

La cucina romana nella rievocazione storica:

linee generali e suggerimenti

Seconda parte

di Cesare Rusalen
cesare@estrela.it



Formaggi

Le fonti ci tramandano alcuni nomi di formaggi dell'epoca, la cui somiglianza con i corrispondenti attuali è tutta da dimostrare, ma riteniamo che in alcuni casi non si discostino di molto.

Attestati dalle fonti il pecorino fresco e stagionato (anche da grattugiare) (il *cebanum* di Ceva, citato da Plinio), la ricotta, il *lunensis* (di Luni, in cui la città nei pressi di La Spezia è da considerarsi il porto navale da dove il suddetto partiva non la zona di produzione) citato da Plinio (*N.H.* XI,42), a forme rotonde pesanti (pare esagerando) di 350 kg, forse un parente dell'attuale parmigiano o del grana, in considerazione delle vicine grandi zone di produzione di latte (Val di Magra ed Emilia occidentale).

Columella e Plinio ci tramandano anche il "formaggio gallico": potrebbe trattarsi dei già citati parmigiano o grana, o altra tipologia a pasta dura, forse aromatizzata con erbe; non è neanche da escludere che i due autori parlassero di due formaggi diversi tra loro, considerando le numerose varietà che già sicuramente esistevano all'epo-

ca nelle Gallie, quali certamente delle tipologie simili al caprino. Le fonti (*Hist. Aug.-Ant. Pius XII, 4*) citano anche una famiglia di prodotti

caseari *alpinus* delle Alpi occidentali, probabilmente formaggi stagionati d'alpeggio che potrebbero ricordare da vicino gli attuali fontina e groviera o le varie tome montane, come potrebbe avvicinarsi all'attuale caciocavallo il formaggio descritto da Columella e ricordato da Apicio (formaggio molle scottato).

I prodotti caseari erano una risorsa gastronomica fondamentale nella dieta dell'epoca (e tipico cibo militare secondo la *Hist. Aug.-Hadrianus X,2*), e i formaggi erano spesso lavorati con erbe, spezie e condimenti di tutti i generi, creando combinazioni per tutti i gusti; lo stesso latte, consumato semplice o inacidito (*melca*, simile ad uno yogurt, usato anche per la preparazione di dolci), poteva essere arricchito da erbe e spezie.

Boccale troncoconico in ceramica comune. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. A. Sentineri (SBAT_CNAP). (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali - Soprintendenza Archeologica della Toscana).



crosta non vi siano etichette o scritte), numerose sono le ricette (ottime a nostro parere) approntabili in un campo:

-formaggio all'aglio (*Moretum. PseudoVirgilio*) per 6 persone. Dopo aver sbollentato quattro spicchi d'aglio, metterli nel mortaio insieme al pecorino (300 grammi grattugiato o tagliato finemente), due gambi di sedano sminuzzati, due cucchiaini d'olio d'oliva, alcune foglie fresche di coriandolo, un pizzico di ruta. Pestare lungamente fino ad ottenere un impasto omogeneo; all'assaggio aggiungere a piacimento sale e aceto. La ricetta non esclude ovviamente variazioni sul tema, aggiungendo a piacimento prezzemolo, menta, mandorle, lattuga, porri, pinoli o noci, sempre comunque assemblando ingredienti appartenenti alla stessa stagione. Alla fine formare delle palli-



Sui formaggi abbiamo dunque una discreta scelta su pecorini, tome, caprini, etc.; oltre che consumabili da soli (fare attenzione che sulla

Vasi di vetro per conserve. Scavi di Pompei. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali - Soprintendenza Archeologica di Pompei-NA).

ne e servire su foglie di frutta di stagione; un goccio di miele sopra ogni pallina è la nostra variazione sul tema. -formaggio alle erbe fresche (*Moretum*. Columella-*De re rustica* XII, LIX). Mettere in un mortaio un pizzico di santoreggia, menta, ru-

zico di mentuccia, timo e origano. Se l'impasto risulta troppo duro, ammorbidire con olio. Insaporire con aceto e pepe; servire su di un piatto aggiungendo altro olio. L'ideale sarebbe ottenere una consistenza cremosa da spalmare sul pane. Al posto dei pinoli si possono usare nocciole, o mandorle.

Se desiderate portarvi al campo dell'olio da consumare, ovviamente utilizzare esclusivamente olio extra vergine di oliva, il meno raffinato possibile, da tenere in bottiglie ad imitazione di quelle dell'epoca. Aromatizzabile con foglie d'alloro.

Altre sostanze usate come condimenti e soprattutto come conservanti erano il sale (a causa del costo), l'aceto, il già ricordato strutto, e sporadicamente il burro (da molti romani considerato un condimento barbaro e che dunque era sicuramente molto utilizzato, ad esempio nelle Gallie.

Ampissima diffusione avevano il miele (in molteplici preparazioni, sia come conservante che come dolcificante) e il mosto di vino cotto (*defrutum* o *caroenum*). Come conservante, largamente usata la normale salamoia.



Coltelli con manico in osso e bronzo.
(dal sito www.roma-victrix.com
Vindonissa Museum - Brugg-Svizzera).

ta, coriandolo (foglie fresche), erba cipollina (o due cipolline fresche), ruchetta, timo verde o erba gatta, mentuccia, un gambo di sedano, una foglia di lattuga, formaggio fresco (primosale gr. 150) e salato (pecorino o fiore sardo gr. 150). Pestato il tutto aggiungere aceto e pepe. Sistemato in una ciotola, aggiungere olio d'oliva a piacimento.

Come variante (sempre di Columella), con i caprini è possibile aggiungere noci spellate, o dei semi di sesamo tostati in una padella con olio e sminuzzati in un mortaio.

-formaggio ai pinoli (Columella-*De re rustica* XII, LIX). La base di questo piatto è quello che viene definito "formaggio gallico", forse uno stretto parente dell'attuale parmigiano o grana, secondo alcuni autori, "o qualsiasi altro ti piaccia", come ci ricorda lo stesso Columella; dunque anche della ricotta o del caprino vanno bene. Tagliato a piccoli pezzi (o meglio a scaglie) 300 grammi di parmigiano, pestarlo nel mortaio con pinoli (50 gr.), un piz-



Condimenti e conservazione

Sia come condimento che come conservante il più utilizzato era l'olio d'oliva, tra cui spiccavano per qualità quello italiano (insufficiente al fabbisogno), quello dell'Istria, della Liburnia e per quantità prodotta quello Ispanico.

Varie le qualità d'olio, a seconda delle olive usate e della spremitura, tra i quali: *oleum flos* (prima spremitura), *oleum sequens* (seconda spremitura), *oleum cibarium* (olio comune).

L'olio, essendo poco raffinato era soggetto a divenire rancido in breve tempo; per ovviare a tale inconveniente era sottoposto ad immediata salagione. Altro inconveniente dell'olio dell'epoca era la poca fluidità, tanto che i locali dove l'olio spremuto era conservato, erano riscaldati, allo scopo di rendere più fluido il prezioso condimento.

Il normale sale marino (grosso, da tritare a piacere in un mortaio), si può aromatizzare con timo, menta, origano, salvia, prezzemolo, alloro, semi di finocchio o di anice, nella proporzione di cinque parti di sale e una di spezie. Esistono in commercio dei sali aromatizzati per arrostiti, ma riteniamo che la facilità dell'esecuzione ne consigli la preparazione sul posto (anche per un'indubbia questione di bontà).

Ben utilizzabili per i vari utilizzi il miele e l'aceto di vino (normale o balsamico).

Altro fondamentale condimento presente nella cucina romana era il *garum* (termine greco) o *liquamen* (termine latino), per secoli considerato una marinatura di pesce marcio. In realtà si trattava di una salsa di pesce commestibilissima, ottenuta formando in

un'anfora strati di pesce minuti (pesce azzurro) con viscere, alternati a spezie e sale, e lasciando il tutto a macerare per due o tre mesi, rimestando di tanto in tanto. La parte migliore che filtrava a fine macerazione era il *garum* vero e proprio; il rimanente, denominato *allex* o *allex* era una salsa secondaria di poco pregio e meno costosa.

Di *garum* esistevano varie qualità, differenziate dai costi, dalla destinazione finale (per piatti crudi o cotti), dall'epoca, dal luogo di produzione o dalle varie correzioni: *hidrogarum* (diluito con acqua, per i militari), *oenogarum* (con ulteriore aggiunta di vino), *eleogarum* (con l'aggiunta di olio d'oliva), *oxigarum* (con aggiunta di aceto), *garum piperatum* (con aggiunta di pepe). In ogni caso una delle ricette del *garum* è nelle Geoponiche (20, 46, 1 e seguenti).



Tegola (cm 68x47) riutilizzata come piano di cottura, con chiazze di bruciato sulla faccia superiore. Epoca augustea. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. A. Sentineri (SBAT_CNAP). (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica della Toscana).

Riprodurre la famosa salsa di pesce potrebbe essere complicato e dispendioso. In alternativa a questa, utilizzabili la salamoia *nuoc-nam* (liquido di salagione di pesce consigliabile per piatti cotti), la salsa *worcestershire*, o ancor meglio la colata di alici ancora prodotta in alcune zone dell'Italia meridionale.

Frutta

La frutta consumata generalmente in epoca romana consisteva in mele cotogne, pere, ciliegie, fichi (anche secchi), prugne, susine, sorbe, uva (fresca e passita), melagrane, piccoli comeri e meloni, castagne (spesso usate per preparare farine), carrube, noci, mandorle, nocciole, pinoli, more e frutti di bosco, mirtilli, ribes, datteri (importati), pesche (dal I sec. a.C.).

Meno diffuse, albicocche, cedri e altri agrumi. I limoni erano utilizzati (raramente) come frutto medicinale.

Frutti impiegati anche per la preparazione di marmellate, dolci e conserve sotto miele, o cotta preventivamente; le metodologie di conservazione dei frutti prevedevano l'impiegavano di strati di paglia e fango, creta per vasi, segatura, crusca, cassette di legno, aceto e salamoia, vino cotto, sale.

Tutta consumabile di stagione, o secca come fichi e uva passita. Per la frutta secca come noci e nocciole, ricordarsi di procurarsi delle pietre per frantumare i gusci.

Bevande:

L'acqua poteva essere consumata semplice o con l'aggiunta di qualche goccia di aceto (più probabilmente si trattava di vino di mediocre qualità che diventava acidulo rapidamente), bevanda tipica di militari e viandanti; questa bevanda chiamata *posca* risultava rinfrescante, potabile e disinfettante (intestinale). Altra correzione tipica dell'acqua prevedeva l'aggiunta di miele (idromele o *aqua mulsa*), anche fermentata e arricchita da spezie (timo, rosmarino e altre).

Dopo l'acqua, la bevanda più consumata nel mondo romano era il vino, che poteva contare su una tradizione di consumi antichissima; il vino è celebrato per le sue virtù e la sua pericolosità dagli autori antichi, autori che comunque ci forniscono fondamentali indicazioni sul terreno più adatto alla coltivazione, sulla vendemmia, sulla lavorazione e sulla successiva fermentazione. In epoca romana la vite era coltivata sia nella penisola, che in Grecia e in Gallia. Dai vini più simili ad un mosto fermentato dell'età arcaica, gradatamente si passò a vini sempre più raffinati: rossi, bianchi, passiti (Plinio ci parla di ottanta qualità di vino), da consumare giovani o invecchiati, alcuni di qualità memorabile.

Il vino dell'epoca aveva una gradazione alcolica che variava intorno ai 15-16 gradi; questo era uno dei motivi per cui veniva allungato con acqua (anche di mare), in varie proporzioni come ad esempio "a cinque" (tre quarti d'acqua e due di vino) o "a tre" (due parti d'acqua per una di vino), riducendone la gradazione a 5-6 gradi. Bere vino puro era considerata dai Greci una barbara usanza.



Il vino era consumato sia a temperatura ambiente, che rinfrescato con neve o riscaldato, ed era comunemente filtrato con un colino (*colum*) durante la mescolta,

a causa della non limpidezza dello stesso; la conservazione e la correzione nei grossi *dolia* (spesso interrati) e anfore venivano a volte assicurate dall'aggiunta di sale, acqua di mare, gesso, argilla, polvere di marmo, pece o resina. Sia rosso che bianco, il vino era spesso addizionato con miele (dando vita al *mulsum*, per il quale secondo alcuni autori andava utilizzato

Teglia da cottura, dotata di incavo per il trasporto. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. (S. Giannini per CNAP). (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica della Toscana).

vino giovane, secondo altri invecchiato), miele e pepe, o altre spezie o frutti (senape, coriandolo, aneto, timo, ruta, maggiorana, ginepro, finocchio selvatico, rosmarino, cannella, zafferano, mirto, bacche di mirtillo - *vinum conditum*). Altra lavorazione del vino poteva essere l'infusione con petali di rose o violette, o foglie di cedro, mentre altri utilizzati con aggiunte di spezie ed erbe avevano indicazioni mediche (Columella-*De re rustica* XII).

Altri "vini" erano ottenuti dalla distillazione di mele, pere, datteri, melagranne, fichi e more.

La birra era conosciuta fin dall'antichità più remota, prodotta e consumata in vasti territori dell'impero romano (Gallia, Hispania, Pannonia, Illyricum, Dalmatia), sia prodotta con malto d'orzo che con grano; la birra (*cervesia* gallica e *zythum* egiziana) era generalmente considerata dai romani una bevanda barbara (Plinio) e poco gradevole (Tacito).

Oltre ad acqua, latte, vino semplice, e idromele (20% di miele e il resto acqua) alcune interessanti realizzazioni con il vino, da preparare preventivamente.

- **Vino rosso.** Da consumare allungato con acqua, ed eventualmente in



Macina a mano per cereali. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. (S. Giannini per CNAP). (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica della Toscana).

precedenza macerato in erbe aromatiche: timo, rosmarino, mirto (ottime insieme), ruta, zafferano, alloro, o con pepe, cannella, chiodi di garofano, secondo i gusti. Si può aggiungere miele alla fine.

Altra possibilità è lasciar macerare il vino con frutti di bosco e fiori (violetta, mam-mola, petali di rose, usando l'accortezza di privarli dell'unghia come ci informa Apicio) per circa 40 giorni, al termine dei quali, anche in questo caso, si può sciogliere del miele nel vino.

Se siete attrezzati, potete anche preparare vino caldo e spezie.

- **Vino e miele** (*mulsum*). Utilizzare vini bianchi o rossi a piacere (secondo noi meglio dei bianchi poco corposi), a cui si aggiunge miele in una quantità di circa 700 grammi per 5 litri di vino; tenere a fermentare per qualche settimana.

- **Birra**. Se si vuole utilizzarla in una rievocazione, consigliamo birre non filtrate rosse.

Suppellettili e arredi

Migliaia le evidenze archeologiche rinvenute in tutto il mondo romano: suppellettili, macine e attrezzature da cucina, da laboratorio e da tavola.

Per la cottura si utilizzavano, pentole (*caccabus*) cilindriche, con o senza coperchio (*operculum* o *operimentum*); *ollae* bombate di svariate dimensioni, paioli, teglie e casseruole (*patina*, *patella* utilizzabili anche come piatti da



Mortaio di marmo con pestello a "dito"
(Collezione privata).

portata). Tutti strumenti che potevano essere poggiati direttamente sulla brace (su pianali in muratura), su treppiedi metallici, o appesi sopra la fiamma. Oggetti rinvenuti in svariate tipologie e forme, in bronzo o in terracotta, queste ultime con ricchezza di inclusioni per evitare la rottura durante l'esposizione alla fiamma. Le olle inoltre, non erano previste per il solo uso da fuoco ma anche per conservare i cibi e si differenziavano per un impasto più puro; queste, ermeticamente chiuse ad esempio con pece, permettevano un'ottima conservazione dei cibi. Largamente utilizzati per la conservazione i barattoli in vetro, dotati di fillettatura per legarvi pezzi di pelle o cuoio come coperchi.

Per alcune preparazioni erano utilizzate teglie di metallo (anche formelle), o in terracotta (anche frutto di riutilizzi

con tegole di tetto), da poggiare direttamente sulla brace fino a renderle incandescenti, e sulle quali era direttamente cotto il cibo, a volte coperto da un coperchio in terracotta (in pratica l'attuale *römertopf*). Cospicuamente attestate griglie, spiedi (ferro), alari, attizzatoi, scaldavivande.

Altro elemento di cospicuo utilizzo il mortaio (*mortarium*), che indichiamo nelle due tipologie essenziali: un modello poco profondo e largo, come un grosso piatto, generalmente in terracotta o in pietra, per la preparazione di salse o comunque la lavorazione di materie morbide; l'altro simile alle forme attuali, troncoconico, in pietra o metallo, per schiacciare grani od olive. Per entrambi il pestello (*pistillum*) poteva essere in pietra, metallo o legno (per il mortaio basso spesso il pestello era a forma di dito piegato, mentre per le materie dure come i grani era necessario in pietra o metallo).

A tavola e nella dispensa, decine gli oggetti e le attrezzature utilizzate: piatti da portata, fruttiere, coppe, piatti piani, fondi e scodelle (*catinus*), bicchieri con manico (*scyfus* o *cantharus*) e senza (*poculum*), calici (*calix*), tutti oggetti che potevano presentarsi in oro, argento, bronzo, vetro (delle più svariate colorazioni), ceramica (comune, sigillata, fine), terracotta, legno. E ancora brocche (dai metalli nobili alla terracotta), olle, principalmente per il vino (*urceus*), ma anche per acqua (*nasiterna*), olio, miele, aceto, *garum*, mosto (e per conserve di frutta), ad

La Storia del XX Secolo
Rievocazione e Collezionismo www.reenactors.it

**re-enactors, collezionisti, storici
per la tutela e la diffusione
della memoria storica e dei valori
del Novecento in Italia e in Europa**

reenactor@reenactors.it www.reenactors.it

una o due anse; bottiglie da mensa in vetro (*lagoe-na*) sferiche, ovoidali, cubiche, ad una o due anse o prive del tutto, a volte con orlo trilobato, e ancora attingitoi, scaldabevande, scaldavivande, taglieri, cucchiaini (*ligulae*), mestoli per le minestre (*trullae*), coltelli. Il cibo solido si mangiava con le mani.

In ambito rievocativo, consigliamo pentolame (pentole, tegami e padelle) in terracotta né verniciata né invetriata, se non all'interno; accettabili pentoloni in rame di produzione artigianale. Introvabile e sconsigliabile il bronzo (salvo che non lo si voglia utilizzare solo a scopo scenografico, o stagnato internamente, onde evitare pericolose reazioni chimiche).

Ottimo sistema di cottura è la piastra in terracotta o ferro: queste, posizionate sulla brace, possono essere utilizzate per la cottura di focacce, carne o anche pesce, magari in questo caso predisponendo un letto di foglie d'alloro.

Come griglie, sono perfette quelle in ferro che erano utilizzate fino al secolo scorso; stesso discorso per treppiedi e poggiatesta pentole di ferro per separare le pentole dalla brace.

Per eventualmente macinare o pestare, molto coreografica una macina a mano o mortaio in pietra per semi e grani; indicati i mortai in marmo di produzione carrarese, o in pietra per i quali ci si può rivolgere ad artigiani specializzati (anche per le macine); mortai in bronzo si possono trovare in qualche mercatino antiquario, in quanto in uso fino a qualche decennio addietro. Utili i taglieri di legno grezzo, in pezzo unico (non tassellati o lamellari) sia per lavorare i cibi, che come piatti di servizio, e ancora ciotole, piatti e scodelle di legno grezzo (olivo, bosso, faggio o altro legno continentale, sempre costruiti in pezzo unico) o terracotta, per la conservazione o per i prodotti semilavorati. Bicchieri e brocche possono essere in legno



Fascio di asparagi. Particolare di pittura parietale dal Tempio di Iside. Scavi di Pompei.

(su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica di Pompei-NA).

o terracotta di varia tipologia, mentre per le bottiglie in vetro sarebbe opportuno procurarsi buone repliche degli originali, in quanto le forme attestate dell'epoca sono generalmente ben precise.

Anche ceste intrecciate di varie misure, per frutta e verdura, risultano utili, cercando per quanto possibile di utilizzare, come per il legno, materiali autoctoni europei.

Particolare attenzione in caso si voglia utilizzare del vasellame da tavola in argento: benché assolutamente consoni anche in un campo (perlomeno in presenza di ricchi civili o militari di alto grado), è opportuno utilizzarlo di stili e fatture tipiche dell'antichità.

Se pensate di consumare cibi liquidi, procuratevi un cucchiaino in argento riprodotto su forme antiche o anche in osso, avorio (anche se erano principalmente utilizzati a scopo medico o cosmetico) o legno. Per i cibi da tagliare è meglio che ognuno abbia un suo coltello, che non necessariamente era ad uso esclusivo gastronomico. È probabile che ogni persona portasse un proprio coltello (numerose le attestazioni archeologiche) per le esigenze più disparate (come accade ancora nelle comunità contadine): coltelli con manico di legno o corno, dei quali esistono piccole produzioni artigianali ad imitazione dei modelli d'epoca antica, anche per i coltelli esclusivamente da macelleria.

Per lavare il tutto al campo (magari per il giorno dopo) una tinozza di legno andrà benissimo.

Se avete necessità degli stuzzicadenti (*pinna* o *dentiscalpium*) vanno bene delle semplici schegge di legno, ma esistevano anche di metallo pregiato o più spesso d'avorio.

Ricordarsi dunque di non consumare mai liquori, granturco o polenta gialla, riso, melanzane, carciofi, patate, fagioli grandi, pomodori, peperoni, peperoncino, zucche, cucurbita, tacchino, caffè, the, cacao, fragole, banane, comeri grandi, arance, limoni o mandarini, arachidi (tutti alimenti giunti nei secoli successivi in Europa), zuchero (poco conosciuto e usato come medicinale). Per il resto, con gli ingredienti conosciuti all'epoca, potete tranquillamente sperimentare gli accostamenti che preferite e nutrirvi a sufficienza!

Da una lettera di Marco Valerio Marziale (Bilbilis – Hispania 40 d.C. – 104 d.C.)

“La fattoressa mi ha portato la malva ed altri prodotti del mio orto: lattuga, porri, l'odorosa mentuccia ed altre qualità di erbe aromatiche. Uova tritate fini faranno da corona alle acciughe su un piatto di foglie di ventresca di scrofa, condita con tonno in salamoia. Dopo questo antipasto, ci sarà un capretto, poi bracioline di maiale, favini e cavoli novelli. A ciò si aggiungerà un pollo e un prosciutto, e quando l'appetito sarà soddisfatto, offrirò frutti ben maturi, e un'anfora di vino vecchio ben filtrato”.

Bibliografia:

- Gianni Gentilizi - *I cibi di Roma imperiale. Vita, filosofia e ricette del gastronomo Apicio* - Edizioni Medusa 2004.
- Nico Valerio - *La tavola degli antichi* - Mondadori 1991.
- Annamaria Ciarallo - *Le stagioni dell'antica Pompei* - Electa 2005.
- Eugenia Salza Prina Ricotti - *Ricette della cucina romana a Pompei e come eseguirle* - L'Erma di Bretschneider 2000.
- Ministero per i Beni e le Attività Culturali - *L'alimentazione nell'Italia Antica* www.beniculturali.it/alimentazione/.
- AA.VV. - *Cibi e sapori del mondo antico* - Soprintendenza Archeologica della Toscana - 2005.

Si ringraziano per la collaborazione: Anna Fabbri, Maria Grazia Demicheli, Elisa Caiami, Marta Lamanuzzi, Paolo “Taurus” Bergamini.