MARCO GAVIO APICIO

Apicio fu un personaggio, molto noto nella Roma antica, a cui viene attribuita la principale fonte sulla cucina antico Romana, il De re coquinaria, una raccolta di oltre 450 ricette. Viene menzionato da Seneca come grande scialacquatore, e un cattivo esempio da seguire. Dalle testimonianze di Cassio Dione della *Historia Augusta* (II, 5, 9), da Giovenale (IV, 23), da Seneca (Dialog. XII, 10, 8) e da Tacito (*Ann*. IV,1) possiamo fissare la nascita intorno al 25 a.C. e la morte il 37 d.C. verso la fine del principato di Tiberio.

.

MARCO GAVIO APICIO

MARCVS GAVIVS APICIVS è stato un ricchissimo romano che avrebbe sperperato tutto il suo patrimonio nei banchetti e nei piaceri della vita. Seneca ci racconta: "Avevi profuso, Apicio, per la tua golosità, sessanta milioni di sesterzi e ti rimaneva ancora un bel margine di dieci milioni. Ma tu hai rifiutato di sopportare quel che per te era fame e sete, e hai bevuto, come ultima bevanda, il veleno: non avevi mai agito, Apicio, più golosamente ". Si tratta di una notizia, forse esagerata, che tuttavia ci illumina sulla personalità di Apicio e sulle esagerazioni gastronomiche dei romani di età imperiale.

Nel III o forse IV sec. fu compilata una raccolta di ricette a nome di Apicio, il De re coquinaria , in dieci libri, forse un rimaneggiamento di un antico ricettario di Marco Gavio Altra ipotesi è che l'autore di tale opera sia stato un certo Celio (il cui nome compare in alcuni codici dopo quello di Apicio), ma probabilmente il nome Celio appare un inserimento congetturale di epoca umanistica. Si tratta di appunti frettolosi e disordinati che costituiscono, tuttavia, la principale fonte superstite sulla cucina nell'antica Roma.

CIBO E STORIA

I testi più antichi a cui ci si riferisce, per ciò che riguarda gli alimenti e il cibo degli antichi Romani, sono:
'DE AGRICOLTURA LIBER" di Marco Porcio Catone il Censore (150 a.C.) con alcune ricette inserite nel suo trattato;
"RERUM RUSTICARUM LIBRI TRES" di Varrone poco più di un secolo dopo (37 a.C.);
"DE RE COQUINARIA" di APICIO intorno al 30 d.C.;
"DE RE RUSTICA" di Columella nel 50 d.C.;
"NATURALIS HISTORIA" di Plinio con intorno al 70 d.C.

La nostra conoscenza sulla cultura gastronomica, alimenti, ricette e preparazione dei cibi della Cucina Romana si basa principalmente su due testi:
"De agri cultura liber" per quanto riguarda il "buon tempo antico" e "De re coquinaria" di Apicio per la cucina del periodo imperiale.

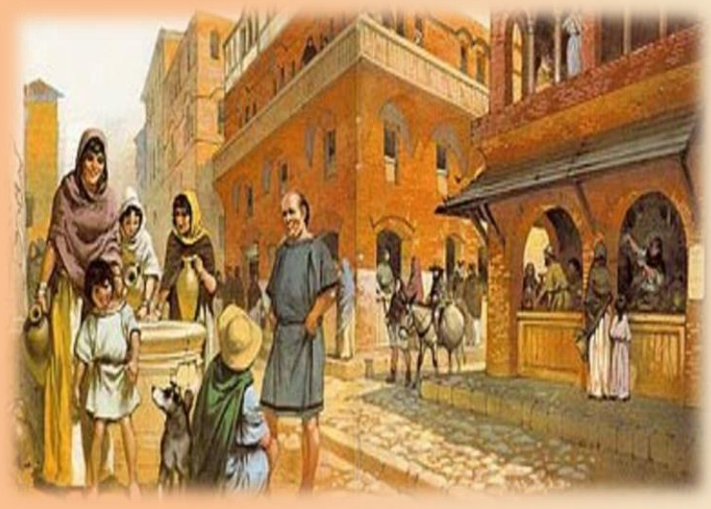
MARCVS PORCIVS CATO soprannominato "il Censore" (234 a.C.-149 a.C.) era un politico, generale e scrittore romano.
Il suo trattato De agri cultura liber è un manuale pratico del perfetto proprietario terriero che, in una prosa semplice, dà indicazioni sulle varie attività agricole: su come tenere la casa, sulle ricette di cucina, sui lavori agricoli stagionali, sui sacrifici agli dei, sulla produzione dell'olio e del vino, sulle malattie degli animali e delle piante.

MARCVS GAVIVS APICIVS (25 a.C.-37 d.C.) era un ricco romano, amante della bella vita e della buona tavola tanto da essere un cuoco dilettante di altissimo livello. Frequentava i circoli più esclusivi di Roma, organizzava banchetti sontuosissimi con pietanze stravaganti inventate e che cucinava di persona.

Nella Roma antica era uso consumare tre pasti al giorno

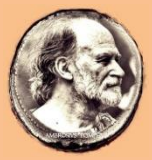
Il primo, detto ientaculum, simile alla nostra prima colazione, veniva consumata tra la terza e la quarta ore, ovvero tra le otto e le nove.
Si trattava di un pasto assai frugale a base di pane condito con sale e vino, formaggio, frutta secca, latte miele un pugno di olive; per le classi povere pane inzuppato nel latte o nel vino.

I bambini che andavano a scuola si fermavano dal fornaio (pistor dulciarius), per prendere qualche focaccia.
…..«alzatevi: il panettiere vende la colazione al ragazzino, da tutte le parti i galli cantano l'arrivo del mattino»
Marziale: epigrammi libro XIV CCXXXIII



Il secondo pasto della giornata veniva consumato tra la sesta e la settima ora, poco prima di mezzogiorno, consisteva in un pasto leggero veloce, a base di cibi leggeri quali verdure, frutta e legumi, uova, olive, cipolle, spiedini di carne, salsicce, cacciagione, pesci, formaggi, frutta secca o di stagione, focacce e dolci. serviti in piedi nei thermopolia o nelle popinae.
I prodotti erano anche venduti per l'asporto.

Il pasto principale era la cena che per la classe meno abbiente consisteva in un semplice pulmentum (polenta), pasticcio di farine, verdure e legumi.
Per le classi agiate e per le famiglie patrizie la cena rappresentava un momento di grande partecipazione da condividere con amici, parenti, protettori. La cena diveniva motivo di confronto, dialogo, stipula di accordi e di divertimento, la cui durata si protraeva fino a tarda sera e anche fino alle prime luci dell'alba.



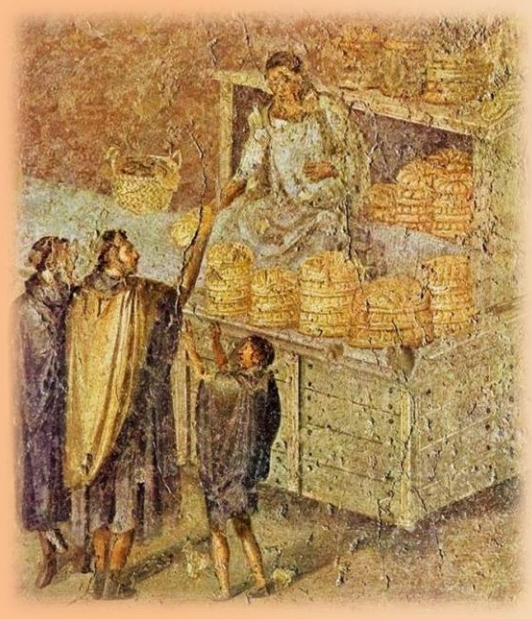
AMBROSIVS POMPEIVS

PANE DEI ROMANI

Nel I sec. d.C. il pane di farina di grano aveva da tempo soppiantato quello prodotto con il farro (*panis farreus*), e sulla tavola dei Romani costituiva il principale apporto di carboidrati della loro dieta. Il pane era di diversi tipi ed era ottenuto con farine diverse qualità.
Il pane romano era noto per la sua durezza, dovuta sia alla qualità delle farine, quanto alla scarsa quantità e qualità del lievito (preparato una volta l'anno al tempo della vendemmia, con mosto d'uva e pasta di pane). Esistevano, tuttavia, numerosi tipi e formati, a seconda dei differenti usi, impasti e metodi di cottura.
Con farina di qualità superiore (*siliga*) si produceva il *panis* siligineus.
Dal modo come veniva setacciata la farina, si avevano *panis cibarius*, *secundarius, plebeius, rus*ticus e il panis furfureus, consumato dalla gente più povera. Simile alle gallette che si conservavano a lungo era il panis militaris castrensis (per militari), e il panis nauticus (per i marinai); piuttosto duro era anche il panis autopyrus (integrale).
Un tipo morbido, ma poco diffuso, era il panis parthicus, detto anche aquaticus in quanto spugnoso. Altri ingredienti lo rendevano migliore: più dolce, come il pane ottenuto con la farina di miglio; più saporito con miele, vino, latte, olio, frutta candita e pepe (panis artolaganus); più nutriente con lardo e pancetta (panis adipatus).

I vari metodi di cottura davano origine al panis furnaceus (cotto al forno), all'artopticus (cotto in casa sotto una campana), al subcinerinus o fucacius (cotto sotto la cenere) e al clibanicus, una focaccia cotta sulla parete esterna di un vaso arroventato. Esistevano pani di forma allungata e pagnotte rotonde, con incisioni a croce per favorirne la divisione in quattro parti (quadrae, da cui panis quadratus).
Il pane consumato era una pagnotta tonda che poteva essere agevolmente spezzata in spicchi grazie ad una serie di raggi impressi sulla superficie. Si trattava del panis quadratus e quadra era chiamato lo spicchio di pane.

PANETTIERI



Man mano che le tecniche di macinatura, setacciatura della farina, preparazione e cottura del pane si andarono evolvendo, la produzione si trasferì dall'ambito familiare a quello "professionale", ad opera di artigiani specializzati (secondo Plinio, a partire dal 171 a.C.). Il nome pistores, in origine riservato ai servi adibiti alla triturazione in mortaio dei grani di farro, passò a designare i veri e propri fornai, che all'inizio erano principalmente liberti o cittadini di bassa condizione sociale.

I panettieri ottennero in seguito privilegi e immunità da parte dell'amministrazione pubblica e perfino un contributo dallo Stato per avviare la loro attività.
Crearono una propria corporazione, il collegium pistorum, e giunsero a stipulare proficui contratti di fornitura del pane alle autorità, per le distribuzioni gratuite al popolo. Un fornaio, quindi, poteva anche fare fortuna, come accadde, per esempio, al liberto Marco Virgilio Eurisace, il cui sepolcro, a Porta Maggiore, "racconta", nei rilievi del fregio, le fasi della panificazione: dalla macinatura e setacciatura della farina, all'impasto, alla fabbricazione e cottura al forno dei pani. Un monumento particolare per celebrare una delle professioni più antiche e popolari.

GARVM - LIQVAMEN

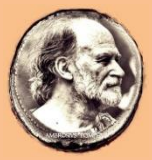
GARUM: una salsa ottenuta con piccoli pesci (il nome deriva dal greco *garon* che era il nome del pesce più utilizzato come ingrediente principale). Il garum si presentava come un liquido quasi dorato dal sapore piuttosto forte e acidulo. era utilizzato su quasi tutti i piatti, ma occorreva saperlo dosare. Il garum era persino aggiunto all'acqua per renderla più saporita e dissetante soprattutto d'estate. Il garum si otteneva con un procedimento simile a quello odierno per le acciughe sotto sale con la differenza che il pesce veniva più volte rimescolato per far sì che fosse macerato insieme alle erbe; si lasciava poi a riposo per una notte prima di essere consumato.

Oltre al sale si aggiungeva olio, vino, aceto e varie erbe e spezie, in un recipiente di terracotta dove il tutto di era fatta fermentare all'aperto, esposta al sole e rimescolato di tanto in tanto, per due o tre mesi; a questo punto la parte liquida si era ridotta e si filtrava utilizzando un cestino. La parte solida non era gettata, ma era utilizzata come cibo prendendo il nome di *allec*.

PLINIO IL VECCHIO, nel libro XXXI della *Naturalis Historia, scrive*: "Un altro tipo di liquido pregiato, che chiamarono *garon*, è fatto con intestini di pesci e altre parti che di norma si dovrebbero buttare via, macerati nel sale, sicché quello diventi la feccia di cose in putrefazione…..

M. VALERIO MARZIALE, nel libro XIII dei suoi Epigrammi "Si usino pesci grassi come sardine e sgombri cui vanno aggiunti, in porzione di 1/3, interiora di pesci vari. Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri. Sul fondo della stessa vasca fare un alto strato di erbe aromatiche disseccate e dal sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano, origano. Su questo fondo disporre le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti. Sopra si stende uno strato di sale alto due dita. Ripetere gli strati fino all'orlo del recipiente. Lasciare riposare al sole per sette giorni. Per altri venti giorni mescolare sovente. Alla fine si ottiene un liquido piuttosto denso che è appunto il *garum*. Esso si conserverà a lungo".

Nelle GEOPONICHE, di autore ed epoca ignoti, si legge (XX, 46, 1..):
Il garum descritto come cosiddetto «liquamen»……



AMBROSIVS POMPEIVS

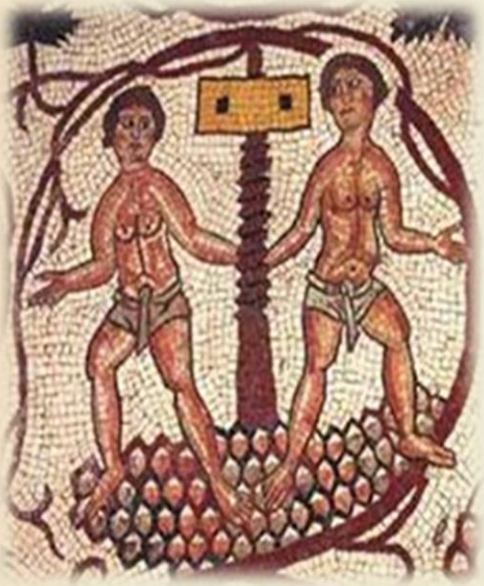
VITIGNI

Gli scritti di VIRGILIO, PLINIO E COLUMELLA ci danno, con dettagliata cura, notizie sui vitigni utilizzati per la produzione del vino nell'Impero Romano (molti dei quali si sono persi nell'antichità).

PLINIO IL VECCHIO scrisse ampiamente sulle prime qualità di vini dei Romani, in particolare del Falerno, Albanus nel Lazio e Caecuban a sud di Napoli. Ci descrive cinque varietà di vitigno che producono vini simili, ma distinti, e descriveva l'uva Nomentana come la seconda miglior qualità per produrre vino.

Gli scritti di VIRGILIO spesso non distinguono tra il nome di un vino da quello di un vitigno, egli fa frequentemente menzione del vitigno Aminean, che Plinio e COLUMELLA classificano come il migliore dell'impero, «Le viti Aminee, sono le più famose dell'antichità e prendono il nome da Aminea, una località campana…., che produceva questo famoso vino..».

Anche COLUMELLA menzionò molte delle stesse uve, annotando che molte uve simili, producevano vini vari in diverse regioni e potevano essere conosciuti anche sotto diversi nomi.
Erano presenti anche altri vigneti: il rhaeticum e Hadrianum, lungo il fiume Po, il Praetutium di Teramo, e Lunense nella odierna Toscana. Vicino a Roma c'erano le coltivazioni del Sabinum, Tiburtinum, Setinum e Signinum. A sud di Napoli vi erano anche i possedimenti di Falerno, Caulinum, Trebellicanum, Massicum, Gauranium, e Surrentinum. In Sicilia vi era Mamertinum.



VINUM

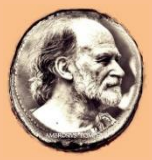
Il vino era per i romani una necessità della vita quotidiana, piuttosto che semplicemente un lusso di cui godeva la classe agiata.
Catone credeva che gli schiavi dovessero avere una razione settimanale di 5 litri, citando la salute alimentare degli schiavi e la manutenzione della loro forza, piuttosto che al piacere personale.
Se uno schiavo si ammalava e non era disponibile per il lavoro, Catone consigliava di dimezzare la razione di vino per conservarlo e utilizzarlo per la forza del lavoro.
Per migliorare la dolcezza di un vino, una parte del mosto veniva bollito per concentrare i zuccheri, processo noto come defrutum, e quindi aggiunto al resto della partita in fermentazione.
Columella scrive che i romani credevano che bollire il mosto, ridurlo e mescolarlo lungamente per togliere le impurità, serviva a preservarne per lungo tempo la purezza « *Hoc tamen mustum, si sit lignorum copia, satius est infervefacere et omnem spumam cum faecibus expurgare, quo facto decima pars decidet sed reliqua perennis est*».
A volte veniva aggiunto del miele come dolcificante; si consigliava una parte di miele e quattro di vino per il gusto dei romani.
Un'altra tecnica era di mescolare una porzione del mosto non fermentato con vino.

SENECA ci ricorda come in particolari circostanze fossero benefici gli effetti del vino «Ogni tanto è bene arrivare fino all'ebbrezza, non perché questa ci sommerga ma perché allenti la tensione che è in noi».

PLUTARCO afferma che quello che era racchiuso nel cuore dell'uomo sobrio era, invece, sulla lingua dell'uomo ubriaco.

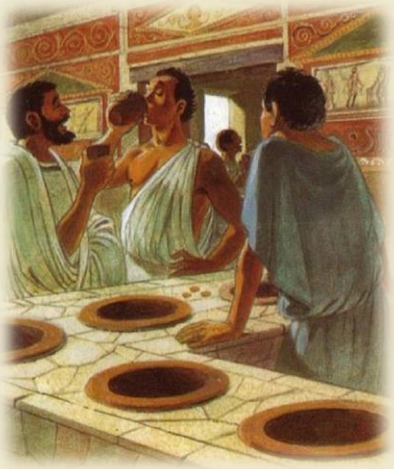
ORAZIO, ricorda che il vino contribuiva ad allontanare le preoccupazioni che rendevano la fronte corrugata "Che cosa non dischiude l'ebbrezza?".

Il vino, si legge frequentemente, era anche richiesto per essere complice di notti d'amore: "nox, mulier, vinum".



AMBROSIVS POMPEIVS

VINUM

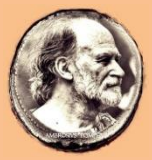


MULSUM, vino unito al miele, bevanda per eccellenza nella Roma antica.
Il VINUM MULSUM talvolta era dolcificato includendovi frutta molto dolce, come i fichi o i datteri.

APICIO ce lo descrive come un vino mielato condito con pepe e numerosi altri ingredienti, o anche mielato e condito con solo pepe, aggiungendo che questo vino si conservava a lungo (VINUM VIATORIS).

COLUMELLA suggerisce di impiegare il mosto derivato dal naturale gocciolamento dell'uva, prima che venisse pigiata, per ottenere dell'ottimo mulsum.

VINI SPEZIATI

IPPOCRAS, aggiungere al vino, pepe, chiodi di garofano, cannella, ambra mandorle, muschio, susina, zenzero, e fiori.
GRANUM PARADISI, vino con aggiunta di chiodi di garofano, miele, zenzero, cannella.
CONDITUM PARADOXUM, vino cotto con miele, alloro, datteri, pepe,
VINUM GUSTATICIUM, vino al quale si aggiungeva miele, aperitivo che si beve a digiuno prima del pasto.
VINUM PASSUM, vino con aggiunta di uva secca, oppure di sola uva secca.
VINUM ROSATUM, vino con aggiunta di petali di rosa, bene asciutti, ai quali era stata tolta l'unghia bianca; questo procedimento doveva essere ripetitivo per tre volte ogni sette giorni. Prima di consumarlo si aggiungeva il miele.
APICIO, ci descrive che il rosatum si poteva ottenere anche prendendo delle foglie verdi di limone che, dopo averle sistemate in un cestino fatto con foglie di palma, dovevano essere messe nel mosto e lasciate in infusione per 40 giorni. Al momento dell'utilizzo vi si doveva aggiungere del miele.

VINUM VIOLACIUM , con petali di viola.
VINUM LENTISCHIUS , vino e lentischio.
VINUM ASSENTIUM , vino e assenzio.