

IL "SAVILLUM"

(Catone LXXXIV)

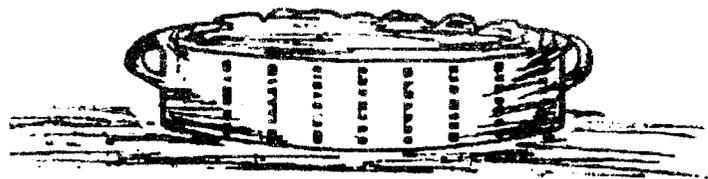
Savillum hoc modo facito: farinae selibram, casei P.II S una commisce-to quasi libum, addito mellis P. et ovum unum. Catinum fictile oleo unguito. Ubi omnia bene commi-scueris, in catinum indito, catinum testo operito. Videto ut bene perco-cas medio, ubi altissimum est. Ubi coctum erit, catinum exinito, melle unguito, papaver infriato sub testum subde paulisper, postea eximito. Ita pone cum catillo et lin-gula.

Il "Savillum" si fa così: mezza libbra di farina e due libbre e mezzo di cacio, come per fare il Libum. Aggiungi un quarto di libbra di miele e un uovo. Ungi con olio un catino di terracotta; quando avrai ben rimsco-lato ed incorporato tra loro gli ingre-dienti, versa la pasta nel catino e copri il catino col testo. Guarda di lasciarlo cuocere bene nel mezzo dove è più alto. Quando sarà cotto, toglì il catino, cospargilo di miele e di papavero, mettilo ancora un momento sotto il testo e poi togliilo; servi così nel piatto, con una paletta da dolci.

Si tratta di una torta dolce al formaggio: impastate del formaggio fresco, possibilmente ricotta romana, con la farina, il miele e uovo. Ungete di olio una teglia, versatevi l'impasto e cuocete al forno. A cottura ultimata cospargete il miele, spolverizzate con semi di papavero, rimettete per cinque minuti nel forno, poi servite. Il sistema di cottura indicato da Catone va inteso così: l'impasto veniva versato in un recipiente di terra-cotta; sopra di esso si metteva un "Testo", una specie di coperchio di ter-racotta o di rame che si copriva di braci calde e si lasciava cuocere. A cottura ultimata il dolce si rimetteva brevemente nel forno ancora caldo, questa volta senza coperchio. (Catone LXXVI)

Dosi per 4 persone: 150gr di farina, 750gr di cacio fresco o ricotta, 70gr di miele, un uovo.

La cottura va fatta in forno caldo (200°) per circa 20-30 minuti. Per evitare che la parte superficiale si bruci, per la prima metà del tempo di cottura coprite con carta d'alluminio.



ZUPPA DI VERDURE

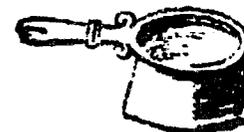
(Apicio 174)

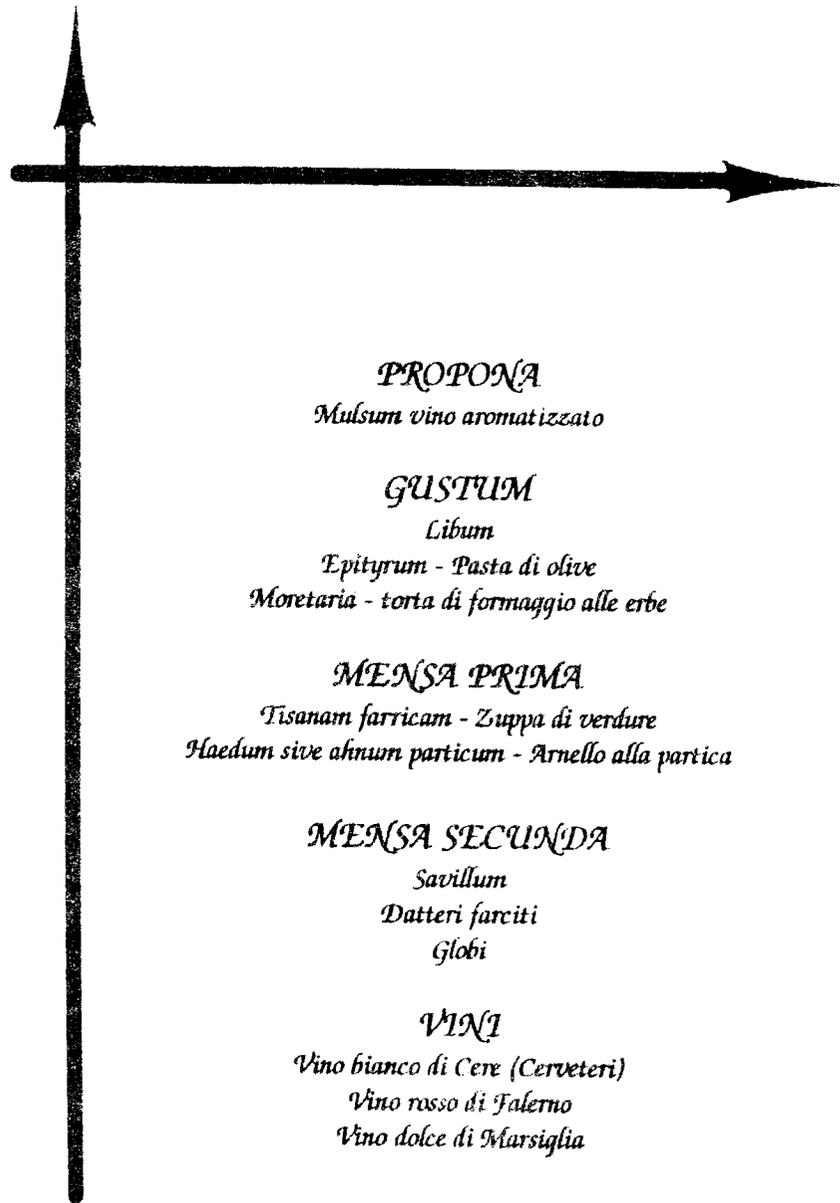
Tisanam farricam: Infundis cicer, lenticulam, pisam. Defricas tisanam et cum leguminibus elixas. Ubi bene bullierit, olei satis mittis et super viridia concidis porrum, coriandrum anetum, feniculum, betam, malvam, coliculum mollem; haec viridia minu-ta concisa, in accabum mittis. Coliculos elixas et teres feniculi semen satis, origanum, silfi, ligusticum. Postquam triveris, liquamine tempere bis et super legumina refundis et agites Coliculorum minutas super concidis.

Crema "farrica": Metti a bagno i ceci lenticchie, piselli secchi. Schiaccia l'orzo montato e lessalo con i legumi secchi. Quando avrà ben bollito, aggiu-gi una buona quantità di olio e versa nella pentola tagliuzzando il porro, il corian-dolo, l'aneto, il finocchio, bietola malva, un piccolo cavolo; questa ver-dure fresche tagliate, vanno messe nella pentola. Fai cuocere a parte del cavolo; pesta insieme semi di finocchio abbon-danti, origano, silfio e levistico. Quando li avrai pestati stemperali con garum, versa sulla verdura e mescola. Aggiungi all'ultimo al resto il cavolo tagliuzzato.

Si tratta di un vero e proprio minestrone, reso denso della quantità di verdure e legumi utilizzati e dall'aggiunta dell'orzo. Mettete a bagno per 24 ore i le-gumi secchi; dopo averli sciacquati, metteteli a cuocere insieme all'orzo in acqua salata. Dopo tre ore di cottura, aggiungete le verdure, tagliate come per un minestrone, e le erbe. Aggiungete abbondante olio. Fate cuocere a parte una piccola verza o dei broccoletti, che aggiungerete nell'ultima mezz'ora al mine-strone. Preparate anche un pesto di erbe e aglio, stemperato con garum, che verserete nel minestrone a fine cottura.

Dosi per 4-6 persone: 200gr lenticchie, 200gr ceci, 200gr piselli, 200gr orzo, 200gr di bietole 2 porri, un cucchiaio delle varie erbe secche miste. Per la salsa da versare all'ultimo: 1 cucchiaio di erbe miste, 2 spicchi d'aglio e 1 cucchiaio di garum





PROPONA

Mulsum vino aromatizzato

GUSTUM

Libum

Epityrum - Pasta di olive

Moretaria - torta di formaggio alle erbe

MENSA PRIMA

Tisanam farricam - Zuppa di verdure

Haedum sive ahinum particum - Arnello alla partica

MENSA SECUNDA

Savillum

Datteri farciti

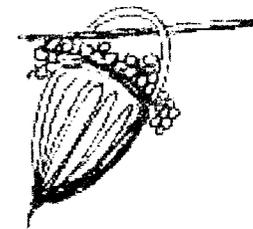
Globi

VINI

Vino bianco di Cere (Cerveteri)

Vino rosso di Falerno

Vino dolce di Marsiglia



RICETTA PER IL MULSUM

Sciogliete in una tazza 3 cucchiaini di miele con un pò di vino. Rimettetelo con un imbuto nella bottiglia e lasciatelo in frigorifero per almeno 2 ore. Prima di servirlo controllate che non ci sia deposito di miele sul fondo, nel qual caso mescolate bene. Potete servirlo travasandolo in una brocca, che sarà più intonata di una bottiglia a una cena "antica".

Dosi: 1 bottiglia di vino bianco secco profumato, 3 cucchiaini di miele di montagna.



...Absint Pontici purgati terendique unciam, Thebaleam dabis, matricis, folii (scripulos) III, costi scripulos sextos, croci scripulos III, vini eius modi sextarios XVIII. Carbones amaritudo non exigit.

ABSINTIUM ROMANUM

...un'oncia di assenzio pontico, pulito e pestato, un dattero tebano, 3 scrupoli di resina e di foglie aromatiche (alloro), 6 scrupoli di

TORTA DI FORMAGGIO ALLE ERBE

(Apicio 41)

Moretaria: Mentam, rutam, coriandrum, omnia viridia, ligusticum, piper, mel liquamen. Si opus fuerit, acetum addes.

Condimento per il moretum: Menta, ruta, coriandolo, finocchio, (tutti questi prodotti freschi), levistico, pepe, miele garum. Se fosse necessario, aggiungi aceto.

Pestate nel mortaio le erbe indicate, condite con il miele, *garum* e olio e amalgamate al formaggio (non nominato nella ricetta che indica solo gli ingredienti per il condimento). Per questa preparazione potete utilizzare sia cacio fresco, che ricotta romana.

Questo formaggio è squisito anche caldo: per questo, mettetelo nel forno già caldo (200°) per circa 15-20 minuti e servite accompagnato da salicce arrosto e olive condite.

Una preparazione di questo tipo servita calda è molto in uso in Abruzzo: Le erbe possono essere messe anche sopra la ricotta, come una copertura.

PASTA DI OLIVE O "EPITYRUM"

(Catone CXIX)

Epityrum album, nigrum, varium sic facito. Ex oleis albis, nigris variisque nucleos eicito. Sic condito. Concidito ispas, addito, oleum, ecefum, coriandrum, cominum, feniculum, rutam mentam. In orculum condito, oleum supra siet. Ita utito.

L'epityrum verde, nero o di colore vario, fallo così. Togli i noccioli alle olive. Condiscile così: pestale, aggiungi olio e aceto, coriandolo, cumino, finocchio, ruta, menta. Riponi in un orciolo. Sopra ci sia olio. Così sono pronte per l'uso.

Questa pasta di olive veniva mangiata da Greci e Romani insieme al formaggio e da ciò deriva il suo nome (epityrum - sul cacio). Varrone ci dice che è una ricetta greca e anche Columella (cap. XLIX) ne tramanda una ricetta, suggerendo di condire le olive con sale, levistico, ruta e finocchio.

Volendo realizzare questa pasta di olive, sarà bene non aggiungere sale, visto visto che le olive che si trovano oggi in commercio sono già salate a sufficienza. Snocciolate le olive, mettetole nel frullatore, aggiungete le erbe, l'olio e l'aceto e frullate.

Oggi si trova anche nei supermercati una pasta di oliva con il nome di polpiva o olivada; se avete fretta, accontentatevi tranquillamente di quella; se avete tempo, fatela in casa: è più profumata e ha un sapore più antico!

IL "GARUM"

Di origine greca, questa salsa, considerata inizialmente un lusso per la tavola dei più fortunati, era all'epoca dell'impero ormai diffusa in tutto il bacino del mediterraneo. Fabbriche destinate alla sua produzione si trovavano in tutti i paesi costieri, a Pompei, a Lapis Magna, nella Spagna del sud, a Clazomene; ovunque c'erono saline e fabbriche di conserve di pesce, si produceva in quantità industriale anche il *garum*.

Naturalmente, come per ogni prodotto, c'era salsa di migliore e di peggiore qualità. Dalla tavola dell'imperatore e della sua corte a quella degli schiavi, ognuno aveva la sua salsa di pesce, proprio come oggi ogni orientale ha accanto alla sua ciotola di cibo, la salsa di soia.

Nei testi antichi si trovano innumerevoli ricette per la sua preparazione: la più completa, che riporto un po' riassunta, è di un scrittore del III secolo D.C. Gargilio Marziale:

Si usano pesci grassi ad esempio sardine, ed un vaso bene ipesciato della capacità di 26-35 litri. Se aggiungano erbe aromatiche secche dal sapore forte, come anito coriandolo, finocchio, sedano, menta, origano, ed altre, con le quali si faccia uno strato sul fondo del recipiente; Poi si faccia uno strato di pesce, i pesci piccoli ineri quelli grossi a pezzi, sopra si stenda uno strato di sale alto due dita. Ripetere i tre strati fino all'orlo del recipiente. Lasciar riposare sette giorni al sole.

Poi per 20 giorni mescolare la salsa ogni giorno. Alla fine si ottiene un liquido (garum).

(Garg. Mart. De medicina et de virtute herbarum, 62)

Tale salsa di pesce doveva essere molto salata, molto aromatica e intensa. Certamente buonissima per chi ama il pesce. In Turchia ancora oggi si cucina con una salsa di pesce che si chiama *gharos*, evidentemente derivata da quella degli antichi. Di questo *garum*, chiamato anche *muria* e *liquamen* esistevano, come detto, molte varianti: il più costoso e raffinato era il cosiddetto *garum sciorum* (il *garum* per gli amici), fatto con soli sgombri e prodotto nella Spagna del sud. Nelle fabbriche stesse, con i resti avanzati dalla preparazione del *garum* di prima qualità, si preparava l'*altec*, con cui i più poveri cucinavano. Infine per gli schiavi si preparava un *garum* ordinario con le interiora dei pesci preparati per la tavola del padrone.

IL "SAVILLUM"

(Catone LXXXIV)

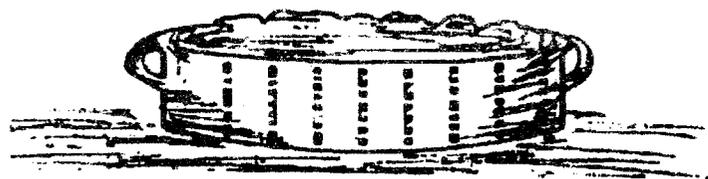
Savillum hoc modo facito: farinae selibram, casei P.II S una commisceo quasi libum, addito mellis P. et ovum unum. Catinum fictile oleo unguito. Ubi omnia bene commiscueris, in catinum indito, catinum testo operito. Videto ut bene percucas medio, ubi altissimum est. Ubi coctum erit, catinum exinito,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

Il "Savillum" si fa così: mezza libbra di farina e due libbre e mezzo di cacio, come per fare il Libum. Aggiungi un quarto di libbra di miele e un uovo. Ungi con olio un catino di terracotta; quando avrai ben rimsciolato ed incorporato tra loro gli ingredienti, versa la pasta nel catino e copri il catino col testo. Guarda di lasciarlo cuocere bene nel mezzo dove è più alto. Quando sarà cotto, toglilo, cospargilo di miele e di papavero, mettilo ancora un momento sotto il testo e poi toglilo; servi così nel piatto, con una paletta da dolci.

Si tratta di una torta dolce al formaggio: impastate del formaggio fresco, possibilmente ricotta romana, con la farina, il miele e uovo. Ungete di olio una teglia, versatevi l'impasto e cuocete al forno. A cottura ultimata cospargete il miele, spolverizzate con semi di papavero, rimettete per cinque minuti nel forno, poi servite. Il sistema di cottura indicato da Catone va inteso così: l'impasto veniva versato in un recipiente di terracotta; sopra di esso si metteva un "Testo", una specie di coperchio di terracotta o di rame che si copriva di braci calde e si lasciava cuocere. A cottura ultimata il dolce si rimetteva brevemente nel forno ancora caldo, questa volta senza coperchio. (Catone LXXVI)

Dosi per 4 persone: 150gr di farina, 750gr di cacio fresco o ricotta, 70gr di miele, un uovo.

La cottura va fatta in forno caldo (200°) per circa 20-30 minuti. Per evitare che la parte superficiale si bruci, per la prima metà del tempo di cottura coprite con carta d'alluminio.



ZUPPA DI VERDURE

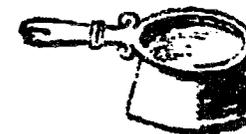
(Apicio 174)

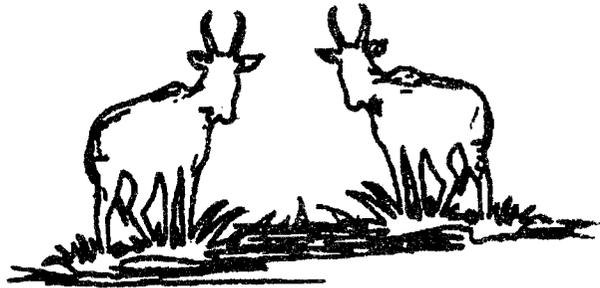
Tisanam farricam: Infundis cicer, lenticulam, pisam. Defricas tisanam et cum leguminibus elixas. Ubi bene bullierit, olei satis mittis et super viridia concidis porrum, coriandrum anetum, feniculum, betam, malvam, colicolum mollem; haec viridia minuta concisa, in accabum mittis. Coliculos elixas et teres feniculi semen satis, origanum, silfi, ligusticum. Postquam triveris, liquamine temperabis et super legumina refundis et agites Colicorum minutas super concidis.

Crema "farrica": Metti a bagno i ceci lenticchie, piselli secchi. Schiaccia l'orzo montato e lessalo con i legumi secchi. Quando avrà ben bollito, aggiungi una buona quantità di olio e versa nella pentola tagliuzzando il porro, il coriandolo, l'aneto, il finocchio, bietola malva, un piccolo cavolo; questa verdure fresche tagliate, vanno messe nella pentola. Fai cuocere a parte del cavolo; pesta insieme semi di finocchio abbondanti, origano, silfio e levistico. Quando li avrai pestati stemperali con garum, versa sulla verdura e mescola. Aggiungi all'ultimo al resto il cavolo tagliuzzato.

Si tratta di un vero e proprio minestrone, reso denso della quantità di verdure e legumi utilizzati e dall'aggiunta dell'orzo. Mettete a bagno per 24 ore i legumi secchi; dopo averli sciacquati, metteteli a cuocere insieme all'orzo in acqua salata. Dopo tre ore di cottura, aggiungete le verdure, tagliate come per un minestrone, e le erbe. Aggiungete abbondante olio. Fate cuocere a parte una piccola verza o dei broccoletti, che aggiungerete nell'ultima mezz'ora al minestrone. Preparate anche un pesto di erbe e aglio, stemperato con garum, che verserete nel minestrone a fine cottura.

Dosi per 4-6 persone: 200gr lenticchie, 200gr ceci, 200gr piselli, 200gr orzo, 200gr di bietole 2 porri, un cucchiaino delle varie erbe secche miste.
Per la salsa da versare all'ultimo: 1 cucchiaino di erbe miste, 2 spicchi d'aglio e 1 cucchiaino di garum





CAPRETTO O AGNELLO ALLA PARTICA

(Apicio 365)

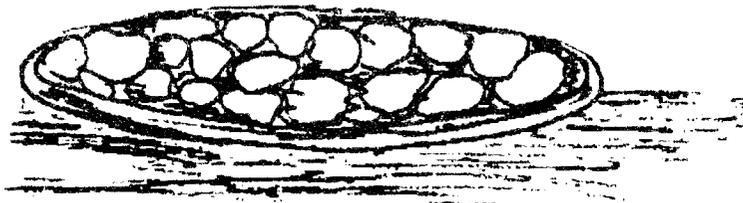
Haedum sive agnum particum: Mittes in furnum. Teres piper, rutam, cepam, satursiam, damascena enucleata, laseris modicum, vinum, liquamen et oleum. Fervens colluitur in disco, ex aceto sumitur.

Capretto o agnello alla partica: Metti al forno. Pesta pepe, ruta, cipolla, santoreggia, prugne di Damasco snocciolate, un pò di laser, vino, gorum e olio. Quando (la salsa) è calda si versa sulla carne in un piatto unendo dell'aceto.

Mettete a cuocere in forno un cosciotto di agnello (o un'altro taglio di carne ovina) senza nessun condimento. Mentre la carne cuocerà preparate la salsa facendo imbiondire in un pò d'olio e garum delle cipolle tagliate a fettine; insaporite con pepe, erbe tritate e cuocete per 15 minuti circa.

Aggiungete le prugne snocciolate (che avrete fatto rinvenire in un pò di acqua tiepida) e qualche goccia di aglio spremuto. Fate cuocere finchè la frutta sarà quasi sfatta.

Tirate fuori dal forno la teglia con la carne, bagnatela con un pò di aceto che la sgrasserà, e fate asciugare. Coprite con la salsa alle prugne. Rimettete in forno a insaporire per una decina di minuti e servite.



DATTERI FARCITI

Ingredienti per 4 persone

40 datteri
100gr di noci
100 di pinoli
un cucchiaino di pepe
50gr di miele
un pizzico di sale



Tempo di cottura da 5 a 10 minuti.

Snocciolate i datteri (al naturale ovviamente) e riempiteli di pinoli e noci triturate, aggiungendo un pizzico di pepe. Salate leggermente i datteri e fateli friggere nel miele.

i "GLOBI"

(Catone LXXIX)

Globos sic facito. Caseum cum alica ad eandem modum misceto.

Inde quantos voles facere facito.

In ahenum caldum unguem indito.

Singulo aut binos coquito versatoque crebro duabos rudibus, coctos eximito, eos mell unguito, papaver infriato ita ponito.

Per fare i "Globi", mescola insieme cacio e farina in quantità uguale; poi fa i globi della grossezza che vuoi. Tuffali nel grasso bollente in una padella di rame. Cuocili uno o due per volta, rigirali spesso con due palette; quando sono cotti, togliili, spalmali di miele, spolverali di papavero e servi così.

Si tratta di frittelle dolci, della forma più o meno dei tortelli di carnevale lombardi. Fateli con farina e ricotta e cuoceteli possibilmente nello strutto, come si friggeva una volta.

I ROMANI ALL'OSTERIA

Dal momento in cui si alzavano, all'alba, fino a quando, verso il tramonto, tornavano a casa dopo il bagno alle Terme, i Romani di città passavano un'intera giornata fuori casa, al Foro, presso gli uffici pubblici, i tribunali, il Senato, tra le varie botteghe; un vero e proprio orari continuato, in termini attuali. Inevitabilmente perciò molti di loro mangiavano un boccone in "centro" senza perdere troppo tempo; d'inverno si sentiva anche la necessità di una bevanda calda, d'estate di qualcosa di rinfrescante. Di qui il fiorire del Foro e nelle vicinanze delle Terme di locali di ristoro, dalle semplici osterie (chiamate *Popinae* o *Thermopolia*) che offrivano a seconda della stagione vino caldo o freddo, torte di ceci, focaccine e altri cibi pronti, alle locande (dette *cauponae*) che offrivano a chi veniva da fuori città anche un letto.

Questi esercizi pubblici, di cui abbiamo abbondante testimonianza nelle strade di Pompei, Ercolano, Ostia, si presentavano così: un banco di mescita rivolto verso la strada, in mattoni, in cui erano murate grosse anfore per il vino l'acqua e olio; degli scaffali per i boccali e i bicchieri e, sulla parete di fondo, dei fornelli per preparare qualche cibo caldo o per riscaldarlo in fretta. Nel retro, per servire gli avventori meno frettolosi, vi erano quasi sempre uno o più locali arredati rozamente con banchi e tavolacci. Qui si mangiava seduti, come sempre tra gli strati più bassi della popolazione, ma le locande più organizzate avevano anche qualche triclinio per gli avventori più esigenti. Il personale che serviva in questi locali è sempre descritto, negli scritti degli antichi, come infimo, l'oste è considerato alla stregua di un ladro, all'ultimo livello della classe sociale, le serve prestano in genere anche altri poco nobili servizi ai clienti. Il gioco d'azzardo che in genere si svolgeva nelle stanzette del retro, era riprovato dai magistrati edili, ma l'oste non era incriminabile per ciò che gli avventori facevano nel suo locale. Bastava che non si presentasse a protestare contro i danni eventuali provocati dalle risse, che, numerose nascevano tra questa gentaglia. Tali locali non avevano orari disturbando la popolazione. Ladri, perdigiorno, giocatori d'azzardo, marinai, schiavi fuggiti ai loro padroni, erano i frequentatori fissi; ma la persona per bene non aveva bisogno di mescolarsi a questa fauna

di habitués: poteva comprare direttamente dalla strada un boccale di vino caldo speziato, o una focaccina calda, dolce o salata, un piatto di puls (farinata) calda o della frutta. Gli esercenti più attivi (e con loro i salarii, o salumieri) non esitavano a spedire intorno per il Foro, per le vie del centro e alle Terme dei garzoni ad offrire salsicce cotte e simili snack.

Per ogni tipo di cibo offerto c'era un richiamo particolare che attirava l'attenzione dei passanti e l'invitava a comprare; abitudine questa che ricorda i venditori ambulanti una volta numerosi in Italia, ora scomparsi o in via di estinzione, come i trippai fiorentini o i caldarrostaï, i venditori di pere cotte a Milano o i venditori di "u'musu" (testina di vitello o di maiale lessa) nel napoletano. Il prodotto più amato era la torta di ceci e chi la vendeva faceva affari d'oro. Ma anche alle terme si poteva mangiare. Oltre ai garzoni sopraccitati che venivano a offrire spuntini, molte *popinae* si affacciavano sia all'interno delle Terme che nei portici al loro esterno e gli uomini, che vi andavano, potevano pranzare lì, senza dover tornare a casa. Le Terme infatti aprivano a mezzo giorno e chi arrivava a fare il bagno, la ginnastica, il massaggio, aveva spesso fame.

Naturalmente queste osterie erano frequentate solo dagli uomini, e anche nel periodo imperiale durante il quale anche le donne si recavano alle terme (in sezioni speciali riservate a loro) nessuna donna che non fosse di malaffare avrebbe potuto entrare in simili locali.

Oltre al bar c'erano anche le locande dove si poteva avere un posto per dormire e una cena calda. Qui i viaggiatori di passaggio, i mercanti, i legati militari, si fermavano a dormire, come nelle stazioni di posta, e si facevano portare una cena calda dall'oste o mandavano in cucina i loro schiavi a preparare la cena.