

► SALUTE E BENESSERE

FRUGALITÀ

La parola d'ordine dell'antica Roma da riscoprire oggi

Solo i pochi ricchi si permettevano banchetti luculliani: la plebe mangiava polenta. E spesso si sfamava una sola volta al giorno

di GEMMA GAETANI



■ Va molto di moda, in questo periodo di dominio delle bizze politicamente corrette, andare a ricercare le origini del proprio Dna entusiasmandosi solo se compare una percentuale che appartiene al Sud del mondo. Negli Usa l'*African American Dna test* è diventato una moda che ha epigoni anche qui. Insomma, se una volta esaltavamo le «mogli e buoi dei paesi tuoi», oggi è il contrario. E se intorno a noi cresce sempre di più questo conformismo dell'esaltazione dei Paesi altrui, come se i propri non avessero valore, noi vogliamo andare a ricercare gli avi che al progressista xenofilo possono sembrare banali, ma non lo sono: gli antichi Romani.

Volenti o nolenti, qualunque italiano e, in generale, europeo, può dire «Civis romanus sum», cioè «sono cittadino romano», la locuzione latina dell'appartenenza all'Impero citata anche da Cicerone nelle orazioni *Verrine*. La battuta del film *Brian di Nazareth*, seppure apparentemente sarcastica, rende a pieno la vastità dell'eredità di civiltà lasciataci dagli antenati romani: «Va bene! Ma a parte le fognature, vino, medicina, istruzione, asini pubblici in orario, ordine pubblico, irrigazione, strade, spiagge libere non inquinate, bilancio dei pagamenti in attivo, che cosa hanno fatto i Romani per noi?».

Facciamo un giro nel rapporto tra Romani e cibo e scopriamo come, nel bene e nel male, abbiamo molto in comune con loro e dovremmo ricordarlo per rettificare la rotta dove occorre. La prima alimentazione dell'antica Roma prediligeva

RICETTE IMPERIALI / 1

Ciceri e tria, la pasta insegnata da Orazio

■ Ciceri e tria, la pasta e ceci alla pugliese, giunge direttamente dagli antichi Romani. Orazio, nelle *Satire*, parla di una «minestra di ceci, porri e lagane». Il nome lagane proviene dal greco *laganon*, si tratta di un formato di pasta antichissimo fatto solo con acqua e farina, che si ritrova anche in altre regioni meridionali, sovente insieme ai ceci. In Puglia, questa pasta è ancora chiamata tria: in epoca romana imperiale la parola *itrium* indicava qualunque impasto di acqua e farina. Da qui deriva la parola *tria*, influenzata anche dall'arabo *itrya* che arriva in Italia dall'occupazione araba della Sicilia. Gli arabi seccavano la pasta per trasportarla in viaggio e l'*itrium* latino diventa *itrya* - e poi *tria* - con il significato di pasta secca o fritta, citata nel *Libro di Ruggero* del geografo arabo Al Idrisi, che ne attesta la produzione nel 1154 a Trabia (Palermo). Il 19 marzo i ciceri e tria diventano parte dei festeggiamenti di San Giuseppe: la Massa di San Giuseppe è il pasto offerto ai poveri per fare un voto o chiedere una grazia.

Tenete a bagno 12 ore 500 g di ceci, sciacquateli e metteteli a cuocere in abbondante acqua fredda e a tegame coperto con mezza cipolla, 2 carote, 1 costa di sedano, 1 spicchio di aglio, sale e pepe per circa 2 ore. Preparate la tria: impastate 150 g di semola rimacinata di grano duro con 150 g di farina o acqua quanto basta, stendete l'impasto col mattarello allo spessore di qualche millimetro e tagliate delle strisce larghe 0,5 cm e lunghe 5, che dividerete in tre mucchi. Soffriggete la cipolla tagliata a dadini in olio extravergine di oliva, unite sale, pepe, peperoncino, 2 pomodori liberati dalla pelle e dai semi e ridotti in filetti e fate cuocere 8-10 minuti. Nel frattempo, lessate 2 mucchi di tria nel tegame coi ceci, mentre frigate la tria del restante mucchio in olio extravergine di oliva caldo. Unite la salsetta di pomodori alla tria e ceci, impiattate, sistemate su ogni piatto qualche striscia di tria fritta, oliate e spolverizzate di formaggio grattugiato.



cibi salutari e immediatamente disponibili: quello che oggi chiamiamo «chilometro zero» la faceva da padrone. Poi, espandendosi ed entrando in contatto, in senso sia commerciale sia militare, con altre culture meno votate all'essenzialità, i Romani scoprirono il gusto dell'abbondanza e della complessità, restandovi imprigionati.

IL SOBRIO CATONE

I momenti salienti di questa evoluzione, che per molti fu un'involuzione, sono rappresentati da due libri: il *De agri cultura* di Catone il Censore, del 160 a.C., e il *De re coquinaria* di Apicio, datato I secolo d.C. «Se Apicio è un raffinato gourmet, o comunque un esperto di cucina, Catone è il severo custode del *mos maiorum*, e, fra tutte le indicazioni e prescrizioni relative alla gestione di un fondo agricolo di medie dimensioni, troviamo anche una serie di ricette», spiega Silvia Stucchi nell'appassionante libro *A cena con Nerone. Viaggio nella cucina dell'antica Roma* (edizioni Ares). Il *mos maiorum* è il «costume degli antenati» e, nel corso del tempo e con l'ellenizzazione della cultura latina, quelle abitudini morali da seguire diventano virtù. Le fondamentali erano *fides*, fedeltà, lealtà, fede, fiducia, reciprocità tra i cittadini; *pietas*, pietà, devozione, patriottismo, *dazios*, *maiestas*, sensazione di superiorità, di appartenenza a un popolo civile; *virtus*, coraggio, attività politica e militare; *gravitas*, rispetto per la tradizione, serietà, dignità, autorità.

La storia della popolazione indoeuropea del gruppo italico e del subgroupo latino-falisco costituita dai Romani, popolo stanziatosi prima a Roma e nel Lazio, poi diffusosi in tutta l'Italia e successivamente nel bacino del Mediterraneo, ha tre età: l'età regia, che inizia con la fondazione di Roma nel 753 a.C. con Romolo e termina nel 509 a.C. con Tarquinio il Superbo. Poi, l'età repubblicana che termina *de facto* nel 27 a.C. (*de jure* prosegue almeno fino al 235 d.C., nella

forma del principato) con **Gaio Giulio Cesare Ottaviano** e **Marco Vipsanio Agrippa**; infine l'età imperiale fino al 395, quando, dopo la morte di **Teodosio I**, l'Impero fu suddiviso in una *pars occidentalis* e in una *pars orientalis*.

L'Impero romano d'Occidente si fa terminare per convenzione nel 476, quando **Odoacre** depone l'ultimo imperatore, **Romolo Augustolo**, mentre l'Impero romano d'Oriente (anche detto Impero bizantino nella fase medievale) giunge fino alla conquista di Costantinopoli da parte degli Ottomani, nel 1453. Nella sua massima espansione imperiale, lo Stato romano che si consolida nell'area euromediterranea tra il I secolo a.C. e il XV secolo si estende su 52 dei 208 Stati del mondo di oggi, sui 3 continenti Europa, Africa e Asia. All'inizio, i nostri antichi Romani vivevano secondo *parsimonia veterum*, la cosiddetta frugalità degli antichi: mangiavano per lo più *puls* cioè polenta. **Seneca**, che visse dal 4 al 65, scrisse, critico verso il pane, che «di polta e non di pane vissero

per lungo tempo i Romani».

La sobrietà alimentare era un caposaldo della romanità: **Virgilio** racconta che sulle navi di Enea i marinai di Troia si nutrivano solo di polenta di farro, pesce pescato in navigazione e un po' di carne rimediata nelle soste in porto. Oppure *garum*, l'insaporitore più diffuso presso i Romani: era una salsa liquida ottenuta dalla salatura e fermentazione di pesce, in particolare acciughe, ed erbe, la cui ricetta più completa è stata lasciata da **Marziale**: «Si prendano pesci grassi come salmoni, anguille, salacche, sardine; quindi a tali pesci si uniscano sale, erbe aromatiche secche come aneto, menta, levistico, puleggio, timo, serpillo, coriandolo, sedano, origano, ruta, salvia, santoreggia e altre. Di queste erbe si disponga un primo strato sul fondo di un capace vaso; sopra si ponga uno strato di pesci: interi se piccoli, a pezzi se grossi; si copra con uno spesso strato di sale e si ripeta l'operazione fino a che il vaso sia colmo. Si chiuda quindi con un coperchio e si lasci riposare per sette gior-

RICETTE IMPERIALI / 2

L'antipasto di Apicio: zucchine ripiene con cervella e «garum»

■ Da *L'arte culinaria. Manuale di gastronomia classica di Apicio* a cura di **Giulia Carazzali**, Bompiani editore, abbiamo tratto la ricetta del *Gustum de cucurbitis farsilibus*, cioè l'antipasto di zucche farcite. Le zucche sarebbero le zucchine e non è solo questa la preparazione degli antichi romani che è giunta in modo più o meno immutato fino a noi. Scrive **Apicio**: «Incidi un tassello rettan-

golare sul fianco delle zucche, svuotala e mettile in acqua fredda. Prepara per esse la seguente farcia: trita il pepe, ligustico, origano: lavora col *garum*. Trita le cervella cotte, batti le uova crude e fa un amalgama omogeneo; lavora col *garum*. Riempi con questa farcia le zucche sopradette, prima che siano completamente cotte; chiudile col tassello e fissa con uno stecchino. A cottura ulti-

ni. Poi, per 20 giorni, si rimescolò il tutto. Alla fine si raccolga il liquido che ne collegerà».

L'INGREDIENTE TUTTOFARE

Esistevano vari tipi di *garum* e con la parte solida si otteneva l'*altec*, simile all'odierna pasta di acciughe, molto apprezzata anche dal popolo che la spalmava sul pane. Tornando alla *puls*, facendo una battuta - affettuosa - potremmo dire che i polentoni non sono i norditaliani, lo erano già i romani. La *puls* era la base dell'alimentazione, l'antenato del pane e dell'odierna pasta. Poltiglia

di farine e tritelli di cereali come miglio, prevedeva un companatico detto *pulmentaria* che era composto soprattutto da legumi e ortaggi. Alla *puls fitilla* di miglio cotta nel latte di capra o pecora, si affianca la polenta di orzo e poi, infine, la *puls farrata* o *farratum*, più proteica di quella di miglio e fatta con spezzato di farro, cereale che, quando l'area romana si espande, viene soppiantato dal frumento, con il quale ben presto si farà direttamente il pane che a sua volta sposterà la *puls*. C'erano tre tipi di pane: il *candidus*, con farina bianca finissima,

il *secundarius*, sempre bianco ma con farina miscelata e il *plebeius orusticus*, una specie di pane integrale per la plebe.

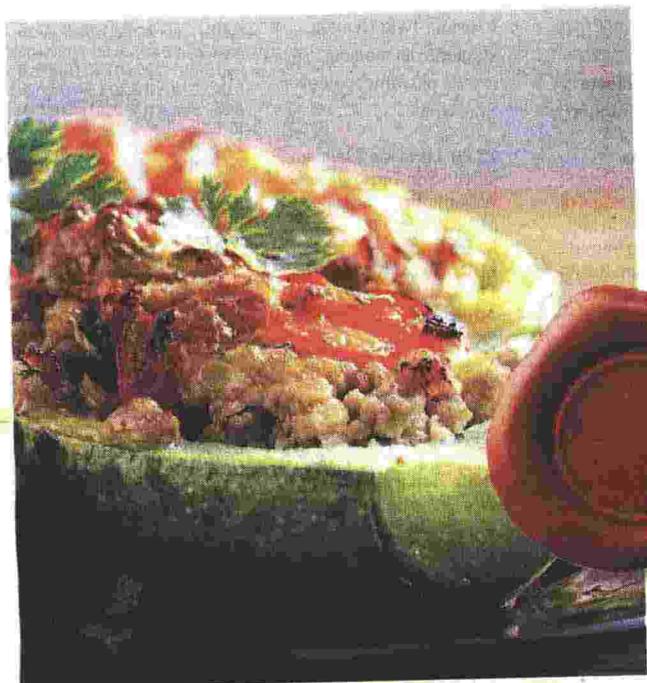
Quando Roma entra in contatto in età ellenistica con i Greci della Magna Grecia, impara a mangiare olive e uva che invece fino ad allora aveva usato per i riti religiosi. Con la conquista dell'Oriente e i rapporti commerciali con l'Asia, arriva a Roma tutto quanto mancava, a partire dalle spezie, e il cibo non è più solo un mezzo di sostentamento, perché diventa anche oggetto di cultura gustativa e visiva che troppo spesso degenera in edonismo fine a sé stesso, proprio come accade oggi. Se questo può essere considerato il primo insegnamento, non discostarsi troppo dal cibo come assunzione frugale della quale essere anche grati, proprio come insegna anche la religione cristiana condannando golosità, ingordigia e vanità, e non chiedergli di rappresentare altro, un altro monito che troviamo nei nostri avi romani è quello di suddividere

con criterio i pasti della giornata e, alla bisogna, far ricadere in uno gli avanzi dell'altro. Oggi viviamo in un riciclaggio ottuso di matrice progressista che fa credere possibile conciliare la sovrapproduzione ipercapitalistica con l'ecologia, ma non lo è. Per avere meno spreco, serve produrre meno, cominciando dalla propria cucina.

Se si è cucinato in più, perché non mangiare l'esubero nei pasti successivi, invece di gettarlo via? Così facevano i Romani. Essi avevano tre pasti quotidiani: *jentaculum*, *prandium* e *coena*, colazione, pranzo e cena. Quando si facevano, i primi due pasti erano frugali, ma spesso non si facevano nemmeno tutti e tre. I soldati mangiavano soltanto il *prandium*, **Marziale** faceva uno *jentaculum* con pane e formaggio (abitudine che potremmo riscoprire anche noi: la colazione salata evita gli eccessi di zuccheri che caratterizzano la nostra colazione dolce) e un *prandium* con carne fredda, verdura, frutta e un bicchiere di vino con acqua. Il vino veniva sovente diluito, in estate con acqua fredda, in inverno calda. Ricordiamocelo, oggi che persino gli adolescenti finiscono in coma etilico perché beviamo alcolici e superalcolici in quantità industriali e non di certo diluiti.

PRANDIUM IN TABERNA

La più parte dei romani per colazione beveva un bicchiere d'acqua o gli avanzi della sera e consumava il *prandium nelle tabernae* (cioè le osterie) dove mangiava pane con companatici semplici come uova sode, formaggio, legumi e beveva vino (sempre mescolato con acqua). Oggi va molto di moda la dieta del digiuno intermittente. Consiste nel digiunare per 16 ore, mangiando nelle rimanenti 8, saltando di solito la colazione o la cena.



Janni è anche chiamato Speluca di Ulisse. Si tratta di uno dei maggiori giacimenti archeologici subacquei di epoca romana del bacino del Mediterraneo.

Se non riuscite ad acquistare il *garum* di Maratea o quello di chi lo realizza anche fuori da Maratea, come l'azienda siciliana di Marzamemi Campisi, sostituitelo con della colatura di alici. Al posto delle cervella cotte usate della carne macinata di vostra preferenza. Se confrontate le zucchine ripiene di **Apicio** con le odierne zucchine ripiene di carne, noterete che la differenza è decisamente poca.

mata, leva (le zucche) dall'acqua e friggile. Prepara come qui di seguito il *garum* al vino: trita pepe e ligustico, tempera con vino e *garum*; lavora col passito. Metti un po' di olio nella pentola e fai bollire. Dopo la bollitura lega con l'amido; irrorare le zucche fritte col *garum* al vino, spruzza il pepe e servi».

Il *garum* esiste anche oggi: il *garum* di Maratea, in provincia di Potenza, in Ba-

silicata, è stato riconosciuto Pat, cioè prodotto agroalimentare tipico, a giugno 2016. La costa tirrenica lucana, in particolare Maratea, era un centro di allevamento ittico e produzione di *garum* molto attivo a partire dal 300 a.C. L'isolotto di Santo Janni e quello di Matrella costituiscono l'arcipelago delle isole Itacensi, così chiamate perché la leggenda narra che ci abbia sostato Ulisse: infatti Santo

Beh, già nell'antica Roma il pasto principale era solo uno al giorno, non due. Occhio, però: anche la **Stucchi** allude ai «ricchi banchetti che ci figuriamo quando sentiamo parlare dei cibi di Roma antica e che viene ben sintetizzato da una celebre tela, *I Romani della decadenza*, di **Thomas Couture**, attualmente conservata al Musée d'Orsay di Parigi, nella quale i triclini sono coperti dall'opulenza di persone e di atteggiamenti, oltre che di cibo.

Secondo lo storico **Jérôme Carcopino**, su un milione di abitanti della Roma augustea del II secolo le *domus*, cioè le case patrizie monofamiliari, con servitù e triclini per mangiare semidistesi, erano appena 1.780, circa lo 0,2%. Se il ceto dominante, i ricchi, gli aristocratici e gli intellettuali che oggi chiameremmo *élites*, viveva come nella tela di **Couture**, il resto della popolazione mangiava non diciamo per terra, ma certamente seduta su panche attorno a un tavolo. Viveva nei condomini, in stanze in affitto nelle *insulae*, case alte fino a 8 piani, con la cucina in comune detta *culina* e l'acqua bollente in vendita nei *thermopolia*, i bar, al piano terra. La persona normale vedeva il triclinio, se aveva messo da parte i soldi, soltanto in affitto per il pranzo di nozze alla *taberna*. Il banchetto come cena, uso dei ricchi, serviva anche a ostentare: «Non è sufficiente, per te, Tuca, essere goloso: vuoi che così si dica di te, e così apparire...», scriveva **Marziale** negli *Epigrammi*.

Sono rimasti nella storia i banchetti di **Nerone**, che duravano 12 ore, da mezzogiorno a mezzanotte, e nella storia letteraria, ispirando anche **Federico Fellini** e il suo film *Fellini Satyricon*, il banchetto inventato da **Petronio** nel *Satyricon*, la cena di Trimalcione, al centro di un ampio frammento dell'opera giunto fino a noi. In essa Trimalcione, che ricorda l'arroganza, la volgarità e la bramosia di certi influencer contemporanei tanto famosi e ricchi quanto idioti, è un arricchito che durante questa cena propone ai poveri ospiti di tutto e di più, sottoponendoli a un'indigestione non soltanto di cibo, ma anche del proprio narcisismo esibizionista. Trimalcione si accoppia con il suo amasio, lo schiavo-amante, tra una portata e l'altra e la fantasia non è molto distante dalla realtà, considerato che nei banchetti veri c'erano anche le ballerine e ci si lasciava andare ai rutti e - secondo il decreto dell'imperatore **Claudio** che li aveva legittimati - ai peti, sottoponendo stomaco e intestino ad abbuffate che alla fine l'Impero, franando, non riuscì a sostenere. Meglio imitare i romani, allora, dell'epoca frugale.

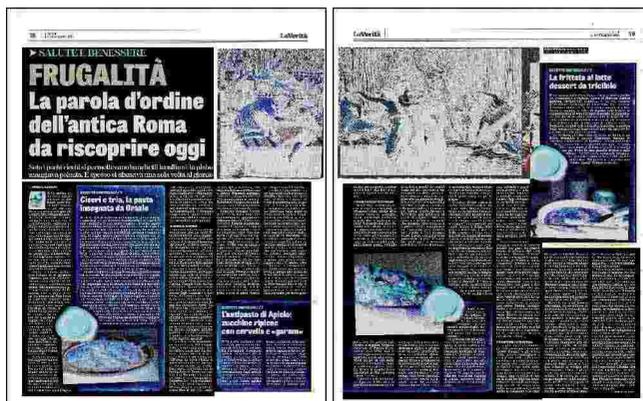
© RIPRODUZIONE RISERVATA

RICETTE IMPERIALI / 3

La frittata al latte dessert da triclinio

■ *La cucina dell'antica Roma. Testo in latino, italiano, romanesco e inglese, opera di Marcus Gavius Apicius* variamente tradotta, è un bel volume dell'editore Meravigli di Vimercate che realizza deliziosi e antimoderni libri in cartapaglia. L'introduzione spiega: «I libri di **Apicio** non hanno la caratteristica di veri e propri manuali, si presentano più che altro come una raccolta di appunti, dei promemoria per ricordare a sé stesso, più o meno a grandi linee, i vari piatti a cui di volta in volta si dedicava. Sicché non c'è molto di scritto, a partire dalle quantità degli ingredienti sino alle metodologie che egli usa per cuocere».

La Frittata al latte, *Ova spongia ex lacte*, è un dolce semplice e buono. Seguiamo dunque le preziose indicazioni di **Apicio** a noi tramandate: «Sciogli insieme per incorporarli quattro uova, dieci once (200 g) di latte e una di olio. Getta un po' d'olio in una padella sottile e fallo bollire. Poi metti il composto preparato. Quando è cotta da una parte, voltala dall'altra. Nel piatto la bagnerai con miele: spargi di pepe e servi».





ABBUFFATA Banchetto romano con esibizione di gladiatori [Getty]