

GIORGIO FRANCHETTI

A TAVOLA CON GLI ANTICHI ROMANI

STORIA, ANEDDOTI E TANTE RICETTE PER SCOPRIRE
COME MANGIAVANO I NOSTRI ANTENATI CULTURALI

CON L'ARCHEOCUOCA
CRISTINA CONTE



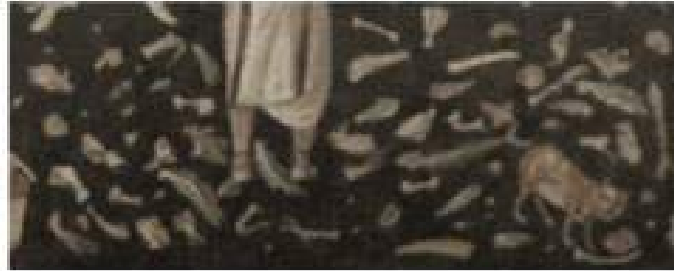
Edizioni **Efesto**



*Fianco musica del tessilo e la ruota con riferimento alla morte, da Pompei
(per gentile concessione del MiBACT – Museo Archeologico Nazionale di Napoli)*

delle terme, del Foro, o i crocevia di strade importanti. Non è un caso che proprio intorno a questi luoghi affollati abbondassero *popinae*, *cauponae* e *thermopolis*; e in un certo senso non si doveva neanche andare materialmente in questi posti per comprare da mangiare: infatti spesso i proprietari mandavano schiavi ed inservienti in giro per le vie o alle terme per vendere sul posto questi cibi, caldi o freschi in base alla stagione. Con

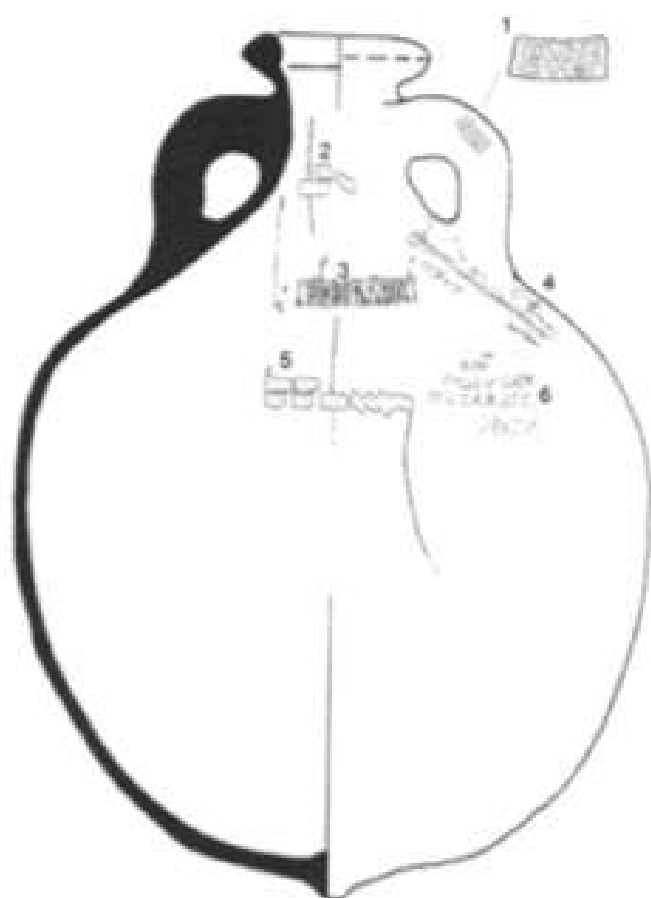
*Dettaglio dell'aurum vitru
di Chateau de Boudry, Svizzera*



Pensate, si era a un certo punto così diffusa l'usanza di lasciar cadere sul pavimento avanzi di cibo che cominciarono a essere realizzati pavimenti a mosaico che raffiguravano proprio questi resti. Presero il nome di "*asarotus vitru*", ovvero "il pavimento non spazzato" o "la casa non spazzata". E questa divenne una specie di moda. Sono giunti fino a noi degli splendidi pavimenti di sale triclinari con questi motivi, come quello oggi esposto nel castello svizzero di Chateau de Boudry, del tardo impero, o quello esposto nel Museo di Aquileia. Su uno di questi pavimenti, esposto oggi ai Musei Vaticani, addirittura sono state realizzate le ombre proiettate dagli oggetti in terra, e tra loro un topolino che cerca di mangiare.



*Aurum vitru di Aquileia
(per gentile concessione del MIBACT - Museo Archeologico Nazionale di Aquileia)*



- 1 - L·VR·F (nome del fabbricante)
- 2 - cc: XCI (sara)
- 3 - β: L. ANTONINI EPAPHRODITI (mercator o trasportatore)
- 4 - γ: CCXIII (peso netto)
- 5 - δ: ...acc(ēpit) g primus charisianum aeliae
aelian(ae) Iviii (controllo fiscale con data consolare)
- 6 - ε: D(atae) E(mptoris) N(omine) Iuli Lucan(i) tincaresi
s(exariorum) h(eminiae) HXLV(...) (note di magazzino)

Schema di anfora betica dai Mercati di Traiano con varia titolazione

bellissima, allestita presso il Museo e Mercato di Traiano, a Roma, e per la quale tempo addietro io stesso partecipai a un promo pubblicitario su richiesta della Soprintendenza Archeologica di Roma. Le anfore erano generalmente chiuse con pigne verdi pressate nella strozzatura del collo.



*La via di Ercolano su cui si affaccia la taberna Ad Cucumeras
(su concessione del MiBACT - Parco Archeologico di Ercolano)*



*Ad Cucumeras dettaglio integro
(su concessione del MiBACT -
Parco Archeologico di Ercolano)*



SCHEDA 1

LA LISTA DELLA SPESA ROMANA

Un gesto davvero "rituale", se vogliamo, per noi moderni, è quello di prendere nota delle cose che dovremo acquistare presso negozi o supermercati che visiteremo in giornata, per rinfoltire le provviste in dispensa, o nel frigorifero. In pratica, la lista della spesa. Non ci dobbiamo sorprendere di scoprire che questa abitudine giunge da lontano, dall'epoca romana; ma



Ingresso dell'Ontello dei Fabii
(su concessione del MiBACT - Parco Archeologico di Pompei)



CUMINO (*Cuminum sativum*)

Fate attenzione a non confonderlo con il Carvi, vista la somiglianza tra i due semi. Lo trovate facilmente in vendita in polvere, più difficilmente in semi, per i quali dovrete andare necessariamente in erboristeria.



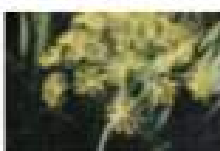
ERBA CIPOLLINA (*Allium schoenoprasum*)

La troverete probabilmente a mazzetti, ma potete anche coltivarla sul balcone o in giardino. Ha sapore di cipolla e la troverete utilizzata a crudo dai Romani, proprio come oggi. Usatissima per salse e per guarnizioni.



ERBA GATTA (*Calamintha officinalis*)

Si tratta di un'erba selvatica di cui si nutrono a volte i gatti e che ha su di loro un effetto particolare, come narcolettico. Nell'aspetto, e nel sapore, è simile alla menta.



FINOCCHIETTO (*Foeniculum vulgare*)

Lo troverete molto facilmente nei prati, fiorisce in primavera. I semi (o meglio i frutti) si possono raccogliere da ottobre e vanno fatti seccare al buio. Si usano molto anche le foglie per dare un aroma particolare, soprattutto alle carni.



GINEPRO (*Juniperus communis*)

Il Ginepro era considerato da Apicio una spezia essenziale nella cucina di un cuoco, in quanto ottimo sostituto del pepe, soprattutto per la carne. Userete le sue bacche e le potrete trovare in natura o in erboristeria.

A8 – *Faseoli et cicer* - Fagioli e ceci al cumino

Apicio, De re coquinaria, V, 8, 1

Ingredienti:

Fagioli e ceci	200 g.
Cumino	1 presa
Vino rosso	1 cyathus
Olio	2 cyathus

"i fagioli verdi e i ceci li servias conditi di sale, cumino, olio e poco macto cotto"

Una volta lessati i fagioli con l'acqua salata, scolateli e disponeteli sul piatto da portata, ricoprendoli con la salsa che avete preparato composta da olio, vino e cumino.



A9 – *Sphondyli* (Spugnole) - Funghi in salsa

Apicio, De re coquinaria, III, 20, 2

Ingredienti:

Spugnole	300 g.
Coriandolo tagliato fresco	1 presa
Pepe intero	1 cyathus
Olio	2 cyathus
Vino	1 cyathus

"lessati vanno conditi con sale, olio, vino puro, coriandolo verde minuzzato e pepe intero"

Le spugnole dovrebbero essere le Morchelle, *morchella esculenta*, ma fate attenzione: non mangiatele crude. Come tutte le morchelle infatti è **tossica da cruda** in quanto contiene acido elvelico, una micotossina termolabile. Una volta puliti bene i funghi dovete lessarli in acqua salata. Fateli bollire bene a lungo a fuoco basso. Scolateli e impiattateli. Versateci sopra per guarnirli una mistura di olio, vino, pepe intero e coriandolo.



MINESTRE, ZUPPE E POLENTINE

Cumino	1 presa
Semi di coriandolo	1 presa
Menta	1 pianta
Ruta	1 presa
Aglio	2 spicchi
Puleggio	1 manciata
Miele	1 cyathus
Aceto	1 cyathus
Liquamen	1 cyathus
Olio	3 cyathi
Sale	1 pizzico

"Prendi una pentola nuova e diligentemente metti le castagne pulite, fai in modo che cuociano. Quando saranno cotte, metti nel mortaio del pepe, del cumino, del seme di coriandolo, della menta, della ruta, della radice di laser, del puleggio. Trita tutto. Bagna con aceto, aggiungici del miele, della Salsa, lavora ancora con aceto. Getta tutto sulle castagne cotte. Aggiungi olio. Fatti bollire. Quando avranno bollito bene sfinisci come se usassi il mortaio. Assaggia. Se non troverai qualche sapore, aggiungilo. Quando getterai il tutto nella zuppiera, aggiungi olio verde"

Pulite le castagne e lessatele con l'acqua salata. In un mortaio tritate il pepe, il cumino, il coriandolo, la ruta, la menta e aggiungete il miele, l'aceto, il liquamen e tutti gli ingredienti. Abbiamo come sempre messo l'aglio al posto del laser. Mettete insieme i due preparati e continuate a cuocere. Impiattate ma schiacciate le castagne facendone una mousse. Guarnite bene il piatto da portata di olio.





C11

Mettete i filetti di sogliola in una padella e versate sopra una salsa che avrete preparato prima unendo olio, liquamen e vino. Cominciate a cuocere con fuoco lento. Intanto prendete l'origano e mischiatelo con il legume tritato, mettete sale, pepe e aggiungete le uova sbattute. Mettete anche un po' di sugo di cottura. Versate tutto sulle sogliole e continuate a cucinare a fuoco lento. Prima di servirlo spolverate tutto col pepe.



C12 – *Locusta: isicia de cauda* - Polpette di code d'aragosta

Apicio, De re coquinaria, IX, 1, 4

Ingredienti:

Code di aragosta	10
Uova	6
Panc	300 gr.
Pepe	1 presa
Olio	quanto serve
Garum	2 <i>quarti</i>

"...faci così le polpette di coda d'aragosta: leva il primo guscio duro come quello d'una noce; leva, poi, la polpa e sminuzzala e infine con Saba, pepe e uova formerai delle polpette..."

Una volta cotte e sgusciate dovete spezzettare e tritare la polpa delle code. Meschiate al tutto il pepe, il liquamen, delle uova sbattute e la mollica di pane. Friggete in olio. Servitele calde con pepe.