

# La cena apicianiana a Roma



Non c'è dubbio che non si può comprendere tutto sulla "Città Eterna" senza deliziare e gustare la cena degli antichi romani, dato che il pasto quotidiano è un aspetto molto importante in una civiltà. Un viaggiatore colto, infatti, normalmente, non si limita soltanto a visitare monumenti e musei o a soffermarsi nei negozi di souvenirs.

L'iniziativa per recuperare e riprodurre la cena degli antichi romani è nata dalla cooperazione tra l'agenzia albaTours e Nestore Fulvimare, l'proprietario del ristorante "La Mensa di Bacco" (ex- ristorante Guarnieri). albaTours è un'agenzia turistica specializzata in gite scolastiche e culturali con programmi che non seguono i classici sentieri battuti del turismo.

Nei nostri studi sono stati fondamentali i testi di due importanti personaggi dell'antica Roma, dai pareri piuttosto contrastanti. Catone, il Censore, rigido moralista, e Apicio sostenitore dell'edonismo.

Non è stata facile scegliere piatti ancora in linea con i gusti attuali. Inoltre andavano trovate delle alternative, sia per molte erbe perse nel corso dei secoli sia per il garum, famosa salsa di pesce che si poteva riprodurre solo con costi elevatissimi.

Dopo mesi di esperimenti abbiamo trovato un paio di piatti che riteniamo particolarmente gustosi e adatti. Vi auguriamo buon appetito e come dicevano gli antichi romani

**VOBIS SIT BENE!**



## Marcus Gavius Apicius

Marco Gavio, soprannominato Apicio (25 a.C. è passato alla storia come il più grande esperto di gastronomia dell'antichità. Alle raffinatezze culinarie egli dedicò la sua vita e anche tutto il suo patrimonio, peraltro ingentissimo, fino a quando, secondo la testimonianza di Seneca, si ridusse in povertà e si suicidò. L'opera a lui attribuita, *De re coquinaria*, è il libro più importante di cucina scritto in lingua latina e rivela, nelle diverse modifiche e aggiunte ad esso apportate, l'evoluzione dei gusti alimentari e insieme lo stile di vita della classe dominante romana fino alle soglie della caduta dell'Impero. Un documento storico di rilevante interesse ma anche un curioso e per molti aspetti ancora attuale ricettario, studiato per soddisfare qualsiasi tipo di palato e esigenza di dieta, che dimostra come moltissimi piatti italiani, soprattutto regionali, derivino dalla tradizione greca e romana. Catone il censore (234-149 a.C.) inserì le sue ricette nel trattato sull'agricoltura che egli stesso aveva scritto. In tutta la sua vita egli dovette confrontare e scontrare con il fatto che i piatti dei greci si diffondevano sempre di più in Italia. Il suo scopo fu quindi quello di cambiare e in parte modificare le abitudini alimentari spiegando, ad esempio, alla fattressa come variare un po' la cena per far in modo che i contadini non mangiassero tutti i giorni polenta di farro.



## GVSTATIONES

### Libum Catonis

*Libum hoc modo facito. Casei P. II bene disterat in mortario. Ubi bene distriverit, farinae siligineae libram aut, si voles tenerius esse, selibram similaginis eodem indito permiscetoque cum caseo bene. Ovum unum addito et una permisceto bene. Inde panem facito, folia subdito, in foco caldo sub testu coquito leniter.* (CATONE, *De agricultura*, LXXV)

Farai così il *libum*. Sciogli bene in un mortaio due libbre di formaggio. Quando lo avrai reso del tutto liscio impasta bene col formaggio una libbra di farina o, se lo vuoi più leggero, mezza libbra. Aggiungi un uovo e



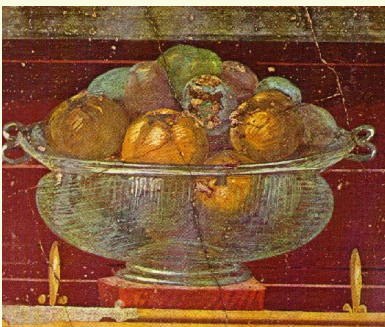


di nuovo impasta tutto attentamente. Forma la pagnotta, ponila sopra un letto di foglie e falla cuocere lentamente in un forno caldo.

### Sala Cattabia

*Piper, mentam, apium, puleium aridum, caseum, nucleos pineos, mel, acetum, liquamen, ovorum vitella, aquam recentem, panem ex posca maceratum exprimes, caseum bubulum, cucumeres in caccabulo compones, interpositis nucleis. Mittes concisi capparis minuti cum iocusculis gallinarum. Jus profundes, super frigidam collocabis et sic appones.* (Apicius, IV, 1, 1)

(La Sala Cattabia è l'antenato della panzanella). Pepe, menta, sedano, mentuccia secca, formaggio, pinoli, miele, aceto, salamoia, rossi d'uovo, acqua fresca. Prendere pane prima inzuppato in acqua ed aceto e poi spremuto, il formaggio vaccino, i cetrioli, e sistemateli in una concolina, inframmezzandoci pinoli. Aggiungere capperi tritati finemente e fegatelli di polio. Versarci sopra la salsa e mettere il recipiente sull'acqua gelida e poi servire.



### Scriblita

*Scriblitam sic facito. In balteo tractis caseo ad eundem modum facito, uti placentam, sine melle.* (Cato, de agri cultura, 68)

Farai così la scriblita. Preparerai la sfoglia, le tractae e il ripieno esattamente come per la placenta ma senza miele.

### Ova Elix

*Ova elixa: liquamine, oleo, mero vel ex liquamine, pipere, lasere. In ovis apalis: piper, ligusticum, nucleos infusos. Suffundes mel, acetum, liquamine temperabis.* (Apicius, VII. 19. 2)

Metti a macerare pepe, ligustico e pinocchi. Irrora con miele e aceto, lavora con liquamen.

### Rustici Plinii

### MENSA PRIMA

#### Perna et Betae Minutae

*I). Pernam, ubi eam cum Caricis plurimis elixaveris et tribus lauri foliis, detracta cute tessellam incidis et melle complebis. Deinde farinam oleo subactam conteres et ei corium reddis, ut, cum farina cocta fuerit, eximas furno ut est, et inferes.*

*II). Perna cocturam: ex aqua cum Caricis cocta simpliciter, ut solet, inlata cum buccellis, caroeno vel condito. Melius, si cum musteis.*

### SECUNDAE MENSAE

#### Savillum

*Savillum hoc modo facito: Farinae selibram, casei P. II S una commisceto quasi libum, addito mellis P. et ovum unum. Catinum fictile oleo unguito. Ubi omnia bene comiscueris, in catinum indito, catinum testo operito. Videto ut bene percocas medio, ubi altissimum est. Ubi, coctum erit, catinum eximito, melle unguito, papaver infriato, sub testum subde paulisper, postea eximito. Ita pone cum catillo et lingua.*

Cato, de agri cultura, 84

Farai un impasto con ricotta, farina, miele e il giallo dell'uovo. Si avvolge nella plagenta con alloro e si fa cuocere. Si mette tutto in una pentola di terracotta. Poi si fa cuocere a forno basso. Infine si irroro con il miele.

(Il savillum si fa ancora in Grecia e in Turchia; in Italia è poco conosciuto.)

### Panis Quadratus

#### Mulsum

