

A TAVOLA CON I ROMANI

DI GIOVANNI ERRICO
Accademico di Benevento

“Durante la cena, anche senza ricorrere alle stravaganze prima riferite, i Romani consumavano antipasti, minestre, carni o pesci al forno o alla griglia, cacciagione, frutta, dolci e non disdegnavano di bere un buon vino”.

In una prima fase storica che va dalle origini fino alla Roma repubblicana, i nostri antenati facevano ricorso a una alimentazione molto frugale in armonia con i costumi, che erano molto morigerati. I Romani delle origini facevano uso di cereali e legumi come farro, ceci, lenticchie, piselli, orzo che consumavano cotto in una specie di pastone che chiamavano “puls” o sotto forma di frittelle. Mangiavano anche verdure come porri, cavoli, bietole e finocchi di solito tritate e aggiunte all’impasto di cereali e inoltre si alimentavano di uova, olive e formaggi freschi per lo più acidi. Mangiavano anche dolci a base di miele con mandorle, noci e mosto. La carne era consumata molto raramente e solo da chi poteva permetterselo e consisteva in pollo o maiale.

Era assolutamente proibito mangiare carne bovina e fino al III secolo a.C. fu addirittura proibito macellare i bovini per uso alimentare. Erano infatti animali destinati al lavoro o ai sacrifici e si potevano mangiare solo quando morivano di morte naturale.

Dopo che la nazione sannita fu annientata e Pirro fu sconfitto e costretto a tornarsene in Epiro, Roma estese la sua egemonia sulle città della Magna Grecia da cui assorbì la cultura con i loro usi e costumi per cui il tenore di vita romana divenne meno austero e più rilassato e anche le abitudini alimentari divennero meno frugali e più raffinate fino ad arrivare durante l’Impero a eccessi che ai nostri giorni appaiono come vere e proprie stravaganze.

Tuttavia anche nel periodo imperiale vi fu chi continuò a conservare abitudini frugali. Nella “Satira” sesta Orazio nel predicare la vita epicurea

intesa come vita senza ambizioni e non esposta alla ricerca di onori e di ufficiosità, dice: “vesperinumque pererro saepe forum, adsisto divinis; inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum” (spesso giro per il foro mentre cala la sera, assisto alle divinazioni e quindi torno a casa dove mi aspetta un’insalatiera di porri, ceci e frittelle). Nella “Epistola” quinta nel rivolgere un invito a pranzo dice a tal Torquato: “Si potes Archiacis conviva recumbere lectis nec modica cenare times olus omne patella, supremo te sole domi, Torquate, manebo. Vina bibes iterum Tauro diffusa palustres inter Minurneas Sinuessanumque Petrinum” (Se ti accontenti di sdraiarti su un divano di poco prezzo di Archia e non ti dispiace di fare un pranzo tutto di erbaggi ti aspetto a casa verso il tramonto. Berrai vini della zona tra Minturno e Mondragone, travasati durante il secondo consolato di Tauro, cioè nel 25 a.C.). Non così perché come quelle di Orazio erano le abitudini mangerecce dei Romani ricchi, come apprendiamo dalle ricette tramandateci nel tempo, soprattutto quelle di Marco Gavio Apicio, ricco e raffinato gourmet vissuto sotto Tiberio che ha raccolto moltissime ricette in un’opera famosa, “De re coquinaria” vale a dire “(libro di) Cucinaria”.

In queste ricette si trovano descritte prelibatezze per il gusto dell’epoca ma anche stranezze come talloni di cammello, triglie fatte morire nel “garum”, oche ingrassate con fichi secchi e ingozzate con “mulsum”, lingue di pappagalli, pavoni e fenicotteri.

La parola “fegato” deriva infatti proprio da “iecur ficatum” cioè fegato grasso ottenuto dalle suddette

oche rimpinzate di fichi secchi. I Romani facevano come noi tre pasti al giorno: "jentaculum", la colazione al sorgere del sole, "prandium" verso mezzogiorno e cena alla sera, dopo il tramonto. I primi due pasti erano frugali e si consumavano in piedi o addirittura in qualche "taberna", il terzo era il pranzo vero e proprio e si consumava nel "triclinum", stando adagiato sui lettini.

Durante la cena, anche senza ricorrere alle stravaganze prima riferite, i Romani consumavano antipasti, minestre, carni o pesci al forno o alla griglia, cacciagione, frutta, dolci e non disdegnavano di bere un buon vino. In effetti i nostri avi apprezzavano di inaffiare il pranzo con uno o più calici di vino, di cui ne è stata tramandata circa una ottantina di ottimi come il Falerno o il Cecubo, ma preferivano berlo diluito con acqua fredda o addirittura calda in proporzioni varie secondo i gusti e le preferenze o con aggiunta di miele e di spezie varie.

Tra le varie pietanze servite come

antipasti vanno ricordati il "libum", che consisteva in panetti al formaggio con erbe aromatiche, il "moretum", pasticcio di formaggio e aglio, addirittura una specie di frittata "patina de asparagis", con asparagi, uova, sedano, coriandolo macinato, mentuccia, cipolla e condita con vino, "garum", olio, sale e pepe.

Nel "De re coquinaria" troviamo ricette per minestre, come la "favam vitellianam", fava alla Vitellio, che era una crema di fave cotte con porro, fiori di malva, coriandolo, pepe tritato, semi di finocchio, ligustico e condita con "garum", vino e olio, e anche ricette per secondi di carne o di pesce, come l'"haedum particum", capretto al forno alla persiana (ricetta a parte), il polpo tagliato a fettine, bollito e condito con pepe, "garum", e altre spezie, e ancora il dente, l'orata.

Non solo gli alimenti veri e propri ma anche le salse erano preparate con grande accuratezza. Fra esse le più importanti e le più usate sono il "garum" e il vino condito con spezie varie ed erano presenti in quasi tutte

le pietanze. Il "garum" era ottenuto da pesci tagliati a pezzi senza eviscerarli, messi a macerare nel sale per alcune settimane insieme a numerose spezie. Era per i palati romani una salsa succulenta e gradita come il ragù ai giorni nostri. Il vino, soprattutto bianco, trattato con miele e portato a ebollizione con aggiunta di spezie varie, era un'altra salsa molto apprezzata.

Ma non tutti i Romani mangiavano nel "triclinum" lingue di fenicotteri e vino Falerno.

Negli enormi caseggiati a più piani che formavano le "insulae" cittadine, il popolo viveva in due o tre piccoli ambienti con una cucinetta dove non era consigliabile preparare pasti caldi per il pericolo di incidenti, per cui la plebe preferiva mangiare nelle "tabernae" o nelle "cauponae", che erano bettole di più infimo ordine, o acquistare in esse cibi cotti al forno o alla griglia da consumare a casa.

GIOVANNI ERRICO

See International Summary page 77

LA PASTA "ARRICCHITA" CONTRO LE MALATTIE

Dopo le scatolette, i liofilizzati e i cibi surgelati, sulle tavole degli italiani arriva il "functional food". Nuovi alimenti che vanno dagli spaghetti antiossidanti alle olive con i batteri probiotici, considerati dagli esperti una vera e propria nuova "arma naturale" contro malattie come il diabete, l'obesità o i disturbi cardiovascolari. Senza tralasciare nemmeno i tumori.

L'idea è di un gruppo di scienziati appartenenti a diversi istituti del Consiglio nazionale delle ricerche, convinti che la prevenzione delle malattie passi anche da ciò che mettiamo nei nostri piatti. Ecco perché questi studiosi stanno puntando ad aggiungere direttamente, in alcuni alimenti che ne sono privi, sostanze biologicamente attive.

"Molti prodotti tipici della tradizione alimentare italiana, in particolare frutta e verdura - ricorda Alfonso Siani, primo ricercatore dell'Istituto di scienze dell'alimentazione Isa-Cnr di Avellino - hanno da sempre svolto un'azione preventiva rispetto ad alcune patologie. Quello che cambia oggi è che gli studiosi vo-

gliono e possono fare di più e meglio ricalcando le orme di madre natura". "Il «functional food» - dice il ricercatore - è a base di alimenti del tutto comuni e in alcuni casi già in vendita nei supermercati. Vale per tutti l'esempio dello yogurt arricchito di colture vive di microrganismi".

"Nel nostro istituto un team di immunologi guidato da Mauro Rossi - riferisce Siani - sta studiando gli effetti di una varietà di grano che può portare ad alimenti adatti anche a pazienti affetti da celiachia che così, finalmente, potranno mangiare pasta e pane senza avere problemi gravi di crescita e assorbimento".

E non è questo l'unico progetto che vede al centro l'alimento principe delle tavole italiane: la pasta. Un altro programma di ricerca porterà alla produzione di speciali spaghetti antiossidanti, ad alto contenuto di carotenoidi, elementi preziosi a combattere lo sviluppo dei radicali liberi.

Il vantaggio? Una maggiore protezione delle cellule. (da "Il Messaggero")