *L'art culinaire*, Paris 1974 = 2013

J. André, *L'alimentation et la cuisine a Rome*, 2 ed., Paris 1981

- J. Carcopino, *La vita quotidiana a Roma all'apogeo dell'Impero*, rist. n. ed., Roma-Bari 2009, p. 232 sgg.
- A. Dosi - F. Schnell, *Le abitudini alimentari dei Romani*, Roma 1986
- A. Dosi - F. Schnell, *I Romani in cucina*, Roma 1986
- I. Gozzini Giacosa, *A cena da Lucullo. Come cucinare oggi i piatti dell'antica Roma*, Casale Monferrato (AL) 1986
- A. Luisi - N. Delisio, *Enogastronomia nell'antica Roma. Aspetti nutrizionali dell'alimentazione*, Bari 2010
- E. Salza Prina Ricotti, *L'arte del convito nella Roma antica*, rist., Roma 1993
- E. Salza Prina Ricotti, *Ricette della cucina romana a Pompei e come eseguirle*, n. ed., Roma 2000
- I. Sandei, *Il vino nella società romana (maschile): la medicina, la 'cena', la sfera religiosa*, "Ager Veleias", 3.14 (2008), pp. 1-14 [[www.veleia.it](http://www.veleia.it)]

© – Copyright — [www.veleia.it](http://www.veleia.it)