P·AR·C
ARCHEOLOGICO
DEL COLOSSEO

# A tavola con APICIO

## Oggi cucino con mamma e papà

*Ma lo sapevi che gli antichi Romani amavano molto la cucina e soprattutto i banchetti?*
*Ti piacerebbe preparare insieme a mamma e a papà un pranzo o una cena come se fossi uno di loro?*
*Allora ecco qui qualche idea per tornare indietro nel tempo e sederti a tavola, assaporando qualcuno dei loro piatti preferiti rivisitati apposta per te!*

*Per immergerci in questa nuova avventura chiederemo aiuto ad alcuni dei più importanti autori latini che ci hanno tramandato ricette e curiosità sulla gastronomia romana: Plauto, Catone, Cicerone, Petronio, Giovenale, Plinio, Marziale e...udite, udite...il primo chef della storia, che scrisse un famosissimo ricettario:*

# *Apicio!*

## Iniziamo con qualche curiosità…
## Quali alimenti utilizzavano gli antichi romani ?

L'alimento più diffuso fra i Romani fu per secoli il puls: una specie di polenta di farina di farro, cotta in acqua e sale.

A questo si affiancò dal II secolo a.C. il pane di grano a noi più familiare.

Che i cereali costituissero la base della loro alimentazione è dimostrato soprattutto dalle distribuzioni gratuite di grano che avvenivano in epoca imperiale, a cui in seguito si aggiunsero distribuzioni gratuite di olio di oliva.

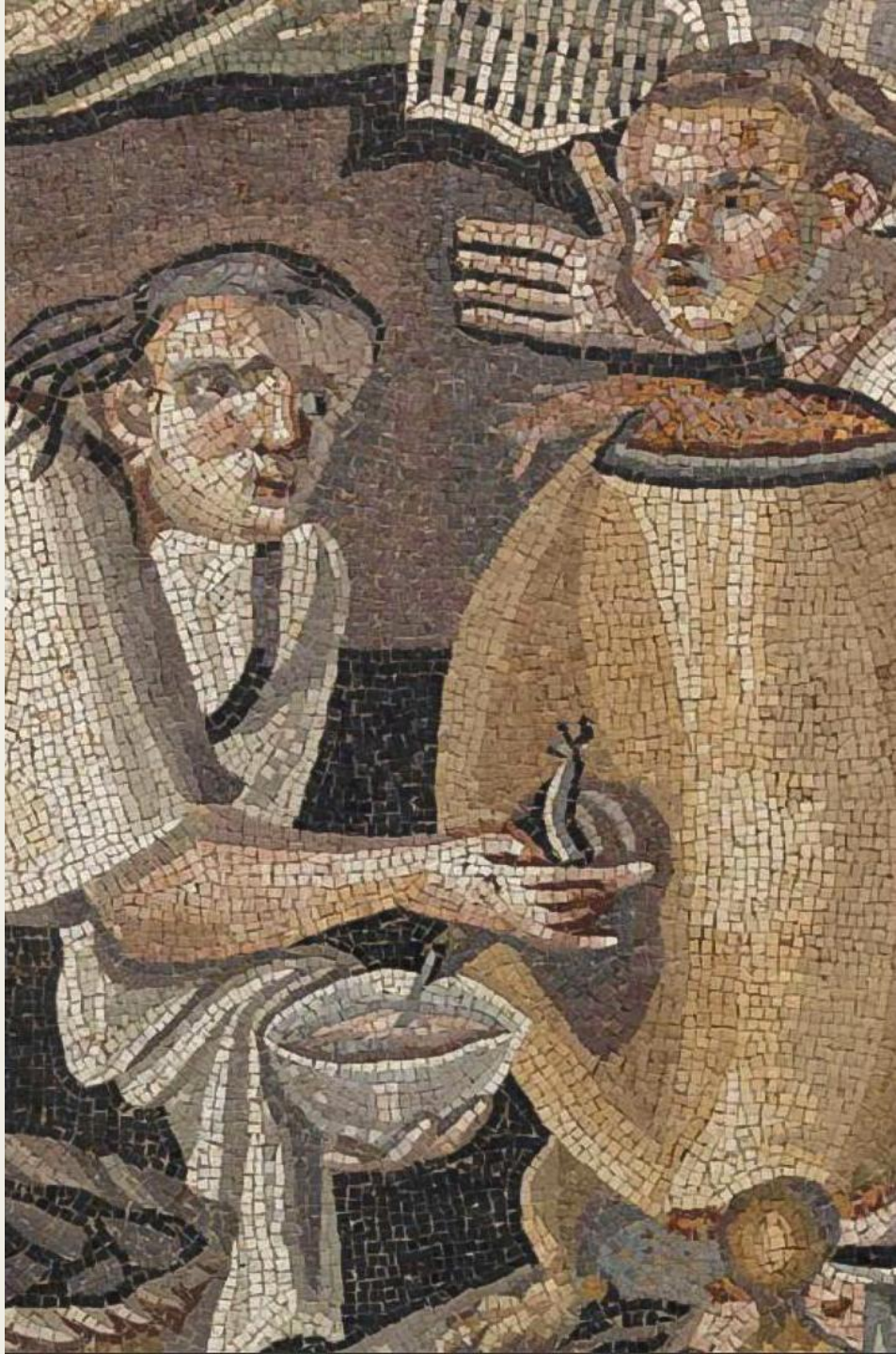
*I Romani amavano molto i legumi, tra i quali consumavano lenticchie, fagioli e piselli; oltre a utilizzare molti ortaggi quali cavolo, cipolle e aglio (tutti ingredienti dal sapore deciso!) insieme a moltissime erbe aromatiche. Non mancavano neanche i funghi, che si raccoglievano nei campi.*

*Come pietanza principale utilizzavano uova o formaggio, più raramente carne e pesce, che invece consumavano nei giorni di festa. Soltanto le acciughe sotto sale erano un prodotto che ricorreva spesso sulla loro tavola.*

*Per frutta ritroviamo nelle loro ricette mele, pere, prugne, ma anche noci, mandorle e castagne.*

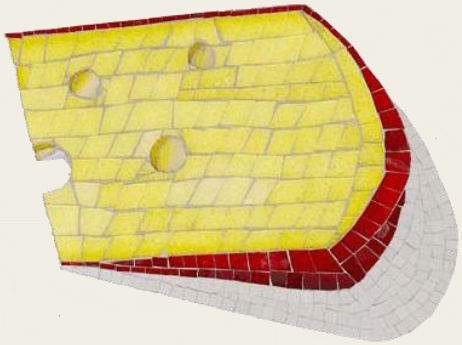
# Cosa bevevano gli antichi romani ?

La bevanda più importante, oltre all'acqua, era il vino, considerato un alimento fondamentale che non si proibiva neanche agli schiavi!
Il vino di campagna (perlopiù annacquato: 2/3 di acqua per 1/3 di vino puro) era tanto a buon mercato, che persino i più poveri potevano permetterselo. Si è calcolato che il consumo medio di vino al giorno degli abitanti della capitale ammontasse a circa 1 litro a persona.
Il latte, invece, che da noi è considerato un alimento fondamentale sin dalla nascita, per i Romani era del tutto marginale.



# Quando mangiavano durante la giornata ?

La colazione (ientaculum in latino) era, in realtà, il pasto più leggero per i Romani e variava molto a seconda del lavoro che ognuno svolgeva e in base alla posizione sociale.
La si consumava in genere tra le 8 e le 9 del mattino e consisteva prevalentemente in pane e formaggio, accompagnati da acqua, latte e persino dal vino!
Una colazione più ricca (nel caso non si mangiasse più fino all'ora di cena) poteva comprendere anche miele e datteri, olive, e talvolta uova, carne o pesce.



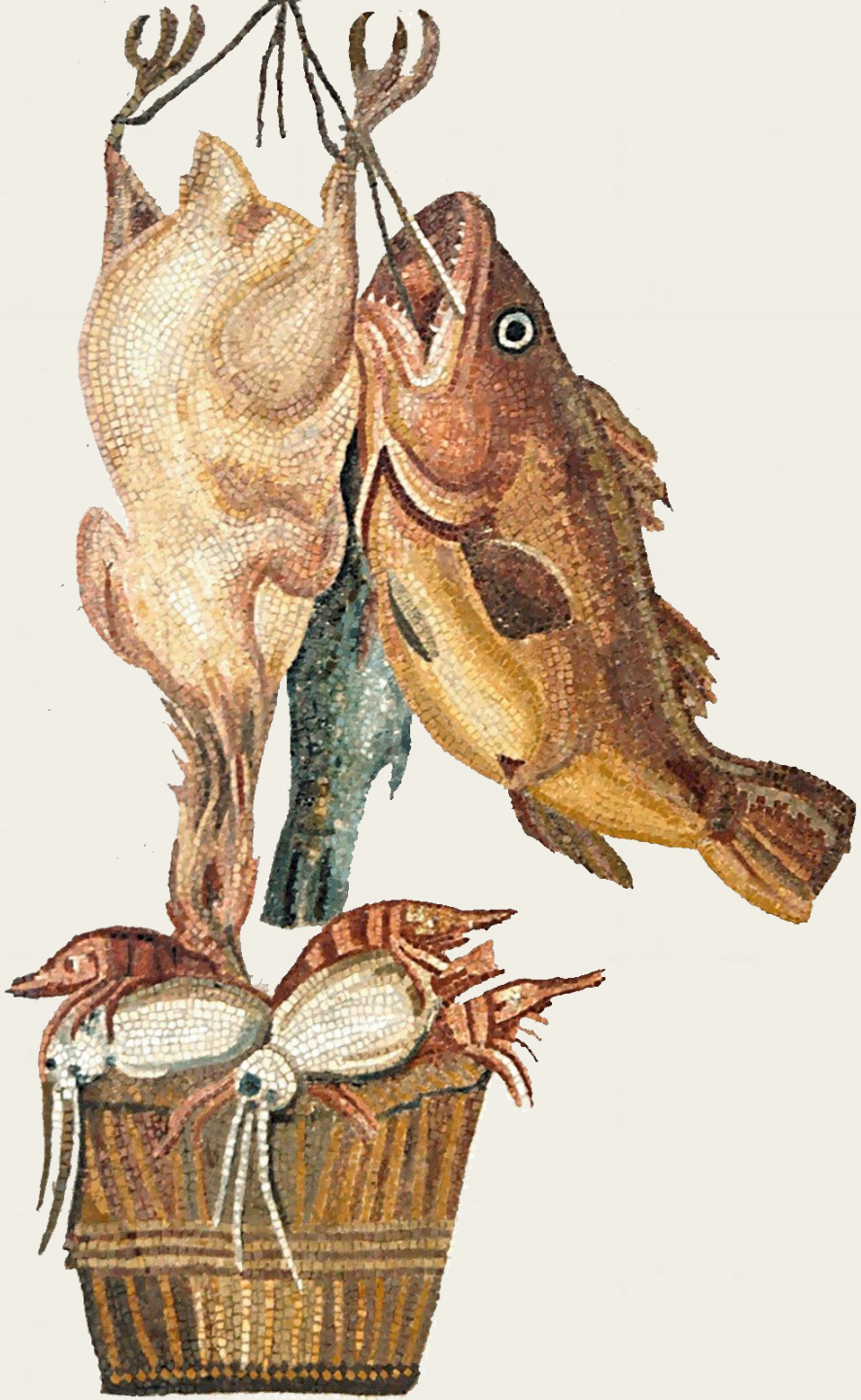
Gli scolari della Roma antica si fermavano spesso dal fornaio per comprare qualcosa di dolce mentre andavano a scuola, proprio come noi!

*Il pranzo (prandium) veniva, invece, consumato tra le 12 e le 13; non era un pasto abbondante: spesso , infatti, si mangiava in fretta e senza neanche sedersi a tavola.*
*Normalmente era un pasto freddo, ma poteva esser riscaldato quando si trattava di avanzi della cena del giorno precedente (tra i piatti freddi Plauto, ad esempio, rammenta nei Menaechmi la carne «salmistrata» – che subiva una lavorazione simile a quella di un salume -, il prosciutto e la testina di maiale).*

*La maggior parte dei Romani consumava formaggio, fichi, olive e noci, ma anche verdure, uova, funghi e frutta, accompagnati da vino, preferibilmente il mulsum (cioè con l'aggiunta di miele). Al pranzo seguiva poi una siesta di 2 o 3 ore e, infatti, scuole e negozi chiudevano.*

*La cena* (cena anche in latino) era il pasto principale dei Romani e *iniziava addirittura tra le 14 e le 16 del pomeriggio*, per *poi proseguire diverse ore* in base alle circostanze e alla propria posizione sociale, che ne condizionava fortemente anche la *ricchezza delle pietanze*.

*In epoca imperiale* tra il ceto medio e la classe dirigente si diffuse una *cena composta da tre portate* (tria fercula), la cui portata centrale era a sua volta divisa in «sottoportate».



*Inizialmente poteva esser servito anche l'antipasto, per stuzzicare l'appetito dei commensali: insalate crude, verdure, funghi, ma anche crostacei e pesci in salsa piccante, senza dimenticare le uova «bazzotte» (caratterizzate da un tuorlo ancora cremoso e da un albume già sodo) che costituivano il proverbiale incipit di una cena romana…anche se Cicerone rammenta come, spesso, gli antipasti rovinassero l'appetito se serviti troppo abbondanti!*

*La cena era particolarmente abbondante se si trattava di un banchetto (convivium) tra un gruppo di persone invitate e scelte in base a determinate criteri.*
*Se invece si rimaneva in un ambiente familiare e in un clima informale, ci si accontentava di pietanze «ordinarie» che consistevano in un piatto caldo di carne o di pesce, piatti freddi con salame e prosciutto, verdure e legumi, o una scelta di questi.*

*Come dessert (mensae secundae) vi era in genere frutta o un dolce al forno.*
*Il vino, servito sia come aperitivo (condito con il miele) sia insieme alle portate, era naturalmente un elemento essenziale della cena.*

# Qualche proposta di menù «semplice» per cena…

## Antipasti:
malva,
erbe di campo,
lattuga,
erba cipollina,
menta,
uova sode con sugherello (di pesce),
mammella di scrofa in salsa di tonno;

## Piatto principale:
capretto con fagioli,
cavolo,
polletto,
prosciutto;

## Dessert:
frutta

(Marziale, IX, 48)

## Antipasti:
lattuga,
porri,
tonno con uova strapazzate;

## Piatto principale:
cavolo verde,
salsicciotti con besciamella,
fagioli con lo speck;

## Dessert:
uva passa,
pere,
castagne

(Marziale, IX, 52)

## Antipasti:
insalata,
3 lumache,
2 uova a testa;

## Piatto principale:
minestra di farro;

## Dessert:
olive,
bietola,
cetrioli,
cipolle e «migliaia di cose appetitose»

(Plinio, Ep. I, 15)

# E ora tocca a voi…

## …che ne dite di iniziare con una

# minestra di miele «alla Apicio»

## per i più grandi ?

Si trattava di una minestra piccante che si conservava a lungo e veniva offerta ai viandanti durante il loro cammino.

*Metti in una ciotola del pepe*
*macinato con del miele schiumato,*
*con l'aggiunta di vino speziato*
*per rallegrare chi la berrà!*
*Il vino servirà a sciogliere*
*e a miscelare il miele.*

*(Apicio, I, 2)*

## Ora continuiamo con una
# cheese-cake «alla Catone»
## per i più piccini !

*Il savillium (la cheese-cake ante litteram) fallo così:*

*prendi 250 gr di farina,*
*750 gr di formaggio cremoso,*
*mescolali come per un dolce,*
*aggiungi 125 gr di miele e un uovo…*
*…e buon appetito!*

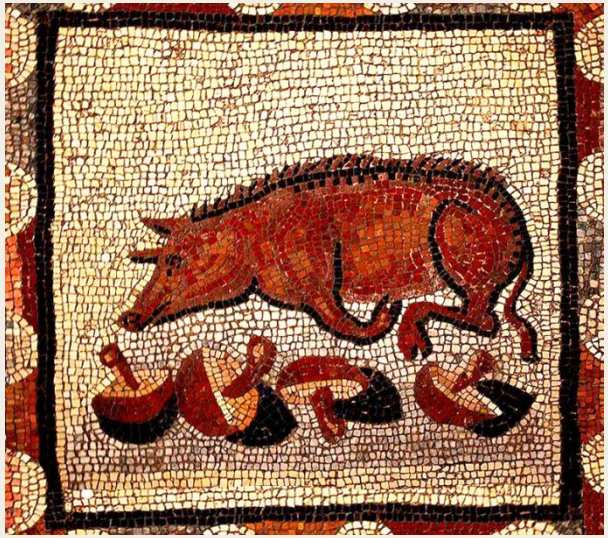
*(Catone, De agri cultura, 84)*

# …ed ecco un piatto «da banchetto»: l'arrosto di maiale cotto nel vino ovvero il «porcellum oenococtum» di Apicio

*Ingredienti per 4 persone:*
*800 gr di maiale*
*5 cucchiai di olio extra vergine di oliva*
*3 cucchiai di colatura di alici*
*(sostitutiva del garum)*

*1/2 litro di vino rosso*
*¼ litro d'acqua*

*1 porro*
*coriandolo tritato*
*¼ di cucchiaino di pepe tritato*
*½ cucchiaino di cumino tritato*
*sedano tritato*
*foglie di sedano tritate*
*origano*



*1 cipolla tritata finemente e soffritta*
*(in sostituzione dell'assafetida nella ricetta originale)*
*2 cucchiai di salsa di soia*
*(altro sostituto moderno del garum)*
*1 cucchiaio di marsala*

*Preparazione:*
*Fai rosolare in 2 cucchiai d'olio l'arrosto su ogni lato. Disponi, quindi, l'arrosto in una casseruola con 3 cucchiai d'olio, la colatura o salsa di pesce, il vino, l'acqua, il porro, il coriandolo e cuocilo in forno a 180° C per un'ora e mezza circa.*

*Nel frattempo mescola a parte la salsa di soia e il marsala con pepe, cumino, sedano e foglie di sedano tritati, origano, la cipolla tritata e soffritta.*

*Dopo un'ora e mezza di cottura, versa sopra la carne il composto ottenuto e lascia cuocere in forno per altri 30 minuti.*

*Una volta completata la cottura, con l'aiuto di mamma o papà, taglia l'arrosto di maiale a fette e servirlo sul piatto di portata bagnandolo con il sugo di cottura.*
*Sarà talmente buono da leccarsi i baffi!*

# rivisitiamo ora qualche ricetta di Apicio come piace a noi…

La colatura di alici è un prodotto oggi molto amato in tutto il mondo e può essere ragionevolmente considerato un «discendente» (anche se più raffinato) del famosissimo garum, ingrediente molto apprezzato dagli antichi Romani e spesso consigliato da Apicio nelle sue ricette; si trattava di una salsa liquida di interiora di pesce usata per condire molti primi e secondi piatti, oggi quasi irriproducibile e immangiabile per gli standard odierni.

# Spaghetti alla «colatura di alici»

*Ingredienti:*
*160 gr di spaghetti*
*3 cucchiaini di colatura di alici*
*2 spicchi d'aglio*
*¼ di peperoncino fresco*
*prezzemolo tritato fresco*
*la scorza di mezzo limone*
*(privata della parte bianca)*
*olio extravergine d'oliva*

*Preparazione:*
*Lessare gli spaghetti in acqua non salata. In un padellino a parte far scaldare l'olio, aggiungere l'aglio privato dell'anima centrale, insieme alla scorza di limone intera e al peperoncino tritato finemente.*

*Dopo un minuto spegnere il fuoco e far riposare il tutto per il tempo di cottura degli spaghetti.*

*Una volta che l'olio sarà tiepido, aggiungere il prezzemolo già tritato e togliere la scorza di limone.*
*Dopo aver scolato gli spaghetti, amalgamare la pasta con il condimento nel padellino e aggiungere la colatura di alici poco alla volta: mescolare ed assaggiare man mano per controllarne la sapidità.*

*Servite a tavola con un buon vino bianco che si berranno mamma e papà!*

# la famosa «tiropatina di Apicio»:
## il più antico budino della storia !

*A differenza di altre ricette antiche, a volte impossibili da riproporre per mancanza di ingredienti o perché ormai lontane dal gusto moderno, la Tiropatina è ancora molto attuale e certamente un affascinante dessert al cucchiaio da servire agli ospiti per un viaggio culinario nel tempo!*

*Ingredienti:*
*Da 2 a 6 cucchiai di miele*
*5 uova*
*250 gr di formaggio bianco*
*(feta o in alternativa*
*una miscela di formaggi*
*ottenuta con gr 100 di ricotta,*
*gr 50 di caprino e 100 gr di feta)*
*600 ml di latte*

*Preparazione:*

*In una casseruola facciamo sciogliere a fuoco lento da 2 a 6 o più cucchiai colmi di miele (a seconda della consistenza desiderata), che impasteremo successivamente con 5 uova, ben sbattute, e infine con 250 gr di formaggio bianco diluiti con 600 ml di latte.*

*Si può utilizzare anche solo la feta, ma è preferibile una miscela di formaggi per ottenere un sapore più delicato, unendo 100 gr di ricotta a 50 gr.di caprino e 100 gr di feta.*

*Il composto ottenuto con il latte e il formaggio fresco va prima setacciato, per eliminare eventuali grumi e bolle d'aria, e poi unito al miele e alle uova, miscelando continuamente fino a ottenere un crema omogenea.*

*Dopo aver preriscaldato il forno, cuoci per un'ora o un'ora e mezza a temperatura media (140°C) in una teglia unta di olio (o di burro) fino a quando non si sarà  rappreso del tutto (in alternativa puoi utilizzare anche 5 pirottini se preferisci ottenere delle monoporzioni).*

*Fallo raffreddare a lungo e poi trasferisci la teglia in frigorifero per alcune ore.*

*Al momento di sformare la tiropatina, passiamo una lama di coltello affilato lungo i bordi dei pirottini (o dello stampo) e capovolgiamo con un movimento deciso sul piatto da portata.*

*Per servire cospargiamo con del pepe nero macinato.*

*Possiamo decorare la tiropatina con acini d'uva oppure con altra frutta a nostro piacimento*

# Datteri caramellati «alla Apicio»

*Ingredienti per dattero:*
*3 grani di pepe da macinare*
*6 pinoli*
*1/2 noce*
*Miele qb per ungere la frutta secca e farla stare insieme.*

*Preparazione della farcitura:*
*Rompi grossolanamente i grani di pepe nero, mescola con pinoli spezzati e gherigli di noce divisi in otto, lega con il miele.*
*Snocciola piccoli datteri, non troppo maturi, riempi con la farcia scelta e richiudi bene.*
*Fai aderire alla superficie esterna qualche granello di sale non troppo fine e appena inumidito.*
*Scalda in un padellino il miele (una cucchiaiata colma per una dozzina di piccoli datteri) fino alla seconda schiuma, caramella i datteri per pochi minuti, rivoltandoli facendo attenzione a non romperli.*

*Puoi servirli subito caldi o in alternativa lasciarli raffreddare su una griglia e mangiarli in un secondo momento.*

# Dolcetti
# «al miele di Apicio»

*Ingredienti:*

*½ l di latte*
*275 gr di farina 00*
*½ cucchiaino di sale qb*
*olio di semi*
*250 gr di miele*
*pepe macinato*

*Preparazione:*

*Setacciare la farina in una pentola e stemperarla con il latte poco alla volta, mescolando con una frusta per creare grumi.*
*Accendere il fuoco e continuare a mescolare finché non si addensa (dovrà risultare una polentina abbastanza solida).*
*Versare il composto così ottenuto su un foglio di carta da forno leggermente unto e spatolare con un coltello bagnato.*

*Una volta raffreddato e solidificato ricavare delle palline più o meno regolari, aiutandosi con un cucchiaio umido.*

*Friggere le palline ottenute in olio ben caldo e metterle ad asciugare su carta assorbente.*

*Una volta fatte raffreddare, passarle velocemente nel miele fluido, riscaldato a bagnomaria o nel microonde, e cospargerle con pepe nero macinato al momento.*

*Servitele tiepide…e buon appetito!*

P·AR·C
ARCHEOLOGICO
DEL COLOSSEO

# A tavola con APICIO

## Oggi cucino con mamma e papà!


*A cura di Elena Ferrari*
*con la collaborazione grafica di Simonetta Massimi*

*Servizio Educazione, Didattica Formazione & Biblioteca*
*Andrea Schiappelli, Federica Rinaldi, Silvio Costa, Silvia D'Offizi, Elena Ferrari, Francesca Ioppi, Sabrina Violante*