



ACCADEMIA NAZIONALE VIRGILIANA  
DI SCIENZE LETTERE E ARTI

QUADERNI DELL'ACCADEMIA  
5

ALBERTO JORI

LA CULTURA ALIMENTARE  
E L'ARTE GASTRONOMICA  
DEI ROMANI

CONTRIBUTO ALLA FILOSOFIA  
DELL'ALIMENTAZIONE  
E ALLA STORIA CULTURALE  
DEL MONDO MEDITERRANEO



MANTOVA  
2016



In copertina:  
Mantova, Palazzo Accademico, Sala di Maria Teresa  
STANISLAO SOMAZZI, *Allegoria delle scienze e delle arti* (stucco 1775)

Archivio di Stato di Mantova autorizzazione N. 29/2013



ACCADEMIA NAZIONALE VIRGILIANA  
DI SCIENZE LETTERE E ARTI

QUADERNI DELL'ACCADEMIA  
5

ALBERTO JORI

LA CULTURA ALIMENTARE  
E L'ARTE GASTRONOMICA  
DEI ROMANI

CONTRIBUTO ALLA FILOSOFIA  
DELL'ALIMENTAZIONE  
E ALLA STORIA CULTURALE  
DEL MONDO MEDITERRANEO

*Prefazione di*  
Piero Gualtierotti

MANTOVA  
2016

Questo volume è pubblicato con il contributo di



**RegioneLombardia**

---

ISBN 978-88-95490-72-4

## PRESENTAZIONE

*In occasione di Expo 2015 l'Accademia Nazionale Virgiliana ha inteso offrire un proprio contributo al tema dell'alimentazione organizzando alcuni eventi dei quali è stato ispiratore l'accademico professor Alberto Jori.*

*Nella sede dell'Accademia stessa si sono tenuti un convegno su Alimentazione e cultura gastronomica nell'antica Roma, al quale hanno partecipato importanti studiosi provenienti da varie parti d'Italia e dall'estero, ed un banchetto con rielaborazione di ricette romane che ha dato modo di fare la conoscenza di alcuni cibi dei quali si è perso il sapore.*

*L'iniziativa più significativa, e che lascerà un segno indelebile, è tuttavia quella della pubblicazione di questo libro che il professor Jori ha dedicato alla cultura alimentare e all'arte gastronomica dei Romani nell'arco di dodici secoli.*

*La scelta alimentare di un popolo può essere conseguenza di una realtà geografico-economica, ma risponde soprattutto al modello di vita conseguente all'evoluzione della società, della quale è espressione anche nelle sue trasformazioni.*

*Nel tempo, ad alimenti frugali ed essenziali esistenti allo stato naturale, fanno seguito quelli dovuti all'intervento dell'uomo (pane di grano, vino, olio, formaggio) fino all'elaborazione di cibi raffinati che finiscono con lo sconfinare in una cucina spettacolare, trasformistica e illusionistica, che ha soprattutto lo scopo di ostentare in modo volgare l'opulenza dei nuovi ricchi; seguirà, inevitabilmente, la decadenza che si accompagna a quella dell'impero romano. Non sono privi di influenza i contatti con le altre civiltà e i rituali religiosi.*

*Il modello di alimentazione, inizialmente omogeneo, si va poi differenziando a seconda del gruppo sociale di appartenenza, cosicché convivono diverse cucine.*

*L'indagine che l'Autore compie è complessa e completa e si inoltra nell'esame del quando e del perché è stato introdotto un determinato cibo, a quali necessità e contesti rispondesse.*

*Le sue profonde competenze storico-filosofiche e antropologiche consentono a Jori di affrontare un aspetto spesso trascurato, la filosofia del cibo, e di soffermarsi anche sul significato di banchetti, simposi, brindisi.*

*Il suo grande merito è quello di farci conoscere, non solo come e dove si mangiava, ma anche il modo di stare a tavola e di intrattenersi con i commensali.*

*Ne deriva un ritratto vivo e vivace – attuale, diremmo – che fa sentire il lettore non semplice spettatore, ma partecipe attivo del pranzo nell'antica Roma.*

*La ricca appendice, che riporta alcuni aspetti della civiltà romana, ricette di cibi e bevande ricavate dai Classici, testi letterari e medico-didattici, fa dell'opera un unicum che l'Accademia Nazionale Virgiliana è orgogliosa di inserire nella propria collana.*

Piero Gualtierotti

Presidente Accademia Nazionale Virgiliana



## INTRODUZIONE

Da tempo si è riconosciuto che l'alimentazione e, più in generale, la cultura alimentare di una determinata società costituiscono una tessera fondamentale per la conoscenza di quest'ultima: una tessera la quale, a sua volta, come una sorta di microcosmo, riflette in sé tutta intera quella società e quella cultura nelle loro peculiarità.

Senza dubbio, la dimensione alimentare costituisce una sfera esistenziale di particolare complessità, tanto sul piano diacronico quanto su quello sincronico. Al riguardo, basti considerare che parlare delle pratiche alimentari dei Romani significa ricostruire la storia e la civiltà di Roma lungo un periodo che comprende più di dodici secoli, dall'età (teorica) della fondazione dell'Urbe fino all'inizio del VI secolo d.C., e che si deve tenere presente, nel far ciò, un'area geopolitica la quale, allorché raggiunse il massimo della sua estensione, aveva delle dimensioni impressionanti.

Le pratiche alimentari di un popolo si collocano all'interno di una rete la quale a sua volta costituisce un piano d'intersezione tra sfere quanto mai diverse, attinenti sia alla vita materiale, sia a quella che potremmo chiamare la dimensione simbolico-culturale dell'esistenza. Da un lato, così, abbiamo il sistema produttivo, il quale, dal canto suo, è strettamente connesso al – e determinato dal – livello di sviluppo della tecnica (si va dalle tecniche di coltura del suolo a quelle della caccia, della pesca, dell'allevamento, ai procedimenti di cottura e di conservazione degli alimenti, etc.) che condizionano molti aspetti dell'alimentazione. Dall'altro lato, un fattore come la religione, con i suoi *tabù* e le pratiche dei sacrifici e con il complesso delle consuetudini culinarie che ne scaturiscono, ha esercitato, all'interno di tutte le culture, un'influenza sull'alimentazione ben difficilmente sopravvalutabile.

Chi intenda indagare la cultura alimentare dei Romani dovrà inoltre considerare la storia delle piante coltivate e quella, in parte parallela, dell'addomesticamento degli animali. A tale proposito, per quel che riguarda il mondo mediterraneo, che è quello che qui maggiormente interessa, è possibile constatare uno sviluppo e un'estensione progressiva della coltivazione di piante alimentari e della domesticazione di specie animali dall'Oriente verso l'Occidente. In tale processo diffusivo, storicamente decisivo, è stata spesso la Grecia a svolgere il ruolo di cerniera tra le due aree.

Ma non si dovrà neppure trascurare la storia delle attività commerciali, dalla quale attingiamo informazioni di estrema importanza sull'importazione di beni alimentari dall'Oriente e addirittura dall'India (si pensi alle preziosissime spezie). Nel contesto di un'indagine siffatta, si rivela necessario, inoltre, lo studio attento dei diversi gruppi sociali, perché col tempo, anche nell'antica Roma, le abitudini gastronomiche dei vari ceti, originariamente abbastanza omogenee, si differenziano sempre più, a seconda del genere di vita seguito e delle risorse finanziarie disponibili, sicché ben poco rimarrà in comune tra



il vitto del contadino e quello del liberto arricchito dell'età imperiale. Infine, a un livello più squisitamente culturale, vanno considerate anche le scelte del gusto, le quali danno precise direttive alla selezione dei cibi e alle loro modalità di preparazione, e in qualche modo giungono a dispiegarsi e ad elevarsi alla dimensione della creazione artistica con la nascita della gastronomia in quanto *ars, techne*.

Negli ultimi decenni, poi, grazie – in particolare – agli studi pionieristici di Norbert Elias, non pochi studiosi della cultura hanno concentrato la loro attenzione anche sulle modalità della fruizione del cibo, sul significato che i banchetti, i simposi, i brindisi, nonché le “buone maniere” da osservare a tavola acquisiscono nei vari contesti storico-culturali: si è giunti per tale via a delineare una “fenomenologia dell'alimentazione” la quale di fatto ha assunto il significato di una vera e propria storia e filosofia del cibo<sup>1</sup>.

Se si considera la necessità di tenere presenti tutti questi piani e aspetti, ciascuno esaminato per sé come pure nelle sue intersezioni con gli altri, ci si avvede agevolmente dell'enorme complessità di un'indagine sull'alimentazione dei Romani come quella che ci accingiamo a svolgere. In concreto, non sarà sufficiente constatare che i Romani consumavano il tale cibo; bisognerà anche precisare *quando* quel cibo è stato introdotto, *perché* è stato adottato, *a quali necessità* il suo impiego dava risposta, *in che contesti* se ne faceva uso, *quali gruppi sociali* lo utilizzavano e, *last but not least, che significati* – eventualmente anche rituali, o comunque culturali – poteva avere quel cibo per essi. Ovviamente, non si dovrà trascurare neppure la cornice dei banchetti; ciò significa che bisognerà accennare anche alla struttura delle dimore romane, alla collocazione delle cucine e delle “sale da pranzo” e così via.

Già solo questi cenni rendono chiaro come un'indagine esauriente sulla cucina e sugli usi alimentari dei Romani avrebbe le dimensioni di un'enciclopedia: comporterebbe infatti la ricostruzione di tutta quanta la civiltà romana, per così dire, *sub specie cibariorum et artis coquinariae*. Non è, questo, l'intento ispiratore della presente opera. In questo libro mi sono invece proposto, in conformità alle mie competenze storico-filosofiche e antropologiche, da un lato di porre in luce le componenti “materiali” dell'alimentazione dei Romani che in qualche modo hanno caratterizzato la loro cultura gastronomica e, dall'altro, di far emergere quelle componenti simboliche che conferiscono a un'indagine siffatta una valenza ben più ampia di quella che potrebbe essere connessa a una mera ricostruzione archeologico-erudita degli usi alimentari dei Romani antichi. In certa misura, ho tentato dunque di tratteggiare, partendo dal cibo, la visione del mondo, la saggezza di vita e l'*humanitas* dei Romani, quali emergono a volte anche nei contesti più

---

<sup>1</sup> Si veda, in particolare, N. ELIAS, *La civiltà delle buone maniere – Il processo di civilizzazione. I* (tit. or.: *Ueber den Prozess der Zivilisation. I. Wandlungen des Verhaltens in den westlichen Oberschichten des Abendlandes*), trad. it. di G. Panzieri, Bologna, il Mulino 1982.

impensati. Proprio a tale scopo ho inserito in appendice, tra le altre testimonianze, una traduzione della celeberrima *Coena Trimalchionis*, la quale fa parte, come si sa, del *Satyricon* di Petronio. Solitamente, nella lettura di questo brano l'attenzione si volge più alle bizzarrie culinarie, al barocchismo ostentato e volgare della cucina "trasformistica" e "illusionistica" di un nuovo ricco che ancora serba ben viva l'impronta dei suoi mediocri inizi. Tuttavia, pur senza ignorare questi aspetti, ho inteso mostrare come una lettura più attenta della *Coena* lasci emergere anche elementi che, nonostante tutto, non sembrano del tutto estranei a una spiritualità più profonda e, pertanto, ci interpellano in certa misura ancor oggi: la percezione della vanità dei piaceri – e non solo di quelli della tavola –, un'etica venata d'indulgenza e di umana comprensione per le debolezze altrui (e per le proprie), le basi di un rapporto "flessibile" tra le diverse classi. Si tratta di schegge di una filosofia spicciola che sarebbe però ingiusto svalutare come grossolano buonsenso di un *parvenu* e della sua piccola corte. In fondo, non è illegittimo cogliere qui un'eco, un riflesso – non disgiunto, certo, da uno spiccato involgarimento – di quello spirito altissimo di *humanitas* che a Roma si era diffuso nelle sfere delle *élites* grazie agli Scipioni e che poi, in età tardo-repubblicana e imperiale, era giunto a lambire anche gli ambienti dei nuovi ricchi. Precisamente per tale motivo ho voluto lasciare nel testo anche le lunghe conversazioni dei convitati della *Coena* e i monologhi dello stesso anfitrione.

La presente opera si divide in tre sezioni fondamentali. Nella prima, si ricostruiranno gli aspetti di maggiore rilievo delle pratiche alimentari dei Romani, partendo da un quadro generale, e poi approfondendo i singoli punti.

La seconda sezione dell'opera sarà invece riservata all'illustrazione di alcune ricette romane antiche – tratte, per lo più, dal manuale di Apicio – che, con opportuni adattamenti, sembrano concretamente proponibili ancor oggi. Al testo latino originario e alla traduzione italiana delle singole ricette si accompagneranno pertanto alcuni suggerimenti destinati a facilitare la "resa" dei piatti di volta in volta proposti.

Le Appendici costituiranno la terza e ultima sezione dell'opera. Esse si suddivideranno, a loro volta, in tre parti. La prima conterrà alcuni testi letterari, utili a illustrare lo sfondo umano, morale e sociale delle pratiche alimentari dei Romani. In reverente omaggio a Virgilio – il nostro *genius loci* –, ho collocato quivi la traduzione del quarto libro delle *Georgiche*, nonché quella del *Moretum* pseudo-virgiliano. In aggiunta, vengono riprodotti un altro piccolo capolavoro, la *Satira VIII* del Libro II di Orazio e, come si è detto, la *Coena Trimalchionis* petroniana.

La seconda parte delle Appendici è invece dedicata ai rapporti tra medicina, dietetica e alimentazione nell'antica Roma. Qui, dopo un'introduzione generale, si propongono in traduzione due trattati di Galeno, il celebre medico greco operante a Roma nel II secolo d.C., che forniscono testimonianze preziosissime – anche sul piano antropologico, oltre che in una prospettiva medica e filoso-

fica – sugli usi alimentari dei Romani, in quanto contengono un vero e proprio catalogo di tutti gli alimenti vegetali e animali a disposizione dei Romani in quell'epoca, oltretutto dei loro possibili impieghi gastronomici e terapeutici.

Infine, si metteranno a disposizione del lettore, nella terza e ultima parte delle Appendici, alcune informazioni generali che potranno essergli utili per la comprensione del testo e delle testimonianze letterarie e scientifiche, ovvero: 1) la tavola delle monete romane, 2) la tavola dei pesi e delle misure romane con i loro corrispondenti attuali, 3) un quadro delle leggi suntuarie dell'antica Roma, 4) una sintetica descrizione della casa romana (*domus* e *villa*).

Concluderanno il volume la bibliografia, nonché gli indici delle ricette romane proposte nella seconda sezione (un indice per autori e uno in ordine alfabetico).

### *Ringraziamenti*

È per me un graditissimo dovere ringraziare di tutto cuore il Presidente Emerito dell'Accademia Nazionale Virgiliana, professor Giorgio Bernardi Perini, e il Presidente della medesima Accademia, avvocato Piero Gualtierotti, che mi hanno affidato, accordandomi una fiducia che mi onora, il compito di redigere il presente studio in occasione dell'EXPO 2015, svoltosi a Milano e dedicato appunto al tema dell'alimentazione. Sono estremamente grato anche ai finanziatori che hanno messo a disposizione le risorse per la realizzazione della pubblicazione, oltre che per le altre iniziative con le quali l'Accademia Nazionale Virgiliana ha voluto dare il suo contributo e far sentire la sua presenza operosa in connessione con l'evento dell'EXPO 2015.

Profonda gratitudine provo altresì per quanti, tra i colleghi dell'Accademia Nazionale Virgiliana – *in primis* monsignor Roberto Brunelli e il professor Alessandro Lai –, hanno voluto fornirmi il loro prezioso ausilio di informazioni e di appoggio morale durante la stesura dell'opera, nonché per lo stimatissimo collega e amico professor Roberto Navarrini, il quale, con l'assistenza della dottoressa Maria Angela Malavasi, ha riletto con cura e rara disponibilità, via via che erano pronti, i vari capitoli del libro. Un pensiero grato va anche all'amica professoressa Angela Di Donna, alla quale debbo consigli utilissimi sui temi esaminati nel libro, e agli amici professor Luigi Miraglia, che con passione ed eccezionale competenza ha contribuito alla rinascita delle lingue classiche in Italia e non solo, Dario Artioli, da cui mi è venuto a suo tempo un *input* decisivo per la composizione del libro, Stefano Giovannini, che mi ha fornito una preziosa assistenza tecnica e dottor Nicola Perrelli, per il competente e costante aiuto professionale. Un ringraziamento sentito di discepolo va, infine e soprattutto, al professor Michael von Albrecht, latinista sommo, al quale mi permetto di dedicare la presente opera con l'affettuosa devozione e l'ammirazione di chi ha avuto il privilegio di frequentare le sue lezioni appassionanti, in anni lontani, all'Università di Heidelberg.

*Al professor dottor Michael von Albrecht  
quale modesto segno di altissima stima,  
amicizia e riconoscenza*



## PRIMA SEZIONE



## CAPITOLO I

### LE FONTI SULLA CULTURA ALIMENTARE DEI ROMANI

I testi degli autori antichi ci danno la possibilità di gettare un'occhiata negli aspetti più diversi della cultura alimentare dei Romani. In pratica, non c'è opera letteraria della latinità la quale non contenga preziose informazioni su questo tema, che si tratti della lista degli invitati o della successione delle portate in un banchetto, oppure anche della menzione di qualche piatto speciale in una lettera di Cicerone, che poi ritroviamo in una ricetta di Apicio. A sua volta, lo storico Svetonio nelle sue biografie degli imperatori romani non trascura di menzionare le debolezze gastronomiche dei personaggi ritratti, mentre a Plutarco dobbiamo la biografia di Lucullo, probabilmente il più celebre buongustaio di tutti i tempi: ancor oggi si parla di pranzi luculliani.

#### 1. TESTI

Le fonti del presente studio sono costituite dunque in primo luogo dai testi, tra i quali ricordiamo in particolare:

1. Le opere specialistiche di cucina: gli *Hedyphagetica* di Ennio, imitati dall'opera di Arcestrato di Gela, di cui non ci restano se non frammenti, e soprattutto il *De re coquinaria* di Apicio<sup>1</sup>, il classico manuale della gastronomia romana dal quale trarremo varie ricette riportate (in forma parzialmente attualizzata) nella seconda sezione della nostra opera. A questi testi si può aggiungere, benché non abbia un carattere propriamente didattico, l'operetta pseudovirgiliana *Moretum*, di cui riporto la traduzione nell'Appendice (parte terza dell'opera).

2. I trattati degli agronomi: Catone, Varrone, Columella e Palladio; questi testi sono i più ricchi sul piano documentario;

3. L'*Editto di Diocleziano*, del 301 d.C., fonte preziosissima per l'accertamento del valore commerciale dei generi alimentari nel Basso Impero<sup>2</sup>. Questo editto, varato come una sorta di argine eretto contro l'aumento via via crescente dei prezzi, evidentemente fornisce per ogni derrata un prezzo massimo

---

<sup>1</sup> Dell'opera si vedano in particolare le seguenti due edizioni: Apicius, *L'art culinaire*, trad. et notes de J. André, Paris, Les Belles Lettres 1974, e *Apicius, A Critical Edition*, with an introduction and English translation by Ch. Grocock and S. Grainger, Blackawton 2006.

<sup>2</sup> Ne è disponibile un'eccellente edizione commentata ad opera di H. BLUEMMER, *Der Maximaltarif des Diocletian*, Berlino 1893.



inferiore a quello che era praticato nel commercio; tuttavia è di enorme interesse in quanto ci consente di confrontare i prezzi dei diversi generi alimentari e di stabilire in tal modo una sorta di scala di valore tra essi.

4. I trattati di medicina: senza dubbio, essi vanno utilizzati con cautela, tuttavia forniscono delle informazioni di valore inestimabile, con i loro elenchi di alimenti vietati nei regimi dietetici prescritti ai malati (a loro volta distinti in diverse categorie), oppure raccomandati ai convalescenti.

5. I testi letterari, di cui parleremo con ampiezza.

6. Un certo numero di autori greci che hanno vissuto a Roma o hanno comunque trattato di questioni romane: in particolare Ateneo di Naucrati, i cui *Deipnosophisti* costituiscono una miniera quanto mai preziosa di informazioni sui dettagli della vita privata dei Greci e anche dei Romani; Plutarco, con le sue *Vite dei Romani*, le *Questioni romane* e le *Questioni conviviali*; il medico Dioscoride, la cui *Materia medica* fornisce varie indicazioni sull'alimentazione romana; il celebre medico Galeno di Pergamo, stabilitosi a Roma nel II secolo d.C., tra i cui testi ne ho scelti due: il *De alimentorum facultatibus* – ossia il trattato su *Le proprietà degli alimenti* – e il *De victu attenuante* – *La dieta dimagrante* –, riprodotti in traduzione nella sezione finale della presente opera, e infine le *Geoponiche*, una compilazione tardiva di agronomi greci che dà importanti indicazioni anche sul mondo romano.

Non sarà inutile collocare cronologicamente queste fonti, le quali si estendono per uno spazio temporale di ben otto secoli:

Prima metà del II secolo a.C.: Plauto, Catone: *De agricultura*, Ennio: *Hedyphagetica*, Terenzio;

I secolo a.C.: Varrone: *De re rustica*, Cicerone, Orazio, Virgilio;

I secolo d.C.: *Moretum* pseudo virgiliano, Scribonio Largo (medico), Celso (medico), Apicio, Columella (agronomo), Dioscoride (medico greco), Plinio il Vecchio, Plinio il Giovane, Giovenale, Persio, Petronio, Seneca, Marziale;

II secolo d.C.: Plutarco, Galeno, Apuleio, Aulo Gellio;

III secolo d.C.: Tertulliano, Ateneo di Naucrati;

IV secolo d.C.: *Editto* di Diocleziano, Palladio (agronomo), Arnobio, Ausonio;

IV–V secolo d.C.: San Girolamo, Teodoro Prisciano (medico);

V secolo d.C.: Marcello (medico), Cassio Felice (medico), Celio Aureliano (medico), Macrobio, *Codice* di Teodosio;

VI secolo d.C.: Antimo (medico);

VII secolo d.C.: Isidoro di Siviglia.

## 2. FONTI ICONOGRAFICHE

Oltre ai testi letterari, anche le fonti iconografiche ci forniscono informazioni abbondanti sulle pratiche gastronomiche degli antichi Romani. Il grande

valore che i piaceri della tavola avevano per i Romani del periodo imperiale risulta con chiarezza dai numerosi affreschi e mosaici portati alla luce in primo luogo a Pompei e a Ercolano, ma anche in altre città e ville d'Italia e delle province, ove sono rappresentate scene di banchetti e di bevute come pure diversi alimenti. Queste rappresentazioni, in gran parte artisticamente assai pregevoli, non solo forniscono illustrazioni sul nostro tema, ma contengono, tra l'altro, anche importanti informazioni sulla struttura e la disposizione degli spazi destinati ai banchetti, come pure sul vasellame utilizzato per i cibi e le bevande, nonché sui generi alimentari.

Su tale produzione pittorica esiste ormai una letteratura molto ricca. In proposito, va comunque osservato, in termini generali, che le testimonianze pittoriche dell'Antichità non devono essere fatte oggetto di una fiducia cieca: infatti, i motivi decorativi sono talvolta convenzionali, e in essi non è facile identificare dei prodotti del suolo italiano, mentre i paesaggi esotici raffigurati nei dipinti parietali derivano dalla pittura ellenistica.

È poi degno di menzione il fatto che l'arte del mosaico comprendeva un genere particolare, inventato da Soso di Pergamo, chiamato l'*asarotos oikos*, ossia la "casa non spazzata". I mosaici di questo tipo raffiguravano, a volte con un realismo davvero impressionante, dei resti di un pranzo disseminati sul pavimento. Vari esempi di questi mosaici ci sono conservati e vi si trova di tutto: rappresentazioni di verdure, bucce, ossa spolpate di volatili, resti di pesci, di molluschi e di frutti di mare. Gli studiosi sono stati in grado di identificare la maggior parte di questi "detriti" della tavola. Anche qui, però, occorre una grande prudenza: non tutti i motivi rappresentati sono degni di fede, in quanto gli artisti dei mosaici si ispiravano spesso a motivi alessandrini. Può essere utile anche lo studio della ceramica antica, in particolare per quel che riguarda gli esemplari a noi pervenuti di piatti da pesce, che erano decorati con fauna ittica.

Numerose rappresentazioni in rilievo su pietre funerarie mostrano inoltre fornai, macellai, viticoltori e altri produttori di generi alimentari impegnati nel loro lavoro e in questo modo ci aiutano a comprendere meglio queste attività e le loro modalità di svolgimento.

### 3. FONTI EPIGRAFICHE

La fonte epigrafica di gran lunga più importante sull'alimentazione dei Romani è il già menzionato *Editto sui prezzi* di Diocleziano, che ci è stato tramandato in diverse iscrizioni in greco e latino. A questo genere di fonti appartengono anche i numerosi graffiti rinvenuti a Pompei e a Ercolano, che danno una possibilità unica di accostarsi da vicino al modo di vivere e di pensare della gente comune.

#### 4. FONTI ARCHEOLOGICHE

Questo quarto gruppo di fonti comprende tutte le costruzioni e gli edifici – come case di città, fattorie e accampamenti militari – portati alla luce dalle ricerche archeologiche. Materiale particolarmente significativo viene offerto dai depositi dei rifiuti, ma anche dai sepolcri, nei casi in cui nelle tombe fossero stati lasciati cibi e bevande allo scopo di ristorare i defunti nel loro viaggio verso l'Al di là. Sempre dalle fonti archeologiche traiamo, tra l'altro, importanti conoscenze sulla disposizione delle sale da pranzo, delle cucine e delle parti delle dimore destinate all'amministrazione della casa, ma anche sui laghi per l'itticoltura frequentemente menzionati nella letteratura. Al medesimo genere di fonti appartengono anche ritrovamenti archeologici come parti di mulini e di presse, vasellami da cucina o da tavola, vasi da dispensa, ma anche attrezzi come coltelli, scuri, setacci, cucchiai da cucina e spiedi.

#### 5. FONTI ARCHEO-ZOOLOGICHE E ARCHEO-BOTANICHE

Questi tipi di fonti comprendono resti, recuperati all'interno di sepolture, di animali – per esempio ossa di animali, resti di pesci, di molluschi, di lumache, gusci d'uovo – e di piante – come grani di cereali, semi, pollini –. Si tratta di fonti che spesso hanno grande importanza. Le ossa degli animali, per esempio, forniscono informazioni sulle specie animali che venivano utilizzate nella gastronomia, come pure sull'età in cui gli esemplari venivano macellati e sulle loro dimensioni. Le tracce di taglio e di macellazione rimaste sulle ossa rendono possibile anche la ricostruzione delle tecniche della macellazione, della divisione in parti e, in casi eccezionali, anche della preparazione gastronomica. Infine, le indagini genetiche sui resti botanici e animali danno un contributo importantissimo all'indagine sulla storia dell'addomesticamento e della diffusione delle singole specie animali e vegetali: è questo un settore disciplinare in pieno sviluppo, dal quale possiamo attenderci per i prossimi anni un'autentica messe di informazioni decisive sulla storia della cultura alimentare degli antichi

## CAPITOLO II

### I ROMANI A TAVOLA

Gettiamo ora uno sguardo generale sulle abitudini alimentari dei Romani nell'ultimo periodo della Repubblica e nell'Impero, riservandoci di approfondire l'indagine sui singoli aspetti nei capitoli successivi.

#### 1. QUANDO MANGIAVANO? LA DISPOSIZIONE DEI PASTI NEL CORSO DELLA GIORNATA

I Romani dei tempi arcaici erano estremamente parchi nel consumo del cibo, tuttavia col passare dei secoli e l'estensione del loro dominio l'abitudine al lusso porterà in alcuni casi, per la verità eccezionali, alla pretesa di quattro pasti abbondanti al giorno<sup>1</sup>. In generale, tuttavia, i testi parlano di tre pasti quotidiani, i quali riceveranno denominazioni differenti nel corso dei secoli. Se originariamente, infatti, il *jentaculum* era la colazione della mattina, la *cena* quella del mezzogiorno e la *vespertina* quella serale, dopo la scomparsa della *vespertina* e in tutto il periodo classico, troviamo il *jentaculum*, il *prandium* e la *cena*<sup>2</sup>.

Nell'età tardo-repubblicana e nel periodo imperiale, alcuni Romani avevano conservato l'abitudine di tre pasti al giorno. Tale era il caso, ad esempio, di Plinio il Vecchio, il quale certamente non può essere accusato di eccessiva ingordigia – viveva in realtà in modo frugale<sup>3</sup>, tutto dedito ai propri studi –, ma anche di numerosi anziani ai quali questa periodicità era prescritta dai medici<sup>4</sup>.

La maggior parte dei Romani, però, su consiglio dei propri igienisti sopprimeva uno dei due primi pasti, sostituendolo con un semplice bicchier d'acqua<sup>5</sup>.

Il celebre medico Galeno, per esempio, consigliava solo un *jentaculum* verso l'ora quarta, relativamente leggero. Anche i soldati, per non appesantirsi eccessivamente, soprattutto durante le marce, dovevano accontentarsi di un unico pasto, il *prandium*, a mezzogiorno. In sostanza, nella prima fase della

---

<sup>1</sup> Cfr. Svet., *Vit.* e Dion. Cass., LXV, 4, 3.

<sup>2</sup> Cfr. Fest. 54.

<sup>3</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, III, 5, 10.

<sup>4</sup> Cfr. Gal. VI, 332 K.; Paolo di Eg. I, 23.

<sup>5</sup> Cfr. Mart., XI, 103, 3-4.

giornata, che si trattasse di *jentaculum* o di *prandium*, quel che importava era spezzare in qualche modo il digiuno, senza però eccedere nelle quantità.

Prendiamo alcuni casi. Abbiamo visto che Plinio il Vecchio si concedeva i primi due pasti della giornata. Il suo *jentaculum* era però assai leggero e digeribile (*levem et facilem*), mentre il *prandium* era un semplice *breakfast*, l'equivalente di una colazione<sup>6</sup>. Il poeta Marziale, a sua volta, per il *jentaculum* si accontentava di pane e formaggio<sup>7</sup>; il suo *prandium* era qualcosa di un po' più consistente, ma non peccava certo di grandiosità: un po' di pane, un pezzo di carne fredda, verdura e frutta con un sorso di vino<sup>8</sup>.

Tanto il *jentaculum* quanto il *prandium* si svolgevano senza cerimonie: la tavola non veniva neppure apparecchiata (*sine mensa*), né dopo la rapida consumazione c'era bisogno di lavarsi le mani<sup>9</sup>. In sostanza, erano pasti leggeri, paragonabili a quelli con cui oggi a metà giornata ci si rifocilla senza però appesantirsi, con un *sandwich* o un'insalata, per poter riprendere il lavoro già nel primo pomeriggio.

Il vero e proprio pasto era invece quello della sera, la *cena*. Allora la moderazione di cui i Romani davan prova durante la giornata poteva allentarsi, e anzi si ribaltava a volte in un'ingordigia che ci lascia stupefatti. Sicché vien da pensare che l'autocontrollo della giornata corrispondesse a una forma di raffinato edonismo, in quanto a sera, dopo parecchie ore di quasi digiuno, si potevano così godere fino in fondo, con l'appetito intatto, le raffinatezze gastronomiche della *cena*.

## 2. DOVE E COME MANGIAVANO?

Originariamente i Romani cenavano nell'*atrium*, e in seguito in una sala (*cenaculum*) costituita da un'ammezzato posto sopra il tablinum. Tuttavia in epoca più tarda, quando ormai si era affermato come normativo il costume di mangiare distesi, di cui parleremo, alla *cena* era destinata una sala apposita, il triclinio (*triclinium*). Questo aveva una lunghezza che era doppia della larghezza<sup>10</sup>, e traeva il suo nome dal letto (*lectus*) a tre posti (*triclinia*) su cui i convitati si distendevano per desinare. Nelle dimore ricche vi erano un triclinio per l'estate e uno per l'inverno, che venivano scelti a seconda dell'esposizione. Quando poi c'era bel tempo, e si poteva cenare all'aria aperta, il triclinio veniva allestito all'esterno. Di ciò ci danno testimonianza i triclini in muratura che sono stati scoperti a Pompei, e di cui ci parla anche Plinio.

<sup>6</sup> Cfr. Plin. il Giov., III, 5, 10.

<sup>7</sup> Cfr. Mart., XIII, 31.

<sup>8</sup> Cfr. ivi, XIII, 13.

<sup>9</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, 83, 6: *post quod non sunt lavandae manus*.

<sup>10</sup> Cfr. Vitruv., VI, 5.

Si è già detto – e questo aspetto ha una notevolissima importanza – che a Roma non si mangiava affatto seduti: la posizione dei commensali era quella sdraiata, e in certa misura potrebbe ricordare quella tuttora osservata nei pasti in Oriente. A noi occidentali dell'età moderna una tale posizione sembrerebbe supremamente scomoda; eppure proprio qui troviamo una conferma eloquente del ruolo dell'abitudine e delle convenzioni negli usi della vita. Per i Romani abbienti, infatti, il mangiare sdraiati era una *conditio sine qua non* del pranzo in quanto tale, in quanto non solo costituiva ai loro occhi un requisito irrinunciabile dell'agio e del benessere, ma era anche un segno di eleganza e, nel contempo, la conferma di uno status superiore.

A mangiare sedute erano, nelle età più antiche, le donne, le quali durante i pasti dovevano rimanere ai piedi dei mariti<sup>11</sup>; tuttavia con il tempo le matrone si videro riconoscere il diritto di prendere posto, sdraiate, al fianco degli uomini. Soltanto i ragazzi dunque stavano seduti: per loro venivano disposti degli sgabelli davanti al letto del padre e della madre<sup>12</sup>; oppure gli schiavi, che ricevevano dai padroni il permesso di stendersi come loro solo nei giorni di festa<sup>13</sup>. I cittadini adulti sedevano a pranzo solamente in circostanze prive di ogni cerimoniosità, come nel caso di clienti di passaggio nelle taverne o negli alberghi<sup>14</sup>, oppure nel caso di villanacci quali i provinciali e i contadini, ma, appunto, era questo un segno sicuro di ineleganza o per lo meno di adattamento più o meno forzato a circostanze nelle quali ogni formalità era bandita.

Il fatto che uomini e donne della classe agiata potessero e anzi dovessero mangiare tutti quanti distesi esprimeva in certo modo il riconoscimento della loro condizione di eguaglianza, nonostante che si prevedesse, come vedremo, una disposizione gerarchica dei posti a tavola. Sul valore simbolico che si attribuiva a tale posizione, vista quasi come sinonimo di libertà, basti pensare al fatto che Catone l'Uticense, uomo austero quant'altri mai, dopo la sconfitta di Farsalo giurò di mangiare seduto fino a che avesse trionfato la tirannide di Cesare – e mantenne il giuramento fino al suicidio<sup>15</sup>.

### 3. COM'ERA ORGANIZZATO IL TRICLINIO?

Vediamo ora come si disponevano i convitati nel triclinio. Il triclinio pompeiano è riprodotto nella figura seguente, ove si illustra la disposizione dei letti. In sostanza, attorno a una tavola quadrata, un lato della quale restava libero per il servizio, erano disposti tre letti inclinati, la cui parte più elevata

<sup>11</sup> Cfr. Val. Max. II, 1, 2.

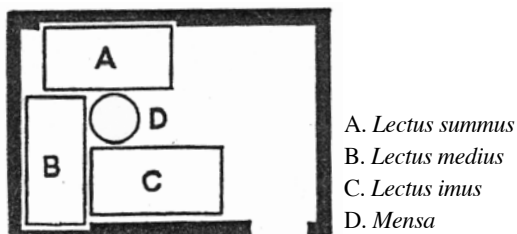
<sup>12</sup> Cfr. Svet., *Claud.*, 22, che peraltro ne parla come di un uso ormai obsoleto.

<sup>13</sup> Cfr. Colum., XI, 1, 19.

<sup>14</sup> Cfr. Mart., V, 70.

<sup>15</sup> Cfr. Plut., *Cato Minor*, 56.

si trovava dal lato della tavola medesima. In tal modo, l'appoggiatoio si collocava su un piano leggermente superiore a quello della tavola. Procedendo da destra a sinistra, i tre letti erano chiamati *summus*, *medius* e *imus*. Ognuno di questi letti comprendeva a sua volta tre posti, distinti da cuscini separati, i quali erano chiamati, procedendo sempre nella stessa direzione, ossia da destra a sinistra, *locus summus*, *locus medius*, *locus imus*.



Pianta di un triclinio con la disposizione dei letti

Per la verità, non è del tutto chiaro quale fosse il posto d'onore. Pare si trattasse del *locus imus in medio*, cioè del posto collocato più a destra nel letto intermedio (*lectus medius*), che era il letto che non aveva nessuno di fronte, dietro la tavola: tale posto era infatti anche detto *locus consularis*, e permetteva di ricevere messaggi dal lato esterno del letto. Va peraltro osservato che, essendo il triclinio usualmente piuttosto ingombro, per cui rimaneva ben poco spazio libero – con i letti addossati alle pareti, come si vede nell'immagine –, difficilmente vi era uno spazio esterno accessibile. E se il letto d'onore era quello medio, seguiva quello collocato a sinistra (ossia il *lectus summus*) e poi, ultimo, quello di destra (*lectus imus*). Su questi due letti (il *summus* e l'*imus*) il posto privilegiato era invece quello situato a sinistra, a fianco del sostegno (il *fulcrum*).

Non mancano, peraltro, informazioni che sembrano contraddire il conferimento del carattere di posto d'onore al *locus imus in medio*. Per esempio, Cicerone descrive una cena in cui l'ospite più importante, che è appunto l'oratore, vien fatto sistemare non nel *locus imus in medio*, bensì nella posizione più centrale di tutte, ossia nel *locus medius in medio*<sup>16</sup>. Lo stesso posto in una celebre satira di Orazio, l'ottava del II libro delle *Satire*, dedicata al banchetto allestito da Nasidieno, un nuovo arricchito – questa satira viene riprodotta nell'Appendice I, 3 del presente volume – viene occupato da un'*umbra*, ossia da una specie di comparsa, un accompagnatore di nessuna importanza<sup>17</sup>. Il posto del padrone di casa era invece il *locus summus in imo*, ossia situato accanto all'ospite di maggiore riguardo, ma anche qui non c'era una gerarchia

<sup>16</sup> Cfr. Cic., *Ad fam.*, IX, 26.

<sup>17</sup> Cfr. Hor., *Sat.* II, 8, 20 sgg.

fissa: per esempio Nasidieno, che è l'anfitrione della satira oraziana citata, non sta accanto a Mecenate, che è l'ospite più importante (e che appunto ha recato con sé le *umbrae*).

In ogni caso, va notato come, a prescindere dalla collocazione dei singoli convitati, il meno importante dei presenti compensasse l'inferiorità della propria posizione con la vicinanza all'ospite più ragguardevole: vigeva insomma una sorta di regola di equilibrio che cercava di neutralizzare, almeno parzialmente, le divisioni gerarchiche troppo nette.

Su ogni letto, poi, i convitati erano distesi di sghembo, con il gomito sinistro appoggiato a un cuscino e i piedi, che entrando avevano liberato dalle calzature e lavato<sup>18</sup>, nella parte inferiore del letto. A volte alla tavola quadrata se ne preferiva una rotonda; in tal caso, i tre letti distinti venivano sostituiti da un unico letto che tracciava una sorta di arco, o sezione di cerchio, posto intorno al tavolo circolare. Era quella che veniva definita la forma di un "sigma anulare", lo *stibadium*. In tal caso, le persone di maggiore importanza venivano collocate alle estremità, in modo da avere a lato solo un altro convitato. In linea teorica, lo *stibadium* equivaleva ai tre letti normali, e di conseguenza avrebbe potuto ospitare nove commensali, ma per lo più ne accoglieva un numero inferiore (sette o otto)<sup>19</sup>.

Nei pranzi più fastosi, beninteso, il numero dei convitati non era limitato a nove. Quand'erano più numerosi, si installavano altri triclini o altri *stibadia*. Nel caso in cui le tavole (quadrate o circolari) fossero tre, si avevano così ventisette posti<sup>20</sup>, e se erano quattro, c'erano trentasei posti, ossia trentasei convitati<sup>21</sup>.

#### 4. COME SI SVOLGEVA IL PRANZO?

All'ingresso, un po' come avviene ancor oggi nei pranzi importanti, un maggiordomo (*nomenclator*) annunciava gli ospiti e li destinava ai loro posti rispettivi. Quindi, i convitati si collocavano sui letti, mentre i servitori (*ministratores*) portavano i piatti e le coppe sulle tavole.

Queste tavole, di marmo o di legno, venivano inizialmente asciugate e ripulite dopo ogni portata<sup>22</sup>; successivamente – da Domiziano in poi –, però, venivano ricoperte, come le nostre tavole, da tovaglie (*mappae*) che erano

<sup>18</sup> Cfr. Petr. 31.

<sup>19</sup> Cfr. Mart., X, 41, 5-6; XIV, 87; *H.A., Ver.*, 5; *Heliog.* 29. Eccezionalmente poteva esserci uno *stibadium* di 12 posti (cfr. Svet., *Aug.* 70).

<sup>20</sup> Cfr. Cic., *Verr.* IV, 26, 46 e *Aten.*, II, 47, F.

<sup>21</sup> Cfr. Vitruv. VI, 10, 3.

<sup>22</sup> Cfr. Hor., *Sat.* II, 8, 10.



cambiate a ogni portata<sup>23</sup>. I convitati avevano a disposizione diverse posate: mancavano però di un attrezzo che a noi oggi appare indispensabile, ossia la forchetta. Così, le posate allora disponibili erano vari tipi di coltelli<sup>24</sup> e di cucchiaini di forme diverse: c'erano il mestolo (*trulla*) e un cucchiaino (*ligula*), cui si aggiungeva un cucchiaino a punta usato per le uova e per i molluschi da togliere dalle conchiglie<sup>25</sup>. La buona educazione allora autorizzava, anzi imponeva senz'altro l'uso delle mani per prendere i cibi e portarli alla bocca; di conseguenza si dovevano lavare spesso le mani, detergendole prima del pasto e anche dopo ogni portata.

Le frequenti abluzioni delle mani erano rese possibili dal numero di schiavi i quali regolarmente, tanto all'inizio del pranzo quanto dopo ogni portata, recavano ai convitati delle coppe dalle quali versavano sulle mani dei convitati dell'acqua fresca e profumata, e poi le asciugavano con un tovagliolo posato sull'altro braccio<sup>26</sup>. Anche i convitati avevano ciascuno un tovagliolo, che veniva disteso davanti in modo da evitare di macchiare col cibo la coperta del letto.

Il tovagliolo tornava loro molto utile anche da un altro punto di vista. Ne facevano infatti uso pure per portarselo via carico di buoni bocconi che non erano riusciti a consumare durante il pranzo, detti con vocabolo greco gli *apophoreta*<sup>27</sup>. Un uso, questo, generalmente considerato in età moderna, perlomeno in Europa, come ben poco elegante, anzi inammissibile per una persona *comme il faut*, ma che in tempi recentissimi, complice anche la crisi economica, ha conosciuto una nuova popolarità, dapprima negli Stati Uniti e ora anche nel Vecchio Continente (è la celebre *doggy bag*).

## 5. LE PORTATE E LE LIBAGIONI

Parliamo qui delle *cenae* fastose, o celebrative, quelle, insomma, nelle quali l'anfitrione si sforzava di dare agli invitati il senso della propria ricchezza e magnificenza, se non proprio del buon gusto, il cui esempio letterario immortale è costituito dalla descrizione petroniana della *Cena di Trimalcione*.

Le portate (*fercula*) erano almeno sette<sup>28</sup>: una era costituita dagli antipasti (*gustatio*), cui seguivano tre primi piatti, due arrostiti e il dolce, quest'ultimo detto *secundae mensae*, ossia seconda mensa. Di tutte queste fasi parleremo ampiamente nei prossimi capitoli. Le cene poi si concludevano – allo stesso

<sup>23</sup> Cfr. Mart., XII, 29, 11.

<sup>24</sup> Cfr. Giov., XI, 133.

<sup>25</sup> Cfr. Petr., 33 e Mart., XIV, 123.

<sup>26</sup> Cfr. Petr., *Sat.* 31.

<sup>27</sup> Cfr. Hor., *Sat.* II, 8, 63; Petr. 32 e 60; Mart. II, 37.

<sup>28</sup> Cfr. Giov. I, 94-95.

modo in cui si aprivano – con la *commissatio*, ossia con le libagioni.

In effetti, il pranzo veniva ufficialmente iniziato con una solenne libagione. Quindi, al termine della *gustatio* (ossia dell'antipasto, come si è detto) si gustava il vino col miele, il *mulsum*. Nel corso, poi, di tutto il pranzo, gli schiavi addetti (*ministratores*) rifornivano i convitati di panini caldi<sup>29</sup> e riempivano le coppe di diversi vini, a cominciare dai meno pregevoli, come i vini del Vaticano e di Marsiglia<sup>30</sup>, per arrivare al re dei vini, il Falerno<sup>31</sup>.

Il vino era conservato, grazie a resine e alla pece che vi erano state mescolate, in anfore. Queste erano chiuse nell'imboccatura da tappi di sughero o di argilla e venivano provviste di una targhetta (*pittacium*) che indicava la provenienza e l'annata (la circostanza sarà utilizzata da Trimalcione per una delle sue tipiche, sgangherate ostentazioni). Le anfore del vino venivano stappate durante il banchetto, e se ne filtrava il contenuto in un colino (*colum*) mentre lo si versava nel cratere dal quale poi attingevano le coppe. C'imbattiamo ora in una differenza sostanziale rispetto alle consuetudini attuali: diversamente da noi moderni, i Romani, come anche i Greci, raramente bevevano il vino netto; chi lo faceva d'abitudine veniva addirittura considerato un vizioso e additato al pubblico ludibrio come una sorta di ubriacone impenitente<sup>32</sup>. Infatti il vino vuotato nel cratere veniva miscelato con l'acqua: o con acqua raffreddata con la neve oppure, al contrario, con acqua calda. La proporzione della miscela di vino non poteva scendere al di sotto di un terzo, e poteva arrivare ai quattro quinti.

Terminata la cena, si svolgeva, come detto, la *commissatio*, una specie di libagione cerimoniale, la quale prevedeva che i convitati vuotassero una serie di coppe tutte d'un fiato<sup>33</sup>. La cerimonia era diretta e regolamentata dal presidente, il quale aveva il compito di fissare il numero delle coppe imposte a tutti i convitati e quello dei ciati da versare in ogni coppa (questo poteva andare da uno a undici)<sup>34</sup> e, inoltre, di stabilire le precise modalità conformemente alle quali si doveva bere. Per esempio, si poteva bere in cerchio, a partire dal convitato più importante, oppure uno dopo l'altro, di modo che ognuno, dopo aver bevuto dalla coppa, la riempiva e la offriva al vicino, oppure anche scegliendo un convitato al quale ciascuno faceva un brindisi con un numero di coppe corrispondente a quello delle lettere contenute nei suoi *tria nomina* di cittadino romano<sup>35</sup>.

<sup>29</sup> Cfr. Petr., 35.

<sup>30</sup> Cfr. Mart., X, 36, 45.

<sup>31</sup> Cfr. Id. IX, 93.

<sup>32</sup> Cfr. Mart., I, 11, VI, 89.

<sup>33</sup> Cfr. Plin., *N.H.* XIV, 22.

<sup>34</sup> Cfr. Mart., I, 26, 9; VI, 78, 6.

<sup>35</sup> Cfr. Id. VIII, 36, 7; IX, 93, 3; XI, 36, 7.

6. UN PASTO DAVVERO INDIMENTICABILE: LA *CENA DI TRIMALCIONE*

Nell'Appendice I, 4 viene riprodotto in traduzione italiana il noto episodio tratto dal *Satyricon* di Petronio, al quale si è già avuta più volte l'occasione di far cenno. Qui, però, interessa maggiormente considerare come la struttura del banchetto offerto da Trimalcione corrisponda a quella tipica delle cene solenni dei Romani. Si è detto che una cena normale si componeva di almeno sette portate, procedendo dall'antipasto ai tre primi piatti, ai due arrostiti e alla seconda mensa. Orbene: nel festino di Trimalcione sfilano tutte queste portate, con l'aggiunta – *ad abundantiam*, nello spirito dell'anfitrione! – di un arrosto supplementare.

La rappresentazione petroniana è – per l'appunto – satirica, filtrata attraverso l'occhio sagace e corrosivo del protagonista (che riflette senza dubbio la prospettiva dell'autore), ma come ogni buona satira, la raffigurazione rielabora aspetti desunti dalla realtà, e pur grottescamente amplificati. Il cibo offerto da Trimalcione è certo estremamente abbondante, e tuttavia non supera poi di molto quello di certi banchetti del tempo (per i quali si veda anche Macrobio)<sup>36</sup>. Quel che più colpisce il lettore, per quel che riguarda le singole portate, è però il barocchismo lambiccato e pacchiano dell'anfitrione, ansioso di esibire la sua “cultura” da semianalfabeta e, al tempo stesso, di schiacciare i convitati sotto il peso del suo fasto di pessimo gusto.

Così, già l'antipasto (*gustatio*) da lui offerto si dispone in strutture architettoniche dominate dalla pesantezza dei metalli preziosi, e soprattutto dell'argento di cui, beninteso, non si tralascia di indicare il valore<sup>37</sup>. Dopo l'antipasto, i convitati non hanno fatto neppure in tempo a mandar giù la ricchissima offerta di leccornie che subito arriva la prima portata, costituita da una gallina di legno che cova delle uova di pavone ognuna delle quali racchiude un beccafico immerso nel rosso d'uovo<sup>38</sup>.

Ancora più scenografica e mirabolante la seconda portata: su un disco che raffigura i segni dello Zodiaco sono disposti dodici piatti, ciascuno relativo a un segno – il che dà l'occasione al padrone di casa di ostentare la sua pseudo-cultura –; così, sul Leone si trovano dei fichi, sui Gemelli rognoni e testicoli, sul Toro quarti di bue, sulla Vergine la vulva di una scrofa, sul Capricorno delle aragoste. Sopra, è collocato un vassoio ove si trovano da un lato delle pollastre e dall'altra delle ventresche di scrofa, con in mezzo una lepre “alata” (!), mentre agli angoli quattro piccole statue che raffigurano Marsia versano da piccoli otri una salsa piccante sui pesci che nuotano in un Euripo in minia-

---

<sup>36</sup> Cfr. Macr., *Sat.* II, 9.

<sup>37</sup> Cfr. Petr., 31.

<sup>38</sup> Cfr. *ivi*, 33.

tura<sup>39</sup>. Insomma, una sorta di microcosmo in veste gastronomica in cui sono rappresentati tutti gli aspetti dell'universo.

Vengono poi i tre arrostiti – ossia, appunto, i due arrostiti regolamentari più quello supplementare dovuto alla “magnificenza” trimalcioniana –: il primo è costituito da una scrofa di cinghiale riempita di tordi vivi e circondata da maialini di pasta dura che essa sembra allattare. Sulla seconda guantiera invece è collocato un enorme maiale dal cui ventre, con una sorta di gioco illusionistico, escono salicce e sanguinacci<sup>40</sup>. Sulla terza guantiera, infine, è posto un vitello lessato con l'elmo in testa, che lo schiavo trinciatore travestito da Aiace taglia e distribuisce pezzo per pezzo sulla punta di una spada<sup>41</sup>.

Finita la cena propriamente dette, le tavole vengono tolte e sostituite da altre tavole, e mentre gli schiavi addetti al triclinio effettuano il cambio, altri schiavi spargono sul pavimento della sala della segatura di legno tinta – con trovata particolarmente raffinata (e costosissima) – di zafferano e minio<sup>42</sup>. È poi la volta delle *secundae mensae*, ossia del dolce, che è una struttura estremamente lambiccata: un Priapo recante in grembo frutta e uva di ogni specie<sup>43</sup>.

Ma ancora non basta! D'inesauribile e quasi soffocante ospitalità, Trimalcione, ben lungi dal congedare i suoi ospiti, dà inizio a questo punto a una sorta di secondo atto: dopo aver fatto fare un bagno caldissimo agli invitati, li porta in un secondo triclinio, dove il vino scorre a fiumi.

## 7. PECCATI DI GOLA E NON SOLO

Certo, quella di Trimalcione, la cui articolazione abbiamo sintetizzato, è una cena pantagruelica ove la fantasia oltrepassa i confini della realtà: però, come si è detto, non poi di molto. Come succede ancora ai nostri giorni, se i veri signori si accontentavano nella maggior parte dei casi di una raffinata sobrietà, abbondavano i nuovi ricchi i quali non esitavano a spendere autentiche fortune in questi pranzi di ostentazione e di autocelebrazione. Specularmente, non difettavano i parassiti e i “cacciatori di pranzi” che approfittavano di tali occasioni – magari “imbucandosi” nei banchetti – per darsi a indegne scorpacciate. V'erano pure dei tirchi, di cui parla Plutarco, i quali, mentre a casa propria si tenevano a stecchetto – non per virtù, ma appunto per avarizia –, divoravano tutto con ritmo industriale ai banchetti cui erano invitati... rime-diandone vere e proprie indigestioni.

<sup>39</sup> Cfr. *ivi*, 36.

<sup>40</sup> Cfr. *ivi*, 37.

<sup>41</sup> Cfr. *ivi*, 59.

<sup>42</sup> Cfr. *ivi*, 68.

<sup>43</sup> Cfr. *ivi*, 60.

Non meraviglia, allora, che i numerosi medici, spesso di origine greca, che operavano nella Roma imperiale, si affannassero a prescrivere alla loro ricca clientela delle diete imperniate sulla sobrietà e sulla conoscenza degli effetti dei cibi, giungendo talora a stilare delle vere e proprie diete dimagranti, come quella, dovuta a Galeno, che è stata collocata nella sezione conclusiva del presente volume (cfr. Appendice II, 3).

D'altronde, l'apparente munificenza di taluni anfitrioni occultava a volte una realtà ben diversa, decisamente sordida. Ad esempio, non mancavano i padroni di casa che – per voracità congiunta ad avarizia – durante i banchetti riservavano a se stessi i cibi e i vini migliori, mentre non si peritavano di rifilare ai propri invitati quelli più scadenti. Non si tratta di esagerazioni di poeti fantasiosi e magari risentiti: uno studioso serio come Plinio il Vecchio indirizza infatti la critica di tenere questo comportamento ad alcuni anfitrioni poco prodighi del suo tempo<sup>44</sup>. A sua volta, il nipote Plinio il Giovane parla della grettezza di alcuni padroni di casa i quali disponevano i vini, a seconda del loro pregio, in tre tipi diversi di anfore, riservate a loro volta ai convitati di maggiore o minore “pregio” – ove naturalmente le bevande migliori erano destinate a loro stessi e a pochi altri “eletti”<sup>45</sup>.

Ma è ai poeti satirici che va riconosciuto il merito di aver ritratto in forme di straordinaria efficacia queste forme di offensiva tirchieria. Per esempio, Marziale ci racconta di una matrona la quale, mentre pretende che in casa sua e davanti a lei i suoi convitati sgranocchino – con ben poco entusiasmo – delle poco appetitose focaccine nerastre e si dissetino con un vino di aspetto sospetto e di sapore ancora più inquietante, non si fa scrupoli a divorare lei stessa dei pani squisiti e a trincare con vino pregiato<sup>46</sup>. Dal canto suo, Giovenale ritrae un tale Virrone, il quale è ancora più avaro (con gli altri) e generoso (verso se stesso). Costui, infatti, è aduso a gustare autentiche prelibatezze quali pani fatti con fior di farina, tartufi, funghi pregiati, fegato di oche ingrassate, triglie e capponi, nonché frutti esotici, in quegli negli stessi conviti nei quali i suoi malcapitati ospiti sono invece costretti ad accontentarsi di pane rafferma, di pollame vetusto e stopposo e di cavoli lessi, per finire con frutta andata a male, e a dissetarsi con vino ordinario comprato all'ingrosso<sup>47</sup>.

Se nei conviti odierni vien fatto valere un principio di democraticità almeno formale, in virtù del quale tutti gli invitati, a prescindere dal loro *status* e dalla loro importanza, hanno accesso alle medesime vivande e bevande, e qualsiasi discriminazione verrebbe considerata intollerabile, non era questa, evidentemente, la prassi alla quale ci si atteneva universalmente nell'antica

---

<sup>44</sup> Cfr. Plin. il Vecchio, XII, 88.

<sup>45</sup> Cfr. Plin. il Giov., II, 6.

<sup>46</sup> Cfr. Mart., IX, 2.

<sup>47</sup> Cfr. Giov., V, 24-155.

Roma. Men che meno era qui fatto valere il connesso principio per cui l'anfitrione, per dar prova di ospitalità, doveva porsi – almeno simbolicamente – al servizio dei suoi ospiti. Pare infatti che comportamenti come quelli stigmatizzati da Marziale e Giovenale, ma anche da Plinio il Giovane e da suo zio, fossero all'epoca tutt'altro che rari.

## 8. ESIBIZIONI E INTRATTENIMENTI

V'è anche un altro aspetto delle cene romane che stupisce noi moderni, abituati a un impiego ben più intenso del tempo – in base al principio borghese per cui *time is money* –: si tratta della lentezza con la quale si svolgevano i banchetti. Questi, infatti, erano (come sarebbero stati in seguito anche i festini medioevali e rinascimentali) dei veri e propri riti sociali, caratterizzati da una solennità che esigeva una sorta di sovrabbondante proiezione temporale, e dovevano essere gustati a fondo in ogni loro momento.

I banchetti più fastosi, infatti, duravano parecchie ore: anche otto o dieci! Naturalmente tutto questo tempo non era impiegato solo per la consumazione del cibo o per la conversazione; infatti nelle pause tra una portata e l'altra (oppure anche durante la cena stessa) erano previsti vari tipi di intrattenimenti. Al riguardo, prendiamo ancora in considerazione il nostro modello letterario, che è al tempo stesso un caso–limite, la *Cena di Trimalcione*. Qui, una volta iniziato il banchetto, si svolge un concerto che a sua volta fa da sfondo musicale a una sorta di singolare *memento mori*: la danza macabra (è proprio il caso di dirlo!) di uno scheletrino d'argento che vien fatto muovere sulle sue articolazioni per ricordare a tutti gli invitati quanto la vita e i suoi piaceri siano effimeri; dopo un arrosto c'è l'esibizione di un gruppo di equilibristi e poi una danza scurrile, il cordace, interpretata in prima persona dallo stesso anfitrione; in attesa delle seconde mense, ossia della frutta e del *dessert*, si ha un nuovo intermezzo giocoso, caratterizzato da indovinelli e da una lotteria per gli invitati, cui infine fa seguito la meraviglia provocata dall'apertura improvvisa del soffitto, con la successiva discesa di un marchingegno carico di ampolle contenenti profumi pregiati destinati agli ospiti<sup>48</sup>.

Certo, i gusti di Trimalcione e di gran parte dei suoi ospiti erano alquanto triviali; pure, l'amore per l'elemento spettacolare e per il meraviglioso era diffuso un po' ovunque, anche tra le classi colte. Inoltre, una *cena* per corrispondere pienamente alle sue finalità doveva svolgere anche una funzione ricreativa, per la quale la presenza di scherzi, lazzi, battute, era considerata un ingrediente necessario<sup>49</sup>. E, naturalmente, in un tale contesto, non era certo sgradita la partecipazione di vezzose fanciulle che s'impegnavano in danze sensuali!

<sup>48</sup> Cfr. Petr., 35, 52, 53, 58, 60.

<sup>49</sup> Cfr. Plin. il Giov., IX, 7.

A tale proposito, erano particolarmente apprezzate, in età imperiale, le donne di Cadice, esperte nel danzare con movenze flessuose e lascive al suono delle nacchere<sup>50</sup>. I cultori dei costumi tradizionali – il *mos maiorum* – e di un’aristocratica misura, come Plinio il Giovane, potevano ben guardarsi dall’offrire siffatti trattenimenti, da loro giudicati troppo volgari, in occasione delle *cenae* che organizzavano a casa propria<sup>51</sup>, ma non riuscivano certo a imporre il loro gusto più raffinato alla maggioranza dei membri delle classi ricche, e dovevano adattarsi a queste esibizioni quando erano invitati nelle dimore altrui. E qui, spesso, i banchetti si concludevano in orge sfrenate, alle quali ovviamente apriva la strada l’alto tasso alcolico che i convitati dovevano esibire, alla fine delle libagioni ininterrotte previste nel quadro della *commissatio*.

## 9. COME CI SI COMPORTAVA A TAVOLA

Per quel che concerne, poi, le buone maniere da osservare a tavola, è ben noto come queste siano relative alle varie culture e quindi costituiscano delle mere convenzioni: presso i Giapponesi, tanto per fare un esempio, il ruttare a pranzo è un segno del gradimento dei cibi appena assunti, e quindi costituisce un atto di buona creanza e di gentilezza verso il padrone di casa.

Così, non sorprenderà l’apprendere che nell’antica Roma, un po’ per effetto dei consigli dei medici, i quali paventavano gli effetti – a loro dire oltremodo pericolosi e in taluni casi addirittura mortali – dei gas intestinali trattenuti a forza nel corpo, e un po’ forse anche per l’influenza di certe correnti filosofiche ellenistiche, che predicavano la conformità alle leggi della natura e invitavano a guardarsi dalle costrizioni contro natura<sup>52</sup>, non mancavano anfitrioni tolleranti, come il nostro solito Trimalcione, i quali autorizzavano i propri ospiti a concedersi durante la *cena* il sollievo di fragorose flatulenze<sup>53</sup>. Addirittura il dotto imperatore Claudio si era sentito in dovere di emanare un apposito editto di “tolleranza” relativo a cotali emissioni gassose<sup>54</sup>. Anche la soddisfazione di altre esigenze corporee era consentita, a volte, durante il banchetto: se, nonostante tutto, Trimalcione, ancora sensibile all’appello del pudore, si allontanava dal triclinio per altre e più impellenti necessità, v’era pure chi, come ricorda Marziale, senza porsi tanti problemi chiamava lo schiavo armato di pitale per liberarsi del superfluo senza doversi allontanare dalla sala<sup>55</sup>.

Addirittura era diffusa – come attestano scandalizzati filosofi dell’età imperiale quali Seneca e Plutarco – l’abitudine di provocarsi ad arte il vomito in

<sup>50</sup> Cfr. Giov., XI, 162-175.

<sup>51</sup> Cfr. Plin. il Giov., IX, 7.

<sup>52</sup> Cfr. Cic., *Ad fam.* XI, 22; Mart., X, 48, 10; Giov., III, 107; Plin. il Giov., *Pan.*, 49.

<sup>53</sup> Cfr. Petr., 47.

<sup>54</sup> Cfr. Svet., *Claud.*, 32.

<sup>55</sup> Cfr. Mart., III, 82, VI, 89.

una sala annessa al triclinio, allo scopo di far posto nello stomaco a nuovi cibi, così da prolungare il più possibile il piacere della degustazione di leccornie, in una sorta di circolo vizioso consumo-vomito-consumo<sup>56</sup>. Sicché sovente alla fine del banchetto agli schiavi spettava l'ingrato compito di ripulire i pavimenti dal vomito dei commensali<sup>57</sup>.

Non dobbiamo però dimenticare che, per fortuna, questi disgustosi eccessi riguardavano una minoranza quasi trascurabile della popolazione romana, anche se per ovvi motivi è soprattutto degli usi e costumi di questa sezione marginale, ma doviziosa, della società del tempo, che la letteratura latina ci dà testimonianza. Non tutti i membri della classe agiata erano dei ghiottoni esigenti e spendaccioni come Apicio, di cui presto parleremo, o dei grotteschi narcisisti come Trimalcione! Gli episodi paradossali, stravaganti o francamente ripugnanti sono tali appunto perché si discostano dalla norma, e rimangono dunque rari ed eccezionali.

Per esempio, Plinio il Giovane ci dà testimonianza di quanto fossero misurate le *cenae* dell'imperatore Traiano, le quali soddisfacevano le legittime esigenze non solo del corpo ma anche dello spirito di quanti vi prendevano parte<sup>58</sup>. In questi banchetti sobri e, si potrebbe dire, filosofici, oltre a cenare e a conversare piacevolmente, i commensali venivano intrattenuti da esecuzioni musicali o dalla recita di commedie (*acroamata*).

Lo stesso Plinio il Giovane pone come condizione, per accettare inviti a cena da un amico, che la cena si svolga senza fasto e sia allietata esclusivamente da conversazioni socratiche<sup>59</sup>. E, a sua volta, per accogliere nella propria dimora Septicio Claro, egli predispone un banchetto che è un capolavoro di raffinata misura, degno davvero di un *grand seigneur* del tempo: una lattuga, tre lumache con due uova per ciascun commensale, assieme a un pasticcio di farro con olive, cipolle e zucche, il tutto inaffiato da una miscela di vino con miele raffreddato nella neve<sup>60</sup>.

L'intermezzo da lui previsto per la *cena* dava poi spazio adeguato alle esigenze dello spirito: un lettore, oppure un attore comico, o un suonatore di lira, o anche tutti e tre insieme<sup>61</sup>, quasi per evitare che durante il banchetto, nonostante la modestia delle portate, il corpo e le sue esigenze dominassero incontrastati. E senza dubbio in casa di Plinio il Giovane e di chi condivideva il suo stile di vita, l'etichetta doveva essere più rigorosa e meglio osservata anche durante i pranzi, di quanto accadeva nelle dimore dei nuovi ricchi.

D'altronde, la sana semplicità, il decoro e la misura che incontriamo pres-

<sup>56</sup> Cfr. Sen., *Consol. Ad Helv.*, X, 3: *vomunt ut edant, edunt ut vomant*.

<sup>57</sup> Cfr. Giov., XI, 174-175.

<sup>58</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Epist.*, VI, 31, 13.

<sup>59</sup> Cfr. Id., III, 12, 1.

<sup>60</sup> Cfr. Id., I, 15.

<sup>61</sup> *Ibid.*



so Plinio il Giovane dovevano costituire la norma anche nel ceto “borghese”, come ci confermano Marziale<sup>62</sup> e Giovenale<sup>63</sup>, che a tale ceto in fondo appartenevano essi stessi. A questi principi di moderazione si conformavano anche i banchetti delle corporazioni dei plebei. In proposito, Jérôme Carcopino ricorda opportunamente gli statuti di un collegio costituito a Lanuvio nel 133 d.C. per permettere ai membri di sopperire insieme alle spese dei rispettivi funerali<sup>64</sup>. Ora, in occasione dei sei banchetti rituali previsti ogni anno, il regolamento del collegio prevede che per cura del *magister cenae*, il presidente del banchetto, ogni convitato riceva, per partecipare, un pane di due assi, quattro sardine e un’anfora di vino caldo. Non solo: viene fissata la disposizione a tavola dei convitati e si prevedono sanzioni pecuniarie per chi turbi l’armonia del banchetto con comportamenti maleducati o scorretti<sup>65</sup>.

In quello stesso periodo, e in una forma analoga di fraternità, i cristiani di Roma si raccoglievano nelle loro agapi serene per celebrare la propria fede comune e l’amore reciproco. In fondo, è in questa continuità tra gli usi dei Romani virtuosi e quella degli esponenti della nuova fede che possiamo individuare le radici lontane della nostra moderna etichetta, non a caso fissata in forma paradigmatica nel *Galateo* di monsignor Giovanni della Casa, significativamente non solo umanista insigne e cultore appassionato dei valori della latinità, ma anche vescovo cristiano.

---

<sup>62</sup> Cfr. Mart., X, 48.

<sup>63</sup> Cfr. Giov., XI, 64-76.

<sup>64</sup> Cfr. J. CARCOPINO, *La vita quotidiana a Roma* (tit. or.: *La vie quotidienne à Rome à l’apogée de l’Empire*), trad. it. di E. Omodeo Zona, Bari, Laterza 1967, pp. 313-314.

<sup>65</sup> *Ibid.*

### CAPITOLO III

## LA CULTURA ALIMENTARE DEI ROMANI NELLA SUA EVOLUZIONE STORICA

Si è già accennato al fatto che i Romani primitivi erano estremamente frugali, a differenza dei loro discendenti (soprattutto di quelli che vissero nell'età imperiale). Vediamo ora di considerare in termini più specifici l'evoluzione delle pratiche e, più in generale, della cultura alimentare del popolo romano partendo dalle origini per giungere fino al trionfo del Cristianesimo. Nel far questo, forniremo di fatto uno spaccato dello sviluppo della civiltà e della potenza romana.

#### 1. I PRIMI ROMANI

Per secoli, gli antenati dei Romani, i *prisci* Latini, risiedettero per motivi di sicurezza sulle alture del Lazio, le quali dominavano la campagna sottostante, allora in gran parte paludosa e malsana. Le loro attività dominanti erano l'agricoltura e la pastorizia. In quell'epoca, ogni giorno i Latini discendevano dalle colline nella pianura, ove dissodavano il terreno, abbastanza fertile, e ne traevano quelle risorse agricole che integravano i prodotti della pastorizia. Nel primo periodo, però, ancora dominava l'insicurezza: frequenti erano infatti le razzie da parte delle popolazioni vicine. Così, per difendersi, e difendere nel contempo il frutto del proprio lavoro, i Latini si riunirono in federazioni, la più nota delle quali fu quella che portò alla fondazione della città di Roma, avvenuta – secondo la tradizione – nel 753 a.C. I Romani erano però pur sempre dei modesti agricoltori e pastori, spesso oggetto di pressioni da parte dei loro vicini più potenti, come gli Etruschi, e inermi nei confronti dell'occasionale brigantaggio o della pirateria di popolazioni marittime le quali a volte risalivano arditamente il Tevere per saccheggiare il loro centro cittadino.

Le pratiche religiose dei Romani erano prevalentemente finalizzate, come avviene spesso nelle civiltà a base agraria, a garantire la fecondità della terra e degli animali e a proteggere le colture e gli animali dalle malattie. Dominanti erano il timore delle potenze invisibili e misteriose della natura e lo sforzo, in parallelo, di conquistarne la protezione e la benevolenza mediante adeguate pratiche cerimoniali. Una malattia assai diffusa nella zona, allora e in seguito, era, com'è noto, la malaria. Per allontanare la malattia, la quale causava episodi febbrili, si indirizzavano preghiere e sacrifici alla dea Febbre (*Febris*). E

l'ultimo mese dell'anno romano, *Februarius* (intitolato al dio etrusco *Februs*) era appunto dedicato alla purificazione degli uomini e degli animali domestici, la quale – significativamente – si svolgeva in parallelo con la preparazione del terreno per le nuove colture.

Nei primi tempi, i Romani non coltivavano il frumento. I loro cereali erano il farro (*far*)<sup>1</sup>, un cereale a chicco rivestito (dal quale deriva anche il nome 'farina'), e alcune sue varietà come l'*ador*<sup>2</sup> e la spelta, nonché l'orzo, che nei primi secoli era però utilizzato soprattutto per l'alimentazione dei cavalli. Spesso i chicchi venivano tostati<sup>3</sup>: operazione che, oltre a rendere più agevole conservarli, li rendeva altresì più facilmente commestibili (in proposito, va tenuto presente che i Romani dei primi tempi consumavano i grani crudi schiacciandoli con i denti)<sup>4</sup>. Nel contempo, la tostatura aveva un preciso significato rituale, in quanto i grani offerti agli dei dovevano essere separati dalla crusca e purificati<sup>5</sup>.

Il nome che designava i cereali nel loro complesso (dei quali il frumento sarebbe entrato a far parte solo molto più tardi) e tutti i frutti della terra, comprese le verdure, era *fruges*. È appunto da qui che viene la parola 'frugalità', con la quale ancor oggi si indica l'atteggiamento, lo stile di vita di chi vive in modo semplice e parco, alimentandosi per lo più dei frutti della terra. E in effetti, i primi Romani furono davvero frugali in questo senso. Va peraltro tenuto presente che anche nei secoli successivi gran parte della popolazione italica, soprattutto nelle campagne, continuò a vivere con semplicità, spesso ispirandosi – se non altro per necessità – al *mos maiorum*, ossia agli usi e alle pratiche (anche alimentari) degli avi.

A lungo il piatto-base dei Romani rimase la polta, una sorta di polenta preparata non però con il mais, che i Romani non conobbero, bensì con farina di farro (*puls*) cotta in acqua e sale<sup>6</sup>, oppure, in alternativa, con farina d'orzo alla quale si aggiungevano a volte dei semi di lino, nella proporzione di tre a uno per venti litri di orzo o di miglio, come tramanda Plinio il Vecchio<sup>7</sup>. Questo alimento era utilizzato anche per ingrassare i polli sacri. Senza dubbio, la *puls*, anche con l'aggiunta del sale, non aveva un sapore molto spiccato; ben

<sup>1</sup> Il farro fu il più antico alimento del Lazio: cfr. Serv., *Aeneis*, II, 469.

<sup>2</sup> Pare che l'*ador* fosse una varietà di farro coltivata su terreni con maggiore tasso di umidità: cfr. Varr., *De re rust.* I, 9, 4. Per le focacce destinate alle offerte e ai pasti rurali si preferiva la farina dell'*ador* (cfr. Verg., *Aen.* VII, 109). Anche ai soldati Romani si distribuiva come ricompensa l'*ador* (cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 83).

<sup>3</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris, Les Belles Lettres, p. 51 sgg.

<sup>4</sup> La tostatura si svolgeva in due fasi: nella prima veniva tostata la pellicola di rivestimento del chicco, mentre durante la seconda era oggetto di tostatura il chicco stesso (cfr. Ovid., *Fast.*, I, 693-694).

<sup>5</sup> Si attribuiva al saggio re Numa l'origine dei *Fornacalia*, la festa della tostatura del grano e delle offerte di grano tostato agli dèi (cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 7-8; Ovid., *Fast.* II, 24).

<sup>6</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 83.

<sup>7</sup> Cfr. *ivi*, XVIII, 73 e 74.

si comprende dunque come si cercasse di insaporirla mescolandovi delle fave (*puls fabata*), delle lenticchie o altri legumi, nonché cavoli e cipolle<sup>8</sup>.

I chicchi di farro o degli altri cereali venivano frantumati quotidianamente nei mortai domestici, poiché non era possibile conservare la farina, e dal momento che le tecniche e gli attrezzi erano piuttosto grossolani, la farina che ne risultava era ricca di scorie. Essa, comunque, era utilizzata anche per preparare delle focacce che venivano offerte agli dèi nelle cerimonie religiose. In effetti, la focaccia costituisce in certa misura lo stadio di transizione tra la polta, da una parte, e il pane, dall'altra.

Il pane, che appunto costituisce l'ultimo stadio di questo processo, entrò nell'uso solo dopo il III secolo a.C.<sup>9</sup> La sua introduzione fu resa possibile dall'adozione del frumento, che essendo di grano duro a chicco nudo, permetteva di ottenere una farina senza scorie, adatta alla preparazione della pasta da cui ricavare il pane. L'introduzione del pane di frumento non significò però la "condanna" degli altri cereali tradizionalmente coltivati. A partire dal II secolo a.C. abbiamo infatti una coesistenza parallela, presso i diversi strati della popolazione romana, della polta di farro o anche di grano, della polenta d'orzo, della focaccia e del pane (nei suoi diversi tipi). Con la *puls* e la polenta d'orzo, ma anche con il pane, si consumava il companatico (*pulmentarium*), costituito da formaggi, verdure, legumi o uova.

Particolare importanza rivestivano nell'alimentazione originaria dei Romani, dopo i cereali e i legumi, le verdure. Innanzitutto, vanno menzionate la cipolla e l'aglio, in pratica onnipresenti nella cucina romana. Al secondo posto veniva il cavolo, di cui Catone il Censore loda altamente le virtù terapeutiche, e che consiglia di consumare crudo con l'accompagnamento di un po' di aceto<sup>10</sup>.

Si conosceva inoltre circa un centinaio di erbe commestibili (tra le quali anche l'ortica)<sup>11</sup>, la metà delle quali erano selvatiche: erano in particolare le donne a dedicarsi – soprattutto in primavera – alla raccolta delle erbe da campo e dei frutti selvatici, ma anche di radici e germogli commestibili, i quali costituivano un'importante integrazione dell'alimentazione quotidiana. In autunno, invece, ci si dedicava alla raccolta di bacche e frutti selvatici e anche di castagne, alle maggiori altitudini, che grazie alle loro virtù nutritive, potevano in parte sostituire i cereali.

Per la verità, tanto le erbe coltivate quanto quelle selvatiche avevano spes-

---

<sup>8</sup> Il termine '*satura*' o '*satira*' era utilizzato per indicare tale miscela di vegetali di cui i poveri si ingozzavano fino alla saturazione. In seguito, il vocabolo venne utilizzato per designare un genere poetico misto.

<sup>9</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 62, 83 e 107-108.

<sup>10</sup> Cfr. Cat., *De agr.*, 156, 1.

<sup>11</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXI, 93. Era anzi diffusa la credenza che l'ortica mangiata in primavera proteggesse dalle malattie per l'intero anno.

so un gusto poco gradevole; in compenso, talora possedevano anche – vere o presunte – virtù ed effetti curativi, o più semplicemente una funzione carminativa. In primavera, poi, si ricercavano soprattutto delle erbe dotate di virtù depurative, utili dopo l'alimentazione del periodo invernale che si basava prevalentemente su alimenti conservati e quindi poveri di vitamine. Si apprezzavano in modo particolare i funghi (*boleti*), ma si ricercavano anche i tuberi e i bulbi di vario tipo, nonché radici come la rapa e la carota.

La rapa è menzionata con particolare frequenza nei testi latini, e giunge ad essere quasi un simbolo della semplicità del vitto romano delle origini (e non solo). In uno dei suoi epigrammi, il poeta satirico Marziale, per esempio, raffigura scherzosamente Romolo che anche nell'Aldilà continua a nutrirsi di rape<sup>12</sup>. A sua volta Giovenale ricorda un personaggio, tale Curio, il quale sarebbe vissuto cibandosi esclusivamente delle rape e dei legumi del suo orticello<sup>13</sup>. Altrettanto parco e frugale sarebbe stato il console M. Curio Dentato, del quale è noto l'aneddoto secondo cui avrebbe ricevuto gli inviati dei Sanniti, che venivano a offrirgli dell'oro, mentre mangiava in una scodella di legno una rapa arrostita sul fuoco<sup>14</sup>.

L'alimentazione dei primi Romani era quindi prevalentemente vegetariana, e tale rimase a lungo. Particolarmente significativo, al riguardo, è il fatto che Plauto nel suo *Pseudolo* metta in scena un cuoco il quale si lamenta del fatto che i suoi colleghi trattavano i convitati a guisa di vacche, rimpinzandoli esclusivamente di erbe come se fossero stati, appunto, degli erbivori<sup>15</sup>! I cereali e i legumi, raccolti e conservati nelle dispense, erano poi gli alimenti fondamentali anche durante il periodo invernale. Né va dimenticato che pure durante i viaggi essi rappresentavano le risorse nutritive fondamentali.

Questo valeva anche per i soldati romani. Siamo abituati a pensare che la carne sia un alimento pressoché indispensabile per chi deve affrontare grosse fatiche, quali quelle connesse all'esercizio dell'attività militare. In realtà, i valorosi soldati dell'antica Roma repubblicana di rado si cibavano di carne durante le spedizioni militari. In compenso, si assegnava loro una provvista personale di grano per la durata di 47 giorni: una parte di tale provvista, un rifornimento per il periodo di 17 giorni, era recato dal soldato in un involto del peso di circa 20 kg. infilato in una pertica, mentre il resto, ossia la provvigione per i successivi 30 giorni, era trasportato nel convoglio che accompagnava l'esercito durante le spedizioni. In tal modo, le forze militari romane godevano di una notevole autonomia alimentare, il che permetteva loro di spostarsi con notevole rapidità sui tutti gli eventuali scacchieri di guerra in Italia.

---

<sup>12</sup> Cfr. Mart., *Xenia*, XIII, 16.

<sup>13</sup> Cfr. Giov., XI, 78.

<sup>14</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 87 e Aurel. Vitt., *De vir.* III., 23.

<sup>15</sup> Cfr. Plaut., *Pseud.*, 810-825.

Quali erano le provviste per l'inverno nelle case dei privati? Si trattava di tutti i cibi che da un lato si potevano conservare, e dall'altro possedevano, al tempo stesso, rilevanti virtù nutritive: in particolare, radici, carne di maiale salata o affumicata, lardo e formaggi, miele e, a partire dal IV secolo a.C., anche le olive. Per la conservazione prolungata di alcune derrate alimentari si utilizzavano la salamoia e l'aceto, e a volte anche il miele – che era allora, in pratica, l'unico dolcificante disponibile. Le provviste messe da parte erano chiamate *penus*, ed erano custodite nelle singole case in appositi locali<sup>16</sup>.

Come si è accennato, il nutrimento dei Romani s'imperviava dunque in origine sugli alimenti di origine vegetale. Al riguardo, va tenuto presente che nei primi secoli anche i Romani più poveri disponevano di un orticello da cui potevano trarre gran parte della loro alimentazione quotidiana<sup>17</sup>. In quel periodo, d'altronde, anche nelle famiglie più ragguardevoli l'attività del contadino era considerata nobilissima e onorifica (così come nella Grecia classica, ove ad esempio Senofonte non esitava a redigere un manuale di economia per il *gentleman* che si dedicava all'occupazione di possidente terriero): celebre, al riguardo, l'aneddoto di L. Quinzio Cincinnato il quale fu pregato dai magistrati di assumere la carica di dittatore dei Romani nella guerra contro gli Equi mentre era impegnato nel lavoro dei campi, e ubbidì presentandosi immediatamente, così com'era, in Senato.

Col tempo, però, nell'alimentazione romana i cibi di origine animale prese-

---

<sup>16</sup> La radice del vocabolo '*penus*' ritorna anche nel termine '*Penates*'. Quest'ultimo originariamente indicava, appunto, i viveri; in seguito passò a designare anche i locali ove questi venivano conservati e, in parallelo, pure i Geni che dovevano proteggere tali viveri: essi si componevano di una pluralità di spiriti tutelari, corrispondenti alla diversa natura delle provviste conservate. Per tale motivo, i Penati in origine venivano venerati assieme a Vesta, che era la dea del focolare. E sempre per la stessa ragione anche la cucina era consacrata a loro. In epoca successiva, quando la cucina venne separata dalla sala da pranzo (*tablinum*), i Penati vennero collocati, anche nelle dimore più ricche, in un'apposita nicchia situata presso il focolare. In parallelo, essi divennero, da spiriti protettori del focolare domestico, anche i protettori dello Stato, in base al fatto che anche l'entità statale veniva considerata come una comunità di famiglie. Per tale loro ruolo statale, ai Penati si dedicò un tempio sulla Velia. Data l'importanza del focolare domestico, v'era anche un'altra divinità che aveva la funzione di tutelarlo: si tratta del Lare, che – inizialmente singolare – si trasformò poi in una coppia. Anche i Lari, come i Penati, con il tempo divennero divinità preposta alla tutela del bene pubblico, ossia dello Stato. Essi venivano raffigurati come due giovani seduti, accompagnati da un cane ai loro piedi, quali simboli della benevola sorveglianza che esercitavano nei confronti della città. A queste divinità si accompagnava un'altra figura che proteggeva la famiglia, ossia il Genio domestico, che simboleggiava la virtù generativa del capofamiglia (*pater familias*). Quando compiva le cerimonie del culto domestico – le quali consistevano essenzialmente in preghiere di propiziazione, oppure di ringraziamento e di scongiuro – il *pater familias* disponeva in un piatto rotondo (*patera* o *patella*) le offerte per le divinità, che andavano collocate davanti al focolare. Un'altro importante attrezzo cerimoniale era una saliera (*salinum*), utilizzata per gli esorcismi diretti a evitare la corruzione degli alimenti. Significativamente, la saliera d'argento fu il primo effetto di lusso delle famiglie romane abbienti, appunto in ragione della sua importanza rituale. Oltre a questi, troviamo, tra gli utensili utilizzati nelle cerimonie religiose domestiche, l'acerra o turibolo (*thuribulum* o *arcula thuraria*), in cui si conservavano l'incenso e altre sostanze aromatiche; un piccolo orcio dal collo allungato per le libagioni (*praefericulum*), il *guttus*, che era un piccolo vaso con un lungo manico perpendicolare, e infine l'aspersorio (*aspergillum*), utilizzato per le lustrazioni.

<sup>17</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 52. Il vocabolo '*hortus*' designava appunto originariamente la casa con giardino.

ro sempre più piede. Per la verità, il pesce era presente fin dai primi tempi, ma soltanto nelle zone costiere; come vedremo, sarebbero stati necessari diversi secoli prima che l'itticoltura si sviluppasse a Roma.

Per quanto riguarda, invece, la carne, essa nei primi secoli rimase un alimento eccezionale – salvo che nel caso degli animali da cortile o di quelli di piccole dimensioni –, ed era in generale consumata bollita o arrostita. Fino alla fine del IV secolo a.C., non esistevano degli allevamenti di bovini destinati alla macellazione: i bovini, infatti, erano in generale piuttosto rari e venivano utilizzati prevalentemente per i lavori nei campi<sup>18</sup>. Ancora più limitato il numero degli equini<sup>19</sup>. Decisamente più diffuso era il consumo della carne suina<sup>20</sup>: Varrone, nell'elogiare l'uso del maiale, scrive che “la natura ha donato il porco per banchettare”<sup>21</sup>. Tuttavia, l'arte di insaccare la carne suina era ancora ben lontana dalle raffinatezze cui sarebbe giunta in epoche successive: per lo più si confezionavano delle salsicce piuttosto grossolane, nonché il lardo e prosciutti salati o affumicati.

I principali animali domestici erano quelli tipici di un'economia pastorale: pecore e capre, il cui latte era quello di gran lunga più utilizzato per la preparazione del formaggio. A parte lo scarsissimo uso del latte vaccino, e la preferenza per quello di pecora o di capra, un'altra importante differenza sussiste tra il consumo di latticini degli antichi Romani e quello attuale: i Romani ignoravano l'uso del burro come condimento<sup>22</sup>. Al suo posto, essi utilizzavano – prima che si diffondesse la coltura dell'olivo – il grasso animale.

Il bestiame aveva, in una società e in un'economia abbastanza primitive come quelle della Roma dei primi secoli, un valore cospicuo. Esso era anzi utilizzato come unità di valore negli scambi in natura: il termine latino ‘*pecunia*’, che col tempo indicò il denaro, deriva infatti da *pecus*, bestiame.

Va inoltre tenuto presente un altro aspetto di enorme importanza: la macellazione degli animali non rispondeva soltanto a bisogni alimentari, ma ancora di più a impieghi culturali. In effetti, quasi tutti gli animali domestici potevano essere sacrificati agli dèi, anche quelli di grosse dimensioni come il bue, la vacca e il toro, il cui ruolo nei sacrifici di carattere ufficiale era particolarmente significativo. In occasione delle cerimonie familiari – che scandivano gli eventi decisivi della vita della famiglia: nascite, matrimoni, funerali – e in quelle che celebravano le ricorrenze del calendario agrario, il *pater familias*

<sup>18</sup> Il bue era anzi considerato intoccabile proprio perché indispensabile per i lavori nei campi. Chi ne avesse ucciso uno era, in origine, addirittura condannato alla pena capitale. Soltanto i buoi e le vacche incapaci di tornare utili a causa dell'età o di malattie venivano venduti a scopo alimentare. Cfr. Varr., *R.R.*, II, 5, 4; Cic., *De nat. deor.*, II, 159; Plin., *N.H.*, VIII, 180.

<sup>19</sup> I cavalli erano utilizzati prevalentemente nelle attività belliche: come per i bovini, anche nel loro caso esistevano precise interdizioni di natura religiosa che ne impedivano l'uccisione.

<sup>20</sup> Cfr. Ov., *Fast.*, VI, 169 sgg.

<sup>21</sup> Varr., *R.R.*, II, 4, 10.

<sup>22</sup> Essi usavano il burro soltanto come medicamento: cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 133-134.

sacrificava degli animali domestici, e soltanto in tali occasioni i Romani potevano consumare la carne degli animali sacrificati.

La carne che non veniva consumata subito, doveva essere conservata. Come si è già accennato, per la conservazione esistevano in origine due tecniche: l'affumicatura e la salatura. In questo secondo caso, la carne salata (che nel frattempo era stata conservata in un ambiente apposito, il *carnarium*, una sorta di dispensa fresca)<sup>23</sup> doveva spesso essere sottoposta, al momento del suo consumo, a una doppia cottura, finalizzata a renderla sufficientemente tenera e quindi commestibile. Senza dubbio, a parte il gusto salino che doveva presentare, il sapore di tale carne non doveva essere particolarmente gradevole, né spiccato. Per tale motivo, i Romani cominciarono fin dalle epoche più antiche a utilizzare alcuni prodotti alimentari per conferirle un sapore migliore: oltre all'aglio e alla cipolla, cui si è già fatto cenno, essi ricorrevano a tal scopo anche a bacche di diversi tipi – ad esempio a quelle di ginepro e di mirto – come pure al porro, all'alloro, alla cipolletta e ad altre erbe aromatiche.

Un cenno va ancora fatto agli animali da cortile, e soprattutto ai polli e alle oche – queste ultime consacrate a Giunone<sup>24</sup> – che costituivano un'altra voce dell'alimentazione. L'allevamento del pollame era affidato alle donne – nelle fattorie alla fattoressa –, e si teneva ad allevarne in grande quantità<sup>25</sup>, non solo per la carne, ma ancor più per la produzione di uova, delle quali i Romani erano grandi consumatori. Essi consumavano non solo le uova di gallina, ma anche quelle di varie altre specie. I più poveri si cibavano anche di uova di uccelli selvatici<sup>26</sup>. Le uova di diversa provenienza, con i formaggi, costituivano, dato il modestissimo consumo di carne, la principale fonte di proteine animali per i Romani dei primi secoli.

Quanto allo zucchero, esso era sconosciuto. Come si è accennato, per la dolcificazione si faceva uso del miele. Ne esistevano vari tipi; in particolare, del miele vergine di thymo crudo o cotto i Romani si servivano ampiamente non solo come alimento, ma anche per le conserve di frutta, come pure per condire le verdure (cosa che oggi susciterebbe l'orrore dei cultori della buona cucina italiana o francese).

Si è già fatto riferimento all'importanza centrale del sale nella cucina dei Romani. Ai tempi di Catone il Censore, ai membri della famiglia ne veniva assegnata una razione annua di un *modius* a testa<sup>27</sup>, corrispondente a una dose

<sup>23</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 141.

<sup>24</sup> È ben noto come, secondo la leggenda, le oche consacrate a Giunone abbiano salvato il Campidoglio nel 390 a.C., in occasione dell'invasione da parte dei Galli.

<sup>25</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 143, 3. C'erano anche allevamenti di pollame, ed erano diffuse tecniche di castrazione e di ingrassamento dei volatili: cfr. *ivi*, 89; Colum., VIII, 7, 1; Plin., *N.H.*, X, 139-140.

<sup>26</sup> In proposito Plinio ricorda il caso di una donna incinta la quale rischiò di morire per aver consumato delle uova di corvo.

<sup>27</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 192.



quotidiana di 18,5 grammi. Si tratta di una razione che oggi giudicheremmo eccessiva – e senza dubbio dannosa per la salute –, dal momento che secondo i calcoli attuali a un organismo normale ne sarebbero sufficienti circa 7-8 grammi al giorno. Peraltro, il sale aveva allora molteplici impieghi: veniva infatti impiegato non solo come “companatico” sulla focaccia o sul pane per insaporirli<sup>28</sup> (ancora il poeta Orazio lo consiglia a guisa di nutrimento povero, il che lascia supporre che ai suoi tempi l’uso fosse ancora diffuso presso le classi inferiori)<sup>29</sup>, nonché, ovviamente, per salare il cibo, ma anche – in una notevole percentuale – per la conservazione degli alimenti e per la salamoia. Ben si comprende, pertanto, come il sale svolgesse un ruolo importantissimo nell’economia romana. Lo attestano anche le grandi saline site alla foce del Tevere.

Addirittura il sale costituiva una sorta di “diritto vitale” per i Romani: secondo la tradizione, fu il re Anco Marzio il primo a farlo distribuire gratuitamente<sup>30</sup>; al medesimo sovrano andrebbe attribuita la costruzione dei primi magazzini di sale situati sotto l’Aventino. Gli antichi Romani utilizzavano anche di frequenza l’acqua di mare nella preparazione dei cibi: in epoche successive, come vedremo, l’acqua marina veniva impiegata – ovviamente nelle zone costiere – per preparare il pane.

Quanto all’olivo, che costituisce attualmente uno dei pilastri dell’alimentazione mediterranea (in primo luogo sotto forma di olio d’oliva), e che era allora già ben noto nel mondo greco ed ellenistico, va precisato che nei tempi più remoti i Romani non ne praticavano la coltura, pur se certamente conoscevano gli olivi selvatici. L’olivo venne infatti introdotto nel Lazio solo a partire dal VI secolo a.C., a partire dalle città della Magna Grecia. La stessa terminologia greca utilizzata per designare i molteplici aspetti della coltivazione dell’olivo e della produzione dell’olio conferma l’origine greca della coltura. I Romani impararono poi non solo a spremere l’olio, ma anche ad alimentarsi delle olive: dopo il V secolo a.C. le olive marinate divennero un elemento importante della loro alimentazione. Tra l’altro, poiché l’olio, se non veniva salato, si condensava e irrancidiva facilmente, si preferiva conservare le olive, provvedendo a ottenerne l’olio mediante la spremitura ogniqualvolta se ne avesse bisogno.

\* \* \*

Abbiamo dunque constatato come l’alimentazione dei Romani delle origini fosse quanto mai semplice. In seguito, la loro cultura alimentare divenne ben più complessa, grazie al fecondo contatto con altre civiltà e alla maturazione di nuovi gusti ed esigenze. In parallelo, i Romani assimilarono o anche

---

<sup>28</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 89.

<sup>29</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 3, 14; II, 2, 17.

<sup>30</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 89.

introdussero essi stessi nuove tecniche di coltivazione, oltre che nuovi e più efficaci metodi di conservazione degli alimenti. È quel che vedremo nelle pagine seguenti.

## 2. I ROMANI ENTRANO A CONTATTO CON ALTRE CIVILTÀ

Grazie ai loro rapporti sempre più intensi dapprima con gli Etruschi, e poi con le colonie della Magna Grecia, i Romani si accostarono alla cultura del mondo ellenistico, e ne furono alla fine conquisi, pur se non rinunziarono mai ai caratteri peculiari della propria cultura. Questo secondo periodo della storia dell'alimentazione romana va all'incirca dal IV al I secolo a.C.

Come già si è accennato, vennero in tal modo introdotti nel mondo romano la coltivazione dell'olivo e l'uso dell'olio; in parallelo, si diffuse la viticoltura<sup>31</sup>. Nel periodo più antico, il vino era riservato dai Romani all'impiego religioso, nelle libagioni culturali. Certo, della vigna si parla già nelle Dodici Tavole<sup>32</sup>; nei primi tempi, tuttavia, il consumo del vino a Roma si orientava in termini privilegiati verso i vini greci, che erano maggiormente apprezzati.

È precisamente in questa fase cruciale di contatto e di assimilazione di usi ellenistici, che cambiano anche importanti aspetti del "galateo" da osservare a tavola: mentre in origine i Romani pranzavano seduti, a partire da quest'epoca essi adottarono l'uso del triclinio, ossia del letto su cui sdraiarsi per pranzare, al quale abbiamo già fatto cenno. La posizione sdraiata a tavola divenne uno degli aspetti tipici del *savoir vivre* dei Romani: beninteso di quelli dell'alta società, perché i poveri continuarono a pranzare seduti. Come si è già accennato, originariamente le donne dovevano pranzare sedute dietro i mariti sdraiati; solo in epoca successiva esse riuscirono a "emanciparsi" e conquistare una parità di collocazione e di posizione nei confronti degli uomini.

Sempre all'influenza straniera, e in particolare ellenica, risale in questo periodo anche l'introduzione di uno dei componenti più caratteristici dell'alimentazione dei Romani. Si tratta del celeberrimo *garum*, che i Romani originariamente non conoscevano – esso risulta sconosciuto a Plauto e a Varrone, cui era familiare solamente l'*alec* (che è una sorta di suo stadio preparatorio)<sup>33</sup> – e che per contro era già comune in Grecia nel V secolo a.C. Sul *garum* avremo modo di tornare spesso nelle sezioni successive della presente opera. Per il momento, basti dire che esso è in sostanza il risultato terminale della decomposizione di visceri di pesce fermentati. Si tratta di un condimento che, a dispetto del suo odore nauseabondo e della sua origine, la quale può apparirci non particolarmente allettante, i Romani apprezzavano moltissimo per il suo

<sup>31</sup> Cfr. Varr., *LL.*, VI, 21.

<sup>32</sup> Cfr. Fest., 110, 21.

<sup>33</sup> Cfr. Plaut., *Poen.*, 1310.

gusto deciso; in pratica lo mescolavano a tutti i piatti. Era davvero un *must* della gastronomia romana.

Si è detto che i Romani rimasero ben presto affascinati dallo stile di vita del mondo ellenistico che si affacciava sul Mediterraneo. Com'è noto, quella ellenistica era una cultura composita ed eclettica, la quale fondeva una forte componente greca con altre influenze, prevalentemente orientali (persiane, siriane, mesopotamiche, egiziane). Alla sobrietà dei pasti dei Romani dei primi secoli si contrapponeva il lusso dei banchetti persiani già descritti da Erodoto<sup>34</sup>, ma anche quello delle ricche città greche della Sicilia e della Magna Grecia, tra le quali, in particolare, Sibari. Si pensi a come ancor oggi i termini 'sibarita' e 'sibaritico' facciano riferimento a un tenore di vita fastoso fino alla stravaganza, ed edonistico fino alla crapula. Così, ci viene riferito da Ateneo<sup>35</sup> che tale Smindiride di Sibari si fece accompagnare in uno suo viaggio in Grecia da un migliaio di cuochi, i quali dovevano assimilare le raffinatezze gastronomiche della madrepatria. Un altro ghiottone, questa volta, però, siracusano – tale Archestrato – si dedicò a un viaggio per tutto il mondo allora conosciuto allo scopo di studiare tutte le diverse specialità gastronomiche<sup>36</sup>.

I Greci, tuttavia, non si accontentavano del sapere empirico; essi aspiravano a innalzare le proprie conoscenze, comunque acquisite, al livello di *techne*, di arte, che fosse possibile codificare in manuali: non stupisce dunque che un altro abitante della Magna Grecia, Eraclito di Taranto, abbia redatto un'intera opera su un banchetto<sup>37</sup>.

E i Romani, pur se con un approccio più pragmatico, non furono certo da meno, benché – almeno nei primi tempi – si concentrassero nell'imitazione della gastronomia greca e orientale più che nella creazione di nuovi piatti. I funzionari Romani mandati nelle province orientali ricondussero al proprio seguito in patria non soltanto artisti e studiosi, ma anche cuochi, e così contribuirono a “ellenizzare” anche la cultura alimentare romana (in modo non troppo dissimile da quel che avrebbero fatto parecchi secoli dopo i Francesi al tempo delle Guerre d'Italia, tra la fine del Quattrocento e agli inizi del Cinquecento)<sup>38</sup>. D'altronde, gli apporti gastronomici non vennero esclusivamente dalle zone più progredite.

Nella loro espansione a Nord, in Gallia Cisalpina, i Romani – a dimostrazione del loro talento genialmente assimilatore – trassero dai propri contatti con le popolazioni celtiche, soprattutto con quelle stanziate nella Pianura Padana, gli elementi di tecniche nuove, relative tanto alla preparazione dei salu-

<sup>34</sup> Cfr. Her. IX, 82.

<sup>35</sup> Cfr. Aten., *Deipn.*, XII, 541, b-c.

<sup>36</sup> Cfr. ivi, IV, 3.

<sup>37</sup> Cfr. ivi, XII, 13 e II, 26. Ateneo menziona addirittura circa 700 autori di opere di gastronomia e dietetica.

<sup>38</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 216.

mi e alla conservazione della carne, quanto alla fabbricazione della birra.

Per quel che riguarda lo sviluppo delle colture, va rilevato come in questo periodo si sia gradualmente abbandonata la tecnica primitiva della raccolta delle erbe e della frutta selvatica (che sopravvisse solamente presso i settori più miseri della popolazione e venne affidata alle donne). Cambiarono anche, in modo sostanziale, la struttura sociale e il paesaggio rurale del mondo romano. Le nuove conquiste portarono infatti all'estensione dell'*ager publicus*; la distribuzione delle nuove terre, soprattutto fra le famiglie dell'*élite* tradizionale o fra quelle affermatesi nella nuova fase storica, determinò la diffusione del latifondo. A loro volta, le grandi proprietà richiesero un impiego sempre più massiccio di manodopera schiavile. Certo, rimaneva ancora la piccola proprietà contadina, ma questa si trovava, di fronte al latifondo, in una posizione sempre più svantaggiata, che col tempo ne determinerà il declino e poi la sostanziale scomparsa. Nel frattempo, la città di Roma diventava sempre più vasta, trasformandosi una vera e propria metropoli nella quale l'affollamento e l'inurbamento di masse sempre più imponenti di ex-contadini provocò la scomparsa dei piccoli orti ad uso personale che, come si è visto, erano un tempo diffusi.

Tuttavia, nonostante l'affermarsi di una nuova cultura gastronomica e il diffondersi di esigenze e di uno stile di vita più complessi e raffinati, fino al I secolo a.C. la maggioranza della popolazione romana – compresi i ceti superiori –, continuò a prediligere, in ossequio al *mos maiorum* e nello spirito di un sostanziale conservatorismo, un tenore di vita piuttosto sobrio. Si è già fatto cenno, per esempio, al console M. Curio Dentato, il quale coglieva lui stesso le verdure coltivate nel proprio orticello e le cucinava nel suo focolare (così come secoli dopo avrebbe fatto un semplice contadino, il protagonista del *Moretum* pseudovirgiliano).

D'altronde, per procurarsi i prodotti più esotici erano necessari i traffici marittimi, e i Romani per secoli non disposero di una flotta né militare, né commerciale, adeguata. Anche su questo terreno non abbiamo difficoltà a misurare la distanza della civiltà romana da quella greca. Se i Greci, infatti, fin dai tempi più remoti furono un popolo di navigatori e di avventurieri, i Romani si crearono innanzitutto un dominio continentale, e solo in una fase successiva si diedero alle conquiste e alle esplorazioni al di là del mare. I primi scambi commerciali via mare per i Romani furono dunque effettuati da altri popoli: dai Greci, certo, ma anche da marinai siriani e di altri popoli orientali; in alcuni casi persino da pirati. Poi, con l'estendersi del loro dominio, i Romani dovettero infine dotarsi di una flotta, ma anche in tal caso per parecchio tempo il loro spazio di movimento rimase decisamente circoscritto<sup>39</sup>.

---

<sup>39</sup> Così, tanto per fare un esempio, un trattato stipulato nel 303 a.C. tra Roma e Taranto proibiva alle navi romane di doppiare verso est il capo Licinio.

In questa situazione, il punto di svolta fu costituito dalle Guerre Puniche – Prima Guerra Punica: 264-241 a.C.; Seconda Guerra Punica: 218-202 a.C.; Terza Guerra Punica: 149-146 a.C. –, che per la loro stessa dinamica indussero i Romani, nel quadro di una lotta mortale con una potenza essenzialmente marittima e commerciale come Cartagine, a dotarsi di una flotta poderosa, destinata a divenire la chiave di volta della loro vittoria sulla potenza nemica. In pari tempo, i Romani stabilirono degli scali commerciali nel Mediterraneo Orientale, dai quali cominciarono ad affluire in quantità sempre più massicce i nuovi prodotti. Grazie anche ai loro nemici, i Cartaginesi, si introdussero in parallelo nel mondo romano nuove conoscenze sulle tecniche agricole e sull'allevamento del bestiame. In proposito, va menzionato in particolare il trattato di agricoltura del cartaginese Magone, in 28 libri, che fu tradotto in latino, e al quale si sarebbero in seguito richiamati tanto Catone il Vecchio nella sua opera omonima quanto Varrone.

Per effetto dell'importazione di nuovi prodotti alimentari effettuata grazie al commercio marittimo – e in particolare del grano –, il consumo alimentare dei Romani divenne così in quest'epoca più vario e anche più adeguato alle necessità dell'organismo. Al riguardo, basti tenere presente che la razione quotidiana di grano si elevò da 656 grammi *pro capite* a 1094 nel giro di un secolo e mezzo, dal 200 al 50 a.C.<sup>40</sup>.

I bolliti di verdura, un tempo così diffusi, divennero una componente sempre più marginale dell'alimentazione romana. Tra il II e il I secolo a.C. nelle grandi proprietà terriere, che nel frattempo si erano diffuse, venne introdotto l'allevamento di nuove specie animali<sup>41</sup>. Anche il commercio si organizzò e specializzò: a Roma nacquero le prime corporazioni di macellai e di fornai (che già da tempo avevano creato le loro botteghe private)<sup>42</sup>. Al tempo stesso, l'aumento considerevole della popolazione della città rese necessaria un'organizzazione efficiente dei servizi amministrativi di rifornimento alimentare (*annona*).

Contemporaneamente, le conquiste nel Mediterraneo Orientale dischiusero ai Romani un mondo nuovo, e segnarono un altro punto di svolta nella storia della loro alimentazione. La sconfitta della Macedonia, in seguito alle battaglie di Cinocefale (197 a.C.) e di Pidna (168 a.C.), aprì ai Romani le porte della Grecia. Pochi anni dopo i Romani fecero guerra ai sovrani seleucidi, estendendo la loro area d'interesse al Medio Oriente: il Mediterraneo si avviava a diventare il Mare Nostrum, mentre la pirateria, se non era del tutto scomparsa, era stata comunque ridimensionata in modo sostanziale. In tal modo, divenne possibile intensificare gli scambi commerciali marittimi, il che

---

<sup>40</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 72.

<sup>41</sup> Cfr. *ivi*, p. 115.

<sup>42</sup> Cfr. *ivi*, p. 144.

permise contatti e “contaminazioni” culturali sempre più intense tra Roma e l’Oriente.

Grazie appunto a tali contatti, sul suolo italiano vennero introdotte nuove colture. Agli alberi da frutto già presenti nella nostra Penisola sin dalle età più remote – come il melo, il pero, il melograno e il fico – si aggiunse così il ciliegio, per opera di Licinio Lucullo. Questi, generale oltre che raffinato cultore della buona cucina, dopo aver combattuto contro Mitridate, re del Ponto, portò con sé nel 73 a.C. a Roma dal Ponto, al ritorno dalla campagna militare, il ciliegio<sup>43</sup>.

Invece l’introduzione in Italia della pesca e dell’albicocca risale a un’epoca successiva, il I secolo d.C., e quella del limone, proveniente dalla Persia, fu ancora più tarda.

Contemporaneamente, anche il gusto delle classi più elevate divenne più esigente, non solo in relazione alla varietà dei cibi. Imitando la fastosità asiatica, non ci si accontentò più, infatti, del modesto apparato dei pasti tradizionali. Le cene andavano circondate da un apparato adeguato: le tavole e i letti dovevano essere decorati da articoli di lusso e da tessuti pregiati provenienti dall’Oriente. Oltre al gusto e alla vista, tuttavia, anche l’olfatto voleva la sua parte. Se i piatti e i sapori tradizionali – caratterizzati dalla forte presenza del salato e dell’amaro – cominciarono ormai a essere tenuti in dispregio, e il nuovo gusto si orientava verso la presenza nei piatti dell’elemento dolce (il che comportava un largo impiego del miele in quasi ogni genere di portata), le aromatizzazioni dei vini, delle conserve e delle salse (con l’eccezione del *garum*, beninteso!) rendevano i piatti più graditi anche all’olfatto. Ci si era ormai resi conto del fatto che una componente essenziale della buona cucina è anche il profumo allettante dei cibi.

Va però aggiunto che la nuova, straordinaria ricchezza acquisita da Roma ebbe pure delle implicazioni negative sull’economia della penisola: implicazioni che con il tempo si fecero sempre più gravi ed ebbero anzi, alla fine, un effetto devastante sugli equilibri sociali ed economici. La struttura agricola della penisola venne infatti interessata da una crisi profonda, determinata dalla concorrenza dei prodotti agrari di altre aree del Mediterraneo. In particolare, i cereali importati – principalmente attraverso il porto di Ostia<sup>44</sup> –, essendo più competitivi, finirono col provocare un forte calo della produzione locale degli stessi cereali; al loro posto, si diffusero sul suolo italico le colture dell’olivo e della vite. In parallelo, nei latifondi, ove gran parte del lavoro era fornita dalla manodopera schiavile, tenuta in condizioni disumane e sfruttata ai limiti delle forze, si verificò una diffusione massiccia dell’allevamento del bestiame.

Le città, e *in primis*, naturalmente, Roma, divennero così dei centri di

<sup>43</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XV, 102.

<sup>44</sup> Invece a Pozzuoli, chiamata la “piccola Delos italica”, attraccavano le navi che recavano beni di lusso.

attrazione per i contadini che non riuscivano a reggere la concorrenza dei latifondi e cercavano nell'ambiente urbano delle condizioni di vita più favorevoli o qualche opportunità in più. In realtà, gran parte di loro finiva con l'ingrossare le file di un sottoproletariato urbano sempre più numeroso, che traeva costante alimento anche dal numero via via crescente degli stranieri, spesso schiavi affrancati, che arrivavano nell'Urbe nella speranza di fare fortuna. Nel contempo, andò affermandosi una sorta di protocapitalismo aggressivo, rappresentato da un cetto emergente di grandi speculatori e di affaristi senza scrupoli.

In un quadro di questo tipo, le antiche consuetudini alimentari e la filosofia di vita che ne aveva costituito la base e la ragion d'essere, cominciarono ad apparire sempre più obsolete a molti Romani. L'antica frugalità parve ai più, ormai, disonorevole e umiliante. I Romani divennero sempre più insofferenti verso l'austerità dei padri. Gli esponenti della classe agiata – spesso semplici *parvenus* i quali con il fasto e l'ostentazione volevano, come i *nouveaux riches* di tutte le epoche, “legittimare” la propria ricchezza di origine recente e spesso discutibile –, acquistavano a prezzi esorbitanti i prodotti di lusso dell'Oriente. Il risultato facilmente prevedibile fu che, per opera di questo commercio a senso unico, ebbe luogo col tempo un'imponente emorragia di metalli preziosi, utilizzati per le transazioni, dall'Occidente alle regioni orientali.

L'allestimento di banchetti fastosi divenne una delle occupazioni dominanti e più dispendiose delle classi superiori romane<sup>45</sup>. Aumentò anche il consumo della carne, un tempo, lo si è visto, limitato a pochissime occasioni, mentre, per effetto dello svuotamento della religiosità tradizionale, i sacrifici rituali si trasformavano in pure formalità, cui non corrispondeva più la tradizionale percezione del legame vitale tra il mondo umano e quello delle divinità. Già in età repubblicana, a partire dalla censura di Catone il Vecchio (appunto il Censore) vennero promulgate numerose leggi suntuarie e alimentari, poi riprese dagli imperatori, per porre un freno agli eccessi anche alimentari: ne parleremo più avanti. Tali misure rimasero tuttavia in gran parte lettera morta, come sempre accade (le gride di manzoniana memoria ne sono un esempio eloquente) quando delle disposizioni legislative contrastano in misura troppo netta con lo *Zeitgeist* di un'epoca e di un'intera società.

### 3. LA CUCINA ROMANA RAGGIUNGE LA PIENA MATURITÀ

Ormai, infatti, non si poteva né si voleva più tornare indietro. Secondo lo storico Tacito, la gastronomia romana raggiunse il suo vertice nel periodo – quasi un secolo esatto – che va dalla battaglia di Azio, del 31 a.C., con cui Ottaviano Augusto sconfisse Antonio e l'Egitto perse la propria indipendenza,

---

<sup>45</sup> Cfr. Giov., *Sat.* II.

e l'avvento dell'imperatore Galba, nel 68 d.C.<sup>46</sup>

È questo un periodo fastoso, caratterizzato da processi tumultuosi e contraddistinto da squilibri crescenti, ma anche da una nuova autocoscienza della potenza romana. Certo, non mancarono i *laudatores temporis acti*, che rimpiangevano lo spirito di sacrificio, la dedizione al bene pubblico e la frugalità dei primi secoli della Repubblica. Anche tra gli intellettuali, non pochi auspicarono un ritorno alle virtù avite e alla semplicità delle origini: il provinciale Virgilio, che nelle *Bucoliche* canta la vita dei pastori e nelle *Georgiche* tesse l'elogio del lavoro dei campi, Orazio, con la sua blanda ironia, Seneca e Plinio il Giovane, e poi ancora Giovenale e Marziale, che nelle loro satire mettono alla berlina i vizi dei contemporanei. Tuttavia, ben pochi esponenti delle classi superiori erano davvero disposti a tornare alla frugalità dei primi secoli.

In quest'epoca, dunque, i cuochi divennero una delle categorie professionali più apprezzate: i ricchi spendevano delle vere e proprie fortune per comprarli (erano spesso schiavi) o comunque per assicurarsene i servizi, affittandoli a peso d'oro, in occasione della preparazione dei banchetti. D'altronde, spesso anche i membri della buona società non esitavano a imbrattarsi le mani armeggiando con le pentole e i fornelli e praticando di persona l'arte gastronomica. Tale è il caso, cui già si è fatto cenno, di M. Apicio, vissuto nell'età di Tiberio: un ricco buongustaio sotto il cui nome ci è pervenuto il celebre manuale di cucina *De re coquinaria*, sorta di Artusi dell'età imperiale di cui parleremo più ampiamente in una sezione successiva del presente volume. Si racconta – quale testimonianza della smodata passione di Apicio per i piaceri della tavola e della sua curiosità per tutte le prelibatezze gastronomiche –, ch'egli, avendo sentito vantare le grandi dimensioni degli scampi delle coste libiche, avesse fatto approntare una nave appunto per recarsi di persona colà e gustarli direttamente.

Si assiste così a una sorta di curiosa competizione tra alcuni dei più ricchi anfitrioni romani e i loro cuochi. I padroni di casa non disdegnavano, e anzi si compiacevano di elaborare nuovi, raffinati piatti, magari preparati con prodotti esotici e inverosimilmente costosi, allo scopo di stupire i propri ospiti e di titillarne il gusto ricercato, ormai stanco dei piatti consueti.

Nelle campagne, il tenore di vita e anche le componenti-base dell'alimentazione erano rimasti grosso modo quelli del passato, nel quadro dell'esistenza spesso stentata e ai margini della sopravvivenza condotta dai contadini liberi, il cui numero si riduceva sempre di più a tutto vantaggio dell'estensione dei latifondi lavorati dagli schiavi. Nelle città, e soprattutto a Roma, invece, i cambiamenti sociali diventavano percettibili anche a livello alimentare: la diffusione del benessere aveva fatto sì che si rivendicasse il diritto di essere nutriti a spese dello Stato, e certo ben al di sopra di un puro vitto di sussisten-

---

<sup>46</sup> Cfr. Tac., *Ann.* III, 55.



za. Molti Romani erano giunti a vedere nella carne, un tempo rarissima, una sorta di diritto acquisito.

In effetti, nelle distribuzioni di viveri rientravano anche le distribuzioni di carne gratuita al popolo, le *viscerationes*. In origine esse erano state essenzialmente opera di privati. Cicerone racconta che la prima *visceratio* era stata un'iniziativa di Marco Flavio, il quale vi si era deciso nel 328 a.C. per celebrare i funerali della madre<sup>47</sup>. Quella distribuzione, d'altronde, aveva avuto l'effetto – presumibilmente non impreveduto – di accrescere notevolmente la sua popolarità, sicché, come ricorda Livio, contribuì grandemente a favorire la sua elezione a tribuno della plebe<sup>48</sup>. La via era dunque tracciata: in seguito, proprio sulla base di questo esempio, l'iniziativa fu assunta anche da uomini politici e capi militari. È il caso di Cesare, che – abilissimo stratega non solo sul piano militare, ma anche su quello politico-propagandistico – procedette a una *visceratio* per celebrare uno dei propri trionfi, come ci ricorda Svetonio, ovviamente allo scopo di accrescere la propria popolarità presso le influenti masse popolari di Roma<sup>49</sup>.

In seguito ebbero inizio le distribuzioni regolari e ufficiali di carne ai cittadini. Col tempo, esse aumentarono di frequenza e anche in quantità, onde evitare che il popolino urbano decidesse di esprimere il proprio eventuale malcontento con manifestazioni di protesta o addirittura con iniziative sediziose. D'altronde, a molti – tanto nei ceti privilegiati, quanto negli altri – pareva che la carne avesse come alimento e fonte di energia un valore aggiunto considerevolissimo. Per fare un esempio, l'imperatore Massimino, ci riferisce lo storico Giulio Capitolino, disdegnava le verdure e si cibava soltanto di carne, giungendo a consumarne ben quaranta libbre (corrispondenti a tredici chili) in un solo giorno<sup>50</sup>. Questo gusto per la dieta carnea non era diffuso solo ai vertici del potere né era certo una prerogativa di imperatori che, come Massimino, fossero di origini barbare, e ben poco quindi avessero in comune con l'orientamento vegetariano tipico della tradizione alimentare romana.

Il nuovo orientamento del gusto si era infatti esteso a tutti gli strati della popolazione. Così, al tempo dell'imperatore Aureliano, nel II secolo, in cinque mesi si distribuirono circa otto chili e 186 grammi di carne a ogni singolo cittadino indigente. Se si considera che la popolazione di Roma si aggirava in età imperiale su 1.200.000 abitanti, compresi i soldati e gli stranieri (*peregrini*), e calcolando inoltre che gli schiavi erano circa 400.000, che i capifamiglia più ricchi, ma anche semplicemente agiati o comunque in grado di non dover ricorrere all'assistenza alimentare pubblica, erano circa 100.000, per un totale

<sup>47</sup> Cfr. Cic., *De off.*, 2, 55.

<sup>48</sup> Cfr. Liv., VIII, 22, 2-3.

<sup>49</sup> Cfr. Svet., *Caes.*, 38.

<sup>50</sup> Cfr. Iul. Capit., *Hist. Aug., Maximin. duo*, 4, 1-2.

(calcolando una media di tre membri per famiglia) di 300.000 persone che non ricorrevano alle distribuzioni gratuite, si arriva a un numero che va dai 130.000 ai 150.000 capifamiglia presenti alle distribuzioni di viveri, ossia – in base alla stessa media del numero dei componenti dei nuclei familiari – a un numero di circa 400.000 assistiti nelle distribuzioni di viveri, tra i quali la carne<sup>51</sup>.

Questo proletariato o sottoproletariato urbano, spesso ozioso per scelta o per necessità, andò man mano accrescendo le proprie richieste, mentre già l'Impero cominciava a scricchiolare. Ma le sue non erano richieste dettate da pura avidità. Queste masse urbane, ammassate in minuscoli alloggi privi di ogni *confort* all'interno di enormi caseggiati a cinque o sei piani chiamati 'isole' (*insulae*), non sarebbero potute sopravvivere senza il soccorso pubblico. Paradossalmente, molti di codesti proletari avevano al proprio servizio anche due o tre schiavi e, nonostante la loro sicumera di liberi cittadini, vivevano in condizioni di miseria pari a quelle di costoro (un po' come il nobile *hidalgo* al cui servizio si pone Lazarillo del Tormes nell'omonimo romanzo spagnolo del Cinquecento). Nelle loro modestissime dimore, essi non disponevano neppure dell'acqua, sicché si trovavano nella necessità di acquistare l'acqua calda nelle taverne più vicine (finché tale vendita fu proibita e divenne possibile cucinare in casa). Date le condizioni dell'alloggio, i poveri trascorrevano quasi tutta la giornata fuori casa, nelle strade, nelle piazze o anche nelle terme.

Dal momento che, in generale, non esercitavano alcuna attività lavorativa, essi cercavano di "tirare avanti" facendo ricorso agli espedienti più vari, oltre che, appunto, grazie alle distribuzioni pubbliche di alimenti: innanzitutto di pane e di grano (quest'ultimo spesso proveniente da *stock* avariati) e, come si è visto, anche di carne e di olio. I più fortunati – ne parleremo – erano quelli che riuscivano a entrare a far parte della clientela dei ricchi. Quello del cliente era in certo modo un lavoro: ogni mattina egli doveva fare i saluti e i complimenti al suo patrono (era la *salutatio matutina*); in occasione di elezioni doveva inoltre promettergli di votare per lui. In cambio, riceveva una sorta di pacco dono di alimenti, la *sportula*. Col tempo, i clienti – questa sorta di parassiti istituzionali – divennero così numerosi che i loro ricchi patroni non poterono più invitarli ai propri banchetti, per cui soddisfacevano alle loro esigenze appunto con questa dotazione alimentare.

#### 4. L'ULTIMA FASE: DECLINO E CROLLO DELL'IMPERO

Non più di un cenno possiamo qui dedicare all'ultimo periodo, quello tarodoimperiale, che vide la crisi dell'Impero Romano e la contemporanea affermazione del Cristianesimo. Com'è noto, non furono solamente i Germani a provocare crescenti difficoltà e a determinare alla fine la caduta dell'Impero

<sup>51</sup> Cfr. J. CARCOPINO, *La vita quotidiana*, cit., pp. 27-30.

Romano d'Occidente. Molti fattori di crisi erano indubbiamente endogeni e operanti già da molto tempo: tra questi, come si è visto, l'estensione dei latifondi e la diffusione della manodopera schiavile nella penisola italiana, con la parallela riduzione e quasi scomparsa della piccola proprietà rurale, ma anche la crisi demografica come pure il crollo della capacità produttiva, la perdita della tradizionale coesione sociale, l'affollamento di un sottoproletariato inattivo e irrequieto nelle grandi città.

Già a partire dall'età dei Severi (dal 193 al 235 d.C.), le difficoltà dell'Impero emersero in primo piano: i disordini e la corruzione cominciarono a inceppare l'organismo statale, mentre carestie locali e generali ponevano in luce la crescente inadeguatezza delle strutture produttive del mondo rurale. L'antico ordine stava crollando. In questa "età dell'ansia" si diffusero anche a Roma nuovi culti religiosi di contenuto soteriologico importati dall'Oriente.

Tradizionalmente si fa coincidere l'inizio di una nuova fase storica con la vittoria al Ponte Milvio nel 312 d.C. di Costantino sul suo rivale Massenzio. Vero è però che la nuova temperie spirituale si era affermata già assai prima, e si era accompagnata a una crescente divaricazione tra le regioni occidentali dell'Impero, sempre più impoverite (oltre che più direttamente minacciate dai barbari) e quelle orientali, che invece avevano mantenuto – o addirittura accresciuto – la propria opulenza. L'edificazione – di straordinaria importanza anche simbolica – di una seconda capitale, Costantinopoli, sul luogo in cui sorgeva l'antica Bisanzio, esprime in forma pregnante lo spostamento deciso del baricentro dell'autorità politica, ma anche della vitalità economica e culturale dell'Impero da Occidente verso Oriente.

Intanto, Roma era affollata da una moltitudine di miserabili: basti pensare che secondo un censimento della fine dell'Impero, vi si trovavano ben 46.602 affollatissime *insulae* contro solo 1.790 *domus* di tipo classico. Nel 369 d.C., i cittadini romani che beneficiavano delle distribuzioni gratuite di alimenti erano all'incirca 200.000: essi ricevevano all'incirca 1.360 grammi di cibo (pane, grano, carne, olio) al giorno *pro capite*. È chiaro che una situazione siffatta non poteva durare a lungo: pochi decenni dopo, a causa delle condizioni generali dell'Impero, tale razione quotidiana si ridusse a circa 960 grammi.

Contemporaneamente, si diffuse il messaggio di salvezza del Cristianesimo. Senza dubbio, la nuova fede, con i suoi ideali di povertà e semplicità di vita, ebbe un effetto moralizzatore sui costumi anche alimentari di molti Romani, compresi quelli delle classi privilegiate (numerosi esponenti delle quali, come si è visto, in passato avevano mostrato una passione eccessiva anche per i piaceri della tavola), pur se non si deve supporre che i membri dell'*élite* politico-sociale, una volta convertitisi al Cristianesimo, si siano poi attenuti tutti quanti con assoluta coerenza alle norme di vita e ai principi comportamentali che la loro nuova religione proclamava. D'altro canto, non si deve dimenticare che il Cristianesimo diede un contributo significativo anche a taluni aspetti

della produzione agricola, favorendo tra l'altro la diffusione di determinate colture pure in regioni dove in precedenza non erano state consentite: tale fu il caso, per esempio, della diffusione dei vigneti, in funzione della produzione di vino a scopo rituale-religioso.

Le invasioni barbariche diedero il colpo di grazia alla struttura ormai intimamente corrosa dell'Impero d'Occidente. Le requisizioni militari, i saccheggi e il generale clima d'insicurezza, che colpiva gravemente anche i trasporti, accentuarono la disorganizzazione dei rifornimenti e la tendenza delle grandi proprietà rurali (*villae*) a produrre per l'autoconsumo e non più per il mercato. A causa di tale situazione, le grandi città si spopolarono in un tempo relativamente breve: alcune si ridussero a un quarto o addirittura a un decimo della loro estensione originaria. Tra la fine del IV secolo e l'inizio del V, neppure Roma poteva più provvedere all'alimentazione e alla difesa della propria popolazione, come confermò il tremendo saccheggio cui fu sottoposta dai Goti di Alarico nel 410. L'intera penisola, percorsa da orde di barbari che depredavano gli antichi centri urbani, era ormai impoverita, mentre i pirati rendevano impraticabili le vie tradizionali del commercio marittimo e, in parallelo, l'economia monetaria tendeva a regredire al livello del baratto.

In questo quadro, il lusso e l'abbondanza che avevano contraddistinto i banchetti nel periodo aureo dell'Impero erano ormai un lontano ricordo, del quale neppure una pallida suggestione potevano arrecare i festini barbarici dei capi germanici. Anche sul piano alimentare, l'Italia doveva rieducarsi a un regime di frugalità, per non dire di strettezze, e faceva in tal modo il suo ingresso nell'Alto Medioevo. Per contro, nell'Impero d'Oriente, divenuto, come si è detto, il baricentro dei nuovi equilibri politici, militari, economici e culturali del Mediterraneo, il tenore di vita rimaneva relativamente alto, e permetteva la sopravvivenza, almeno presso le classi superiori, di un livello elevato di raffinatezza gastronomica. Ma qui iniziava una nuova civiltà: quella bizantina.

In tal modo si chiudeva, con la fine dell'Impero Romano d'Occidente, anche la storia plurisecolare della cultura alimentare e gastronomica degli antichi Romani.



## CAPITOLO IV

### LE COMPONENTI FONDAMENTALI DELL'ALIMENTAZIONE DEI ROMANI

Dopo aver considerato nel capitolo precedente, in una rapida carrellata, l'evoluzione dello stile alimentare dei Romani, esaminato in una prospettiva diacronica, possiamo ora tentare di illustrare secondo una prospettiva sincronica i generi alimentari e gli ingredienti utilizzati nella cucina romana antica. Al riguardo, è importante tenere presente che, a dispetto dell'impressione di estrema varietà degli ingredienti che le ricette romane dell'età tardo-repubblicana e imperiale possono ingenerare, la cucina romana tradizionale, quella che rimase in vigore presso la componente maggioritaria della società romana, mantenne un numero relativamente circoscritto di ingredienti-base e di piatti fondamentali.

Infatti, non dobbiamo dimenticare che le invenzioni più stravaganti della gastronomia degli antichi Romani – quelle che troviamo parodiate, per esempio, nella *Cena di Trimalcione*, e che in certa misura si riflettono in alcune ricette apiciane che ci sono pervenute – erano ovviamente appannaggio di pochi privilegiati, ansiosi di suscitare la meraviglia e anche l'invidia dei propri invitati mediante l'invenzione di sempre nuovi piatti e l'impiego in essi degli ingredienti esotici più costosi: questi ultimi rimanevano dunque rarissimi, giacché proprio in quanto tali potevano fungere da *status symbol*, da contrassegno di ricchezza.

Al tempo stesso, va tenuto presente che i generi alimentari dei quali parleremo non furono disponibili sul mercato contemporaneamente nella loro totalità, per cui ben raramente vennero tutti utilizzati allo stesso periodo nelle varie zone del vastissimo impero (diversamente da quanto accade al giorno d'oggi nella nostra società globale, nella quale, grazie ai traffici commerciali, è possibile gustare in qualsiasi luogo, ad esempio, gli agrumi della Spagna, le prugne della California, la carne argentina, e così via). Durante gli undici secoli in cui si snoda il percorso della storia romana, alcuni generi alimentari scomparvero, altri vennero invece introdotti *ex novo*; al tempo stesso, come si è visto, si verificarono nel popolo romano pure importanti modifiche del gusto e della cultura alimentare, nonché, più in generale, della visione del mondo e della filosofia di vita.

Un'esposizione che venisse circoscritta ai prodotti alimentari fondamentali, quotidianamente usati dalla popolazione romana, sarebbe troppo limitativa e finirebbe col risultare insoddisfacente, perché metterebbe sullo stesso piano e, per così dire, omologherebbe illegittimamente le diverse province, spes-

so fortemente caratterizzate anche sul piano gastronomico, dello sconfinato Impero. Al tempo stesso, un catalogo in cui figurassero *tutti* gli ingredienti e i piatti di cui troviamo attestazione nella letteratura antica, accatasterebbe in modo eccessivamente aselettivo, ponendole tutte allo stesso livello, informazioni disparate relative tanto alle mense dei Romani “normali”, quanto a quelle dei cittadini più ricchi ed esigenti. Senza contare che, com’è ovvio, solo sul mercato delle grandi città, e *in primis* di Roma, era possibile reperire i generi alimentari più rari.

In questa sede, pertanto, mi limiterò a un’illustrazione non analitica delle varie “voci” dell’alimentazione romana, fornendo però, quando ce ne sarà l’opportunità, alcune notizie più specifiche – e a volte singolari – sull’evoluzione del gusto dei Romani. Nel presente capitolo tratterò in tale prospettiva gli ingredienti fondamentali, e in certo modo più antichi, della cucina romana, per poi passare, nei prossimi capitoli, alle componenti più tardive.

## 1. QUEL CHE MANCAVA AI ROMANI

Prima di parlare degli ingredienti della cucina romana, però, è certamente il caso di dire almeno una parola su ciò che a tale cucina mancava, ossia su quei prodotti e sapori che i Romani non conoscevano per nulla, in quanto sarebbero stati introdotti in Europa solo molti secoli dopo. In particolare, prenderemo in considerazione quei generi alimentari che costituiscono dei pilastri irrinunciabili della cultura alimentare attuale – e soprattutto di quella che viene definita la “dieta mediterranea”.

In effetti, chi scorra un elenco degli alimenti che si trovavano a disposizione degli antichi Romani<sup>1</sup> e, più in generale, dei popoli che nell’Antichità abitavano le rive del Mediterraneo oppure le altre regioni europee, è colpito dall’assenza di un numero rilevante di cibi che oggi riteniamo fondamentali per la nostra alimentazione e, anzi, per il nostro stile di vita e il nostro benessere. Pensiamo in primo luogo al pomodoro, componente fondamentale della nostra cucina, e alla patata, che ha costituito una risorsa essenziale per molte generazioni di europei del nord: entrambi questi cibi giunsero in Europa solo dopo la scoperta dell’America, e assieme ad essi le melanzane, i peperoni e i peperoncini, il granoturco, il tacchino.

Mancava agli antichi anche la pasta: la pasta di grano duro o all’uovo, in tutte le sue forme, comparve ben più tardi sulle tavole europee. Il riso, che i Romani importavano dall’India, non era ancora coltivato nella nostra penisola e veniva usato in cucina solo come legante, nella forma di “amido di riso”. Erano poi assenti i frutti esotici, con l’eccezione de datteri. Degli agrumi i

---

<sup>1</sup> Il quadro più preciso e completo di tali alimenti è quello fornito nella classica opera di J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit.

Romani conoscevano solamente il limone e il cedro, mentre mancavano le arance: la Sicilia non aveva ancora i suoi meravigliosi aranceti, che sarebbero stati introdotti solo nel X secolo d.C. dagli Arabi.

Si è già detto che i Romani non facevano uso del burro: essi lo conoscevano (e lo chiamavano *butirum* o *buturum*), ma non lo impiegavano in cucina; si trova infatti citato solo in trattati medici dell'età imperiale. Mancavano altresì tutte le bevande calde di cui quotidianamente ci allietiamo: il tè, il caffè e la cioccolata. Infine, non c'era neppure lo zucchero, che venne introdotto in Europa nel Medioevo.

A noi italiani un quadro gastronomico come quello degli antichi Romani appare desolante: come sarebbe la nostra vita senza caffè, pasta e pomodori? Vedremo però che queste mancanze venivano compensate da combinazioni di sapori e da sperimentazioni gastronomiche che, almeno in parte, meritano una riscoperta (a tale riguardo, rinvio alle ricette riportate nella Seconda Sezione del presente libro).

Dopo aver considerato quello che gli antichi Romani *non* avevano, prendiamo ora in esame quello che essi invece avevano a loro disposizione, cominciando dai componenti più essenziali.

## 2. IL SALE

Si è già fatto cenno all'importanza centrale del sale non solo per l'alimentazione dei Romani, ma anche per la civiltà romana fin dai suoi inizi. In effetti, la Roma delle origini era costituita da una federazione di sette villaggi la quale controllava la via che andava dalla costa alle regioni interne dell'Italia centrale e lungo la quale veniva portato il sale, donde appunto il nome di *via Salaria*. Poiché il sale è indispensabile all'alimentazione umana, ben si comprende quale influenza decisiva questo fattore abbia esercitato non solo sulle origini della città, ma anche sulla sua storia successiva, anche per quel che riguarda le imprese militari e le conquiste. Secondo lo storico Tito Livio, già il re Anco Marzio avrebbe creato alle foci del Tevere, presso Ostia, le prime saline<sup>2</sup>.

Già si è fatto cenno agli usi molteplici del sale all'interno della *domus*: esso era conservato nel *penus* e veniva impiegato per le offerte agli dèi in occasione delle cerimonie religiose, come pure, naturalmente, per l'alimentazione, e addirittura come condimento: i Romani lo mangiavano con il pane<sup>3</sup> e Orazio, come si è detto, lo raccomandava quale salutare nutrimento<sup>4</sup>. Non solo: del sale si faceva uso per la conservazione di alimenti facilmente deteriorabili come la carne, le olive (che venivano spremute per produrre l'olio solo

<sup>2</sup> Cfr. Liv. I, 33, 9.

<sup>3</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 89.

<sup>4</sup> Cfr. Hor., *Serm.* II, 2, 17.



quando se ne aveva la necessità) e i formaggi. Se ne faceva altresì impiego per preparare il vino, e anche per l'olio, allo scopo di impedirne l'ispessimento e l'irrancidimento. Inoltre, esso veniva conservato anche sotto forma liquida in recipienti di terracotta nelle differenti qualità di salamoia. Le conserve in salamoia venivano chiamate *salgama* o *salsamenta*: in sostanza, le si otteneva marinandole entro una salamoia oppure spargendovi più volte del sale.

Catone il Vecchio, per esempio, propone di ottenere la salatura del prosciutto disponendolo in una giara tra due strati di sale romano macinato<sup>5</sup>. Trascorsi 17 giorni, i prosciutti o i pezzi di carne sottoposti a salatura erano ripuliti, poi cosparsi di olio e sottoposti ad affumicatura appendendoli al camino per due giorni; successivamente, venivano nuovamente cosparsi di olio e di aceto. Anche il pesce e alcuni tipi di verdure erano conservati in salamoia. I più esperti in quest'arte pare fossero i Galli: al tempo dell'Impero i loro prosciutti e i prodotti conservati sotto sale da loro erano i più pregiati.

Si è già visto come il consumo *pro capite* di sale fosse molto alto rispetto agli standard attuali, soprattutto se rapportato a quella che è la quantità di sale necessaria per l'organismo. Evidentemente esso veniva impiegato in abbondanza anche per motivi di gusto, per dare un po' di sapore a prodotti alimentari piuttosto insipidi o addirittura sgradevoli al palato, come le verdure bollite o carni che erano state cotte lungamente nell'acqua (il che avveniva quando si trattava di carni conservate, che per l'appunto andavano ammolliate mediante una lunga cottura).

Dato il suo prezzo elevato, dov'era possibile – in particolare nelle zone costiere –, si faceva uso abbondante in alternativa dell'acqua di mare, come già si è ricordato. Invece nelle zone lontane dal mare, come le regioni interne della Spagna e della Gallia, dal momento che il sale era troppo costoso e difficilmente reperibile, le popolazioni ricorrevano per sostituirlo ad alcuni procedimenti antichissimi di cui c'informa Plinio il Vecchio: ad esempio, quello di far bollire nell'acqua le ceneri arboree o le ceneri della canna e del giunco. Il sale ricavato dalla cenere di legno era chiamato 'sale nero' (*sal niger*)<sup>6</sup>: il migliore veniva considerato quello tratto dalla cenere della quercia, anche se alcuni preferivano quello ricavato dalla cenere del noce. Siffatti procedimenti venivano impiegati anche in alcune zone della nostra penisola; Teofrasto infatti informa che gli Umbri bollivano nell'acqua la cenere di canna e di giunco finché l'acqua non era evaporata<sup>7</sup>.

Sale nero (*sal niger*) o sale comune (*sal popularis*) era anche quello proveniente dalle saline, che per l'appunto si presentava con un colore scuro. Per purificarlo e dargli il colore candido, lo si faceva fondere e poi evaporare al

<sup>5</sup> Cfr. Cat., *De agr.*, 162.

<sup>6</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 83 e XVII, 261.

<sup>7</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 83.

sole<sup>8</sup>. Vi era poi il *sal molitus* o *tritius*, ossia il sale finemente tritato. Per quanto riguarda il suo impiego gastronomico, va però tenuto presente che i cuochi romani davano spesso la preferenza, anziché al sale puro, al sale con acqua, il quale a loro avviso si amalgamava meglio ai cibi. Si adoperava anche il sale mescolato con condimenti (*sal conditus*), cui i medici attribuivano effetti terapeutici e che, in generale, si riteneva facilitasse la digestione. In sostanza, esso costituiva una sorta di specialità culinaria a sé, di preparazione peraltro non semplicissima<sup>9</sup>.

Si faceva anche uso, soprattutto nella penisola iberica, della salgemma, chiamato *sal fossilis* o *fossicius* secondo la definizione di Varrone. E infine va menzionato l'uso del carbonato di sodio (*nitrum*), cui si attribuiva lo stesso effetto purificatore e conservatore degli alimenti esercitato dal sale marino: esso era impiegato sia per preparare certi piatti di castagne, lenticchie, etc., sia per migliorare la resa cromatica delle verdure cotte.

### 3. IL PANE

Nel mondo antico il pane era, come e anzi ancor più di oggi, un alimento fondamentale, per non dire l'alimento-base, pur se va precisato che quello degli antichi era molto diverso dal pane che noi oggi conosciamo, e anche se solo col tempo si diffuse il pane di frumento, all'inizio riservato a un'esigua minoranza di pochi privilegiati. Che il pane nell'Antichità fosse la base dell'alimentazione è dimostrato anche dal "Padre nostro" ove, com'è noto, compare la supplica "Dacci il nostro pane quotidiano", in cui il pane viene assunto quale simbolo e sintesi dell'intera alimentazione. La documentazione della quale disponiamo per quel che riguarda il pane dell'antica Roma è oltremodo abbondante: oltre ai documenti letterari, abbiamo numerosi affreschi e rilievi che rappresentano rivendite di pane; inoltre, tra le rovine di Pompei sono state ritrovate delle pagnotte carbonizzate che è stato possibile analizzare nelle loro componenti.

Ora, la storia del pane e della sua evoluzione nell'antica Roma permette di ricostruire, in certa misura, l'intera civiltà romana nel suo sviluppo. Qui ci limiteremo – riprendendo e approfondendo alcuni cenni già anticipati in un capitolo precedente di questo studio – a fornire le notizie essenziali a suo riguardo.

Significativamente, Catone il Vecchio, rigido *laudator temporis acti*, non approvava che a Roma si fosse introdotta la produzione del pane in senso

<sup>8</sup> Catone fornisce una ricetta per fare il sale candido: cfr. *De agr.* 88.

<sup>9</sup> Nel manuale di Apicio troviamo infatti una ricetta assai elaborata di *sal conditus*, con l'impiego di una gran quantità di spezie diverse (cfr. *De re coq.* I, 29). La ricetta viene riprodotta in originale e traduzione nella seconda sezione della presente opera.

proprio, fenomeno in cui egli coglieva un segno inequivocabile del declino dei costumi e della perdita dei valori tradizionali della romanità. In effetti, egli auspicava un ritorno alla polta e alla focaccia, che erano stati gli alimenti dei Romani nei primi secoli, appunto nell'ottica di un ripristino dei valori e degli usi di un'epoca cui guardava con accorata nostalgia: non a caso, tutte le ricette da lui fornite per la fabbricazione del pane sono relative alla focaccia senza lievito<sup>10</sup>. Già si è parlato dell'alimentazione originaria dei Romani. La polta era, come abbiamo visto, una sorta di zuppa di cereali piuttosto densa e compatta in cui si metteva di tutto: grani di cereali selvatici, legumi, erbe e, quand'era possibile, anche dei pezzetti di carne. Che questo fosse il piatto nazionale, per la verità alquanto primitivo, dei Romani è confermato dall'appellativo di Plauto, che li chiama, utilizzando un termine greco quale scherzoso neologismo, *multiphagonides*, ossia "divoratori di polta"<sup>11</sup>. Plinio il Vecchio, a sua volta, chiarisce che i Romani per lungo tempo non conobbero il pane e vissero esclusivamente di polta<sup>12</sup>.

Esisteva anche un bollito di orzo, che peraltro veniva riservato agli schiavi e ai soldati. Anche altri cereali come la segala e l'avena erano poco apprezzati.

### 3.1. Dal farro al frumento

Il primo frumento che venne utilizzato per la produzione del pane fu il farro o la spelta, ben diverso dal frumento che noi conosciamo: era infatti caratterizzato da grani piccoli e scuri, aderenti alla pula (ossia al loro rivestimento). Innanzitutto, specie quando venivano impiegati per delle cerimonie religiose, i grani di farro o di spelta erano leggermente abbrustoliti: questa operazione permetteva di spogliarli almeno in parte della pula, come pure di conservarli e proteggerli dalla fermentazione. Successivamente, a seconda delle necessità giornaliere, i grani venivano sminuzzati in mortai domestici. Era questa una funzione alla quale venivano adibiti per lo più gli schiavi, chiamati *pistores*: un termine, questo, che in epoca successiva passò a indicare i fornai e/o i pasticceri.

Si può supporre che la prima focaccia sia stata un fondo di polta dissecato e, forse casualmente, arrostito. Il termine *far*, che designava questo tipo di frumento primitivo, in origine indicava per l'appunto soltanto la varietà – tuttora esistente – ancor oggi chiamata 'farro' o 'spelta'; in seguito, esso acquisì una notevole polivalenza semantica e venne impiegato per indicare non soltanto il grano in generale, ma anche la farina ricavata dal grano, nonché la polta o la focaccia che veniva offerta agli dèi nelle cerimonie culturali. Anche nella cerimonia del matrimonio si prevedeva l'offerta rituale della focaccia

<sup>10</sup> In *Agr.*, 74 Catone fornisce la ricetta di un pane impastato ma non lievitato.

<sup>11</sup> Plaut., *Poen.*, 54.

<sup>12</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 83.

denominata 'far' (*farreatio* o *confarreatio*). Infine, il medesimo termine *far* designava anche il pastone con cui si ingrassava il pollame e persino il ripieno che guarniva i piatti di carne.

Il farro ebbe un ruolo importantissimo nei primi secoli dell'alimentazione dei Romani<sup>13</sup>. Col tempo, la focaccia divenne sempre più elaborata e, come le odierne piadine o simili, poteva essere guarnita, di volta in volta, con uova, funghi, formaggio, etc.

Presso gli antichi Romani esisteva anche qualcosa di simile alla nostra polenta. Quest'ultima viene prodotta con il mais, che, lo si è già detto, i Romani non conoscevano (venne importato dalle Americhe in Età Moderna). Essi dunque utilizzavano a guisa di polenta una polta semiliquida di orzo, che peraltro – a quanto pare potersi desumere da un passo di Plinio<sup>14</sup> – sembra fosse diffusa soltanto nella Gallia Cisalpina (all'incirca nelle nostre zone). Poi, l'alba di una nuova civiltà gastronomica: intorno alla fine del V secolo a.C. apparve il grano tenero e circa un secolo dopo il grano duro, come risultato di mutazioni genetiche spontanee. Si trattava di due tipi di grano vestito di qualità superiore che potevano essere liberati dalla pula molto più facilmente dopo una buona trebbiatura. Pare che essi fossero originari della Sicilia e dell'Africa settentrionale (Egitto): in ogni caso, dopo la loro comparsa vennero fatti oggetto di selezione da parte dell'uomo. Di conseguenza, le forme più antiche di frumento vestito cominciarono a essere meno coltivate, e alla fine i loro territori di coltura si limitarono alle regioni montagnose e alle zone isolate.

Per effetto dell'introduzione dei nuovi tipi di grano, che rendevano possibile la produzione di focacce e pane meno duri e anche di gusto più gradevole, la panificazione conobbe rapidi progressi. Al miglioramento qualitativo corrispose un aumento rilevante della quantità prodotta. Grazie al commercio marittimo, che si faceva via via più efficiente e più sicuro, a Roma affluivano dalla Sicilia e dall'Africa settentrionale quantità sempre più cospicue di frumento: come si è già visto, nel giro di un secolo e mezzo, tra il 200 e il 50 a.C., la quantità *pro capite* di grano quasi raddoppiò, passando da 656 grammi a 1094. Naturalmente, a questa aumentata disponibilità di frumento per pane e focacce si accompagnò una diminuzione delle altre voci dell'alimentazione tradizionale: le polte a base di erbe vennero solo più utilizzate nelle campagne, mentre quelle a base di cereali rimasero ancora notevolmente diffuse.

La qualità della farina e, di conseguenza, del pane, migliorò poi costantemente, grazie a una serie di progressi tecnici: dapprima per effetto dell'impiego della mola, quindi grazie a quello del mulino a braccia, e infine con l'introduzione del mulino fatto funzionare con un asino o un cavallo. Nelle grandi proprietà rurali vennero introdotti da ultimo anche i mulini ad acqua.

<sup>13</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 62.

<sup>14</sup> Cfr. *ivi*, XVIII, 84 e 72.

In parallelo, i miglioramenti apportati ai procedimenti della setacciatura consentirono anche di ottenere qualità diverse di farina e di semola.

Certo, il comune pane romano era ancora ben lontano dal potersi confrontare con le odierne coppie di pane bianche, leggere e profumate, appena uscite dal forno: si trattava infatti di un pane duro, di difficile masticazione e digestione. La causa di ciò era in parte costituita dalle farine di tipo inferiore utilizzate per la sua preparazione, capaci di assorbire una quantità inferiore di acqua rispetto alle farine di tipo superiore. Inoltre, il lievito utilizzato per la produzione del pane era quantitativamente insufficiente e spesso anche scadente, in quanto, poiché si tendeva a conservarlo troppo a lungo, finiva spesso con l'inacidire. A proposito: in che modo si otteneva il lievito? A quei tempi se ne produceva una quantità destinata a bastare per tutto l'anno, in occasione della vendemmia, quando si lasciava fermentare un po' di pasta in un mosto d'uva. A ogni nuova infornata, alla pasta appena preparata si aggiungeva un po' di quella della vigilia. Invece il pane destinato alle offerte rituali non doveva essere lievitato; anzi, era fatto espresso divieto al flamine di toccare del pane lievitato<sup>15</sup>.

Il pane romano era dunque in generale assai duro; d'altronde, ben di rado lo si consumava fresco, in quanto si preferiva economizzarlo e conservarlo. Ma certe varietà erano ancora più coriacee: tale era il caso del pane del Picenum, al cui impasto si aggiungeva una specie di argilla tratta dalla zona fra Napoli e Pozzuoli. Vista la difficoltà di spezzarlo e masticarlo, lo si mangiava per lo più dopo averlo intinto nel vino, nelle minestre o nell'olio, oppure condito con salse.

### 3.2. *I diversi tipi di pane*

I Romani distinguevano diverse qualità di pane. Il più pregiato era il *panis siligineus*, fatto con farina di qualità superiore (*siligo*), detta anche fior di farina (*simila*). A questo tipo di pane, che era anche il più costoso, seguivano nell'ordine – a seconda del processo di setacciatura, più o meno fine, cui veniva sottoposta la farina – il pane *cibarius*, il *secundarius*, il *plebeius* e il *rusticus*.

Esistevano però anche altre specie di pane. In primo luogo va menzionato il *panis militaris castrensis*, riservato (come dice il nome) ai soldati in occasione delle campagne militari: si trattava di una sorta di galletta o biscotto a lunga conservazione. Analoghi a questo erano il *panis buccellatus* e il *panis nauticus*, destinato ai marinai (e già conosciuto nel 234 a.C.). Solo in un secondo momento si distribuirono ai soldati tali razioni di pane; originariamente, essi ricevevano della razioni di grano che portavano con sé durante le campagne. Oltre a questi tipi di pane, c'erano anche una sorta di pane integrale, ricco di

---

<sup>15</sup> Un'interdizione religiosa analoga vige in relazione al pane azzimo della Pasqua ebraica (*Pesach*) ma anche rispetto alle ostie della Messa cristiana.

crusca (*panis autopyros*), e un pane di qualità ancora inferiore, fatto praticamente solo di crusca, il *panis furfureus*, che veniva dato ai cani.

Non mancavano neppure allora le specialità regionali, ad esempio il *panis parthicus* o *aquaticus* che, a differenza del duro pane normale, era morbido e spugnoso, in quanto assorbiva una quantità superiore di acqua, oppure il rinomato pane di Alessandria, assai costoso e quindi accessibile solo ai ricchi.

Se questi erano i tipi di pane in uso nei centri urbani, nelle campagne erano presenti delle specie rustiche fatte con impasti ai quali venivano mescolati cereali di cattiva qualità o andati a male, oppure farine alquanto indigeste tratte per esempio da fave, lenticchie, ghiande o castagne.

Infine, nei digiuni rituali si faceva uso di specie particolari di pane.

Gli autori antichi parlano di alcune specialità assai apprezzate, prodotte mescolando all'impasto degli ingredienti che ne variavano il sapore e ne arricchivano il valore nutritivo. Poiché il pane aveva spesso un odore sgradevole, acido, provocato dal lievito utilizzato, che era già andato a male, spesso se ne ripassava la crosta con rosso d'uovo e con spezie, in particolare semi di papavero. C'erano poi varietà come il pane al latte, al miele, all'olio, alle uova, a seconda degli ingredienti impiegati. Una sorta di pane di lusso ipercalorico – potremmo dire un antenato del nostro panettone – era il *panis artolaganus*, confezionato con miele, vino, latte, olio, frutti canditi e pepe.

Il pane veniva classificato anche a seconda dei diversi modi di cuocerlo. Di origine più antica erano il pane – o piuttosto la focaccia o galletta – ottenuto applicando l'impasto sulla superficie esterna di un vaso di terracotta o di metallo che era stato arroventato (*panis clibanus*) e quello cotto sotto la cenere (*panis subcinericus* o *focacius*). Più vicini al pane quale oggi lo conosciamo erano invece il pane cotto nel forno (*panis furnaceus*) e quello cotto sotto una campana domestica (*panis artopticus*).

Anche la forma dei pani era varia, e così le loro dimensioni. V'erano così, come oggi, dei pani oblungi (Plauto addirittura ci parla, senza dubbio con esagerazione, di un pane lungo tre piedi) come pure delle pagnotte di forma circolare. Queste erano attraversate da quattro incisioni, il che permetteva di suddividerle facilmente in quattro spicchi: ciascuno di questi quarti veniva chiamato *quadra* (e *quadratus* il pane intero). Ma le forme di pane erano comunque assai differenziate, conformemente agli stampi nei quali l'impasto poteva essere inserito. Addirittura il poeta Marziale fa cenno in un epigramma a pani di forma oscena, composti di ottima farina, che tale Lupus avrebbe riservato alla propria amante, obbligando invece gli amici ad accontentarsi di pani dalla composizione ben più scadente.

### 3.3. Una categoria rispettata: i pistores

Naturalmente, la crescente complessità delle fasi e tecniche di preparazione della farina e di fabbricazione del pane comportò col tempo una specia-

lizzazione dell'attività panificatoria che, originariamente riservata alle donne e agli schiavi di casa, passò in séguito nelle mani di appositi artigiani. Nelle città vennero aperte dunque delle panetterie dotate anche di mulini e di forni nelle quali si poteva acquistare il pane, che quindi non doveva più essere prodotto in casa.

A quanto riferisce Plinio<sup>16</sup>, le prime panetterie romane risalirebbero al 171 a.C. Per parecchio tempo i *pistores*, vale a dire i panettieri, furono nella loro quasi totalità dei liberti (ossia schiavi liberati) oppure cittadini di modesta condizione, molti dei quali di origine greca. Tuttavia, l'importanza della loro attività crebbe sempre più con l'andare del tempo: lo Stato le attribuì infatti un ruolo di sempre maggior rilievo. I fornai, cui vennero concesse immunità e privilegi, costituirono così una propria corporazione (*collegium pistorum*): non solo ricevevano sovvenzioni statali per procurarsi le strutture, gli schiavi e gli animali necessari per la propria attività, ma si videro riconosciuto il diritto di ottenere la cittadinanza romana nel caso in cui per tre anni di seguito avessero fornito quotidianamente una quantità minima di pane.

Quella dei panettieri divenne una categoria privilegiata. Essi avevano la possibilità di stipulare degli accordi con lo Stato per la produzione del *panis fiscalis*, di bassa qualità, che era venduto a prezzo fisso e destinato a quanti avevano ridotte possibilità finanziarie. Di importanza ancora maggiore era la possibilità per i *pistores* di produrre per conto dello Stato il *panis gradilis*, ossia il pane assegnato a tutti i cittadini romani il cui nome fosse trascritto sulle liste dei beneficiari. Certo, non si può dire che questo pane fosse di qualità eccellente, dal momento che per la sua produzione si faceva uso di farina normale mescolata a farine rimaste dalle annate precedenti e andate a male. In ogni caso, il numero degli aventi diritto alle distribuzioni gratuite di pane, che erano cominciate nella Roma repubblicana sotto i Gracchi e giunsero infine, sotto l'imperatore Aureliano (270-275 d.C.), a trasformarsi un'istituzione dalla regolarità quotidiana, si accrebbe col tempo, fino ad arrivare in epoca tardo-imperiale alla cifra di circa 200.000 persone. L'uso rimase in vigore nella capitale dell'Impero Romano d'Oriente, Costantinopoli, anche dopo la sua abolizione a Roma.

#### 4. LE VERDURE

Si è già detto che in origine i Romani erano quasi del tutto vegetariani. Nei primi secoli, ogni Romano aveva un orto da cui traeva tutte le verdure di cui aveva bisogno. Non solo: l'attività dell'agricoltore era tenuta nella più alta stima, ed era anzi considerata una delle più degne del cittadino romano. Significativamente, Catone il Vecchio ricorda, a tale riguardo, che anticamente per

---

<sup>16</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 107-108.

elogiare un uomo per bene si diceva che era “un buon agricoltore e un buon coltivatore”<sup>17</sup>, quasi che in queste attività egli esplicasse pienamente tutte le virtù caratteristiche del Romano. Questi, nell’accontentarsi della produzione del proprio orticello, dava prova anche della tradizionale frugalità romana.

In proposito, merita ricordare alcune figure della storia romana dei primi secoli, utili – anche nel caso in cui sia presente una componente leggendaria –, per illuminare la cultura alimentare dei Romani. Già abbiamo parlato di M. Curio Dentato, il quale si cibava abitualmente di rape che, dopo aver raccolto, arrostita lui stesso al fuoco. Vi è poi Cincinnato che, dopo essere stato dittatore, e prima di rivestire una seconda volta la dittatura, tornò a lavorare nei campi che possedeva al di là del Tevere. Ma anche in epoca più tarda sopravvive questo paradigma comportamentale, ritenuto degno anche dei Romani più eminenti: Seneca ricorda, infatti, che anche Scipione l’Africano conduceva lui stesso l’aratro, aduso com’era a ritrovare la tranquillità d’animo nel lavoro rurale, dopo la concitazione delle operazioni belliche<sup>18</sup>.

Anche l’alimentazione dei Romani basata sui frutti della terra va però vista nella sua evoluzione storica, e non fu sempre la stessa. All’inizio, ci fu una fase caratterizzata dalla raccolta di erbe e frutti selvatici senza nessuna attività di coltivazione. In un secondo momento, troviamo la fase delle specie indigene selezionate e coltivate negli orti privati. Da ultimo, verso la fine della Repubblica e durante l’Impero, assistiamo all’introduzione e all’acclimatazione in Italia di specie esotiche con le quali i Romani erano entrati in contatto durante la loro espansione politico-militare.

Tornando ai primi secoli della storia romana, ossia al periodo più frugale e maggiormente “vegetariano”, si può constatare come numerosi nomi e soprannomi di famiglie romane, anche eminenti, richiamino questa fase “rurale”. Ad esempio, la *gens Fabia* traeva il suo nome dalla fava (*faba*), coltivata dagli antenati; dalla lattuga (*lactuca*) derivava il nome del ramo dei *Lactucini*, appartenente alla *gens Valeria*, mentre i *Lentuli* traevano il nome dalla lenticchia (*lenticula*)<sup>19</sup>.

Se dunque i Romani dei primi secoli erano definiti scherzosamente “erbivori” o “mangiatori di erbe”, secondo l’espressione plautina<sup>20</sup>, quali erano i vegetali di cui essi si servivano per uso alimentare?

Al riguardo, ci soccorrono vari testi (già ricordati nel capitolo primo del presente studio), e in particolare la *Storia naturale* di Plinio il Vecchio, il quale menziona quasi un migliaio di piante commestibili<sup>21</sup>. Vediamo ora di conside-

<sup>17</sup> Cfr. Cat., *De agr.*, Praef. 2.

<sup>18</sup> Cfr. Sen., *Ep.* XI, 86, 4-13.

<sup>19</sup> Un caso a sé è quello di Marco Tullio Cicerone, soprannominato *cicer*, ossia ‘cece’ a motivo di un grosso neo sul volto che ricordava appunto il cece.

<sup>20</sup> Cfr. Plaut., *Pseud.*, 810 sgg.

<sup>21</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXV, 9.



rare le principali, senza addentrarci in nozioni troppo dettagliate, per le quali rinviamo a studi più specialistici<sup>22</sup>.

#### 4.1. Radici, bulbi e germogli

In primo luogo, vanno menzionate le radici, che avevano per i Romani un'importanza considerevole anche perché, sotto sale o in salamoia, potevano conservarsi a lungo e venire consumate nel periodo invernale. Tra queste, il primato spettava alle rape, delle quali esistevano varie specie, differenziate anche per il colore. Come si è ricordato, Marziale diceva scherzosamente che Romolo ne fosse a tal punto ghiotto da mangiarne anche in cielo<sup>23</sup>! Nel manuale di cucina attribuito ad Apicio troviamo due ricette per le rape e due per il raperonzolo. Tra le diverse specie di rape note ai Romani, ve ne erano alcune simili all'odierna barbabietola; tra queste, la "bieta nera" (*beta nigra*) che era apprezzata da molti (per il poeta Marziale era invece insipida, sicché suggeriva di condirla con vino e pepe per renderla un po' più saporita)<sup>24</sup>.

Molto diffuse e apprezzate erano anche le carote (*carota*), vendute a mazzi. Mentre oggi preferiamo le carote novelle, più tenere e dal gusto più delicato, sembra che i Romani prediligessero quelle che avevano almeno due anni<sup>25</sup>, dalle quali andavano tolte le parti più legnose. In età imperiale, l'imperatore Tiberio diffuse la moda di una varietà di carota detta *pastinaca*, proveniente dalla Germania e ricca di zuccheri.

Grande impiego di faceva anche del ravanello (*raphanus*), apprezzato da molti – pur se non da tutti: a certi appariva un alimento grossolano<sup>26</sup> – per il suo gusto aspro e per la facilità con la quale lo si poteva conservare, pur se si usava consumarlo assieme a olive molto mature per temperare l'asprezza del sapore<sup>27</sup>.

Anche il macerone (*smyrnum holus atrum* o *hipposelinum*) era un ingrediente abituale della cucina dei Romani: essi ne consumavano cruda o cotta la radice carnosa e ne conservavano le foglie e le radici nel sale, allo scopo di correggerne il gusto aspro e amaro.

Un'altra radice, oggi non più in uso, il cui consumo era invece abituale per i Romani era l'*inula*. La radice era carnosa e aveva un sapore amarissimo, sicché per prepararla era necessario un lungo procedimento di cui ci parla Columella<sup>28</sup>. L'*inula* veniva resa più dolce e gradevole al palato con l'impiego

<sup>22</sup> Si veda la bibliografia finale.

<sup>23</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 16.

<sup>24</sup> Cfr. *ivi*, 13.

<sup>25</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 89.

<sup>26</sup> Cfr. *ivi*, XIX, 79.

<sup>27</sup> *Ibid.*

<sup>28</sup> Cfr. Colum., XII, 48.

di vari ingredienti, tra cui radici secche, miele e vino cotto. Se ne vantavano le virtù terapeutiche e l'imperatrice Livia, moglie di Augusto, la mangiava, a quanto pare, tutti i giorni. A giudizio di Plinio, fu appunto grazie a questa abitudine salutare che poté arrivare tranquillamente all'età, per quell'epoca più che rispettabile e quasi eccezionale, di 86 anni<sup>29</sup>.

Meno accessibili alle disponibilità economiche dei normali cittadini romani erano alcune radici esotiche. Particolarmente apprezzati dai ghiottoni erano, tra queste, il rizoma ricco di fecola della colocasia (che invece a giudizio di Marziale era troppo fibroso e quasi legnoso)<sup>30</sup>, e quello del carvi (*careum*), dal sapore simile a quello della carota, come pure il libanoto (*cachrys libanotis*), un'ombrellifera utilizzata anche in medicina.

In tempi di carestia, il popolino si cibava anche di bulbi, il cui sapore era spesso amaro, per cui anche in tal caso era necessario l'impiego di una procedura particolare per temperarne il gusto. Tra i bulbi, possiamo menzionare quelli di gladiolo che, mescolati alla farina, venivano usati per fabbricare il pane, nonché quelli dell'asfodelo, mangiati con olio e sale dopo essere stati cotti sotto la cenere. Di prezzo ben superiore il bulbo del *muscari comosum*, una specie di giacinto dal bulbo chiomato e dal sapore anch'esso amaro.

Molto apprezzate dalla gente del popolo erano poi le cipolle (*cepae*), che invece erano tenute in scarso pregio dai rappresentanti delle classi più elevate. Nei primi secoli, le cipolle non venivano utilizzate solo come condimento, ma costituivano un vero e proprio companatico. Tra le loro varietà, particolarmente pregiate erano quelle di Cuma. Anche l'aglio (*allium*) era in pratica onnipresente nella cucina romana, salvo che in quella dei più raffinati. L'aglio e la cipolla, conditi con olio e aceto, costituivano i piatti tipici dei poveri e dei soldati, come pure dei rematori e di quanti dovevano compiere lavori pesanti, sicché il puzzare di aglio e cipolla, come appunto costoro, faceva subito identificare come dei poveracci<sup>31</sup>.

Va inoltre ricordato, per la sua vasta diffusione e il gradimento di cui godeva, il porro (*parrum*), anch'esso venduto a mazzi, e apprezzato soprattutto nella varietà di Ariccia<sup>32</sup>. Plinio lo considera, unitamente alla cipolla e all'aglio, l'alimento più importante degli Antichi<sup>33</sup>. Addirittura i coltivatori, per farlo crescere con una grossa testa, avevano escogitato la tecnica di installare un guscio di conchiglia sotto il bulbo nel momento del trapianto<sup>34</sup>.

Si è visto come i Romani nei primi tempi, prima dell'introduzione delle tecniche di coltivazione, si procurassero le piante commestibili, e parimenti i

<sup>29</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 92.

<sup>30</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 57.

<sup>31</sup> Cfr. Plut., *Quaest. Conv.*, IV, 4, 3; Plaut., *Poen.* 1314.

<sup>32</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 19 e *Epigr.* III, 47.

<sup>33</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 101, 108 e 111.

<sup>34</sup> Cfr. Colum., XI, 3, 30.

frutti selvatici, con la tecnica della raccolta. Un lascito o una sopravvivenza di tale fase è individuabile nell'uso dei Romani di utilizzare a scopo alimentare i germogli dei frutici, del tamaro o uva selvatica, della vite e del fico<sup>35</sup>; anche i rami di queste piante – come testimonia Catone<sup>36</sup> – venivano conservati per il consumo alimentare, allo stesso modo di quelli del mirto e del convolvolo, nonché dei rampicanti della zucca lunga (*calabaza*) e degli stoloni delle fragole. Testimonianze, queste, di una cultura alimentare originariamente assai povera e quasi di sopravvivenza, che pure anche in età imperiale alcuni cittadini ipercivilizzati, come Plinio, non disdegnavano.

I Romani apprezzavano in modo particolare anche gli asparagi. Questi, peraltro, crescevano in tale abbondanza allo stato selvatico nella nostra penisola che non se ne vedeva neppure la necessità della coltivazione, bastando la raccolta delle varietà selvatiche (anche se Catone fornisce consigli sulla tecnica della loro coltivazione)<sup>37</sup>. Gli asparagi si vendevano, come ancor oggi, a mazzi. Tra le loro differenti varietà, la più apprezzata sembra fosse quella degli asparagi ravennati<sup>38</sup>.

#### 4.2. Ortaggi

Finora abbiamo parlato delle radici, dei bulbi e dei germogli selvatici di cui i Romani facevano uso a scopo alimentare. Quanto alle verdure in senso stretto, la prima menzione spetta senza dubbio al cavolo, che aveva un posto centrale nella mensa dei Romani<sup>39</sup>. Plinio ne elenca cinque specie<sup>40</sup>: il cavolo di Cuma (*Cabus*), quello di Pompei – il nostro cavolfiore – quello abruzzese, a grandi foglie, quello di Ariccia, e infine il più prelibato, il cavolo della Sabina a foglie arricciate. Particolarmente apprezzati erano anche i germogli di una sorta di cavolo-asparago. Marziale a sua volta parla di un cavolo-rapa (*napus*)<sup>41</sup>. Ben due capitoli vengono dedicati da Catone nel suo *De agricultura* alla coltura del cavolo, ch'egli considera la verdura-principe<sup>42</sup>. Egli raccomanda di mangiarlo non soltanto cotto, ma anche crudo, dopo averlo fatto macerare nell'aceto, e ne elogia altamente le virtù purgative e diuretiche, nonché la facile digeribilità. A suo dire, il cavolo sarebbe una sorta di panacea universale, soprattutto nella sua varietà pitagorica e in quella del cavolo a foglie arricciate (*apiaca*): quest'ultimo risulterebbe utilissimo per curare lussazioni,

<sup>35</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 119 e XV, 117.

<sup>36</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 101.

<sup>37</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 161.

<sup>38</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 54; Mart., *Xen.*, XIII, 21.

<sup>39</sup> Si pensi all'importanza che il cavolo ha ancor oggi nella gastronomia delle popolazioni dell'Europa orientale, quali i Russi, i Polacchi etc.

<sup>40</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 140.

<sup>41</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 20.

<sup>42</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 156 e 157.

ferite, ulcere, travaso di bile etc. Non si deve pensare che Catone si basasse esclusivamente, a tale riguardo, sul sapere empirico dei Romani; senza dubbio non dovevano essergli ignote nozioni provenienti dalla medicina greca. Dal canto suo, Plinio ricorda non solo che i Greci facevano uso del cavolo anche per contrastare l'ubriachezza, ma pure che il medico greco Crisippo aveva addirittura composto un trattato esclusivamente sulle virtù terapeutiche di questo ortaggio<sup>43</sup>.

Columella, che menziona ben quindici varietà di cavolo, giunge a consigliare di avvolgerlo durante la crescita in tre piccole strisce di alghe, per renderlo più tenero alla cottura e mantenergli il colore verde, in modo da non dover poi ricorrere al nitro per restituirgli vivacità cromatica<sup>44</sup>.

Quanto alle insalate, si apprezzava soprattutto la lattuga (*latuca*)<sup>45</sup>. Le varietà della lattuga venivano classificate in modo diverso. Per esempio, Columella ne menziona cinque specie<sup>46</sup>, delle quali due, una verde, l'altra di colore scuro tendente al porpora, sono entrambe intitolate a Cecilio Metello, mentre le altre tre provengono da regioni situate al di fuori della nostra penisola: una è la lattuga della Cappadocia, dotata di una foglia liscia e carnosa; vi è poi quella di Tartesso, nell'attuale Andalusia, con le foglie arricciate e di color bianco (simile all'odierna varietà *iceberg*), e infine la lattuga di Cipro, rossa e con il ramo chiaro<sup>47</sup>. Plinio ne menziona altre specie, ad esempio quella della Laconia e quella di Meconis, dotata di proprietà soporifere<sup>48</sup>. Per quel che riguarda la tecnica di coltivazione, Columella raccomanda di inserire un coccio nel cuore della lattuga, allo scopo di allargarne la testa<sup>49</sup>.

Venivano poi la cicoria o indivia (*intubum*) e il crescione (*lepidium*), del cui aroma si faceva uso anche per rendere profumato il latte.

Particolarmente gradito era anche il carciofo (*cinara hispida*), non solo apprezzato dai ghiottoni, ma anche raccomandato dai medici per le virtù digestive. Columella ne menziona sei varietà<sup>50</sup>, alle quali Plinio aggiunge quelle di Cartagine e di Cordova<sup>51</sup>. Va peraltro tenuto presente che le specie conosciute e consumate dai Romani erano piuttosto diverse da quelle di cui noi oggi ci avvaliamo a scopo alimentare: non avevano, infatti, un cuore sviluppato come quello dei nostri carciofi. Così, se noi oggi mangiamo il cuore e le parti più tenere delle foglie del carciofo, i Romani, così come i

<sup>43</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XX, 78 e 84.

<sup>44</sup> Cfr. Colum., XI, 3, 24.

<sup>45</sup> Varrone ne fa derivare il nome dal lattice della radice: cfr. *L.L.*, V, 104.

<sup>46</sup> Cfr. Colum., XI, 3, 27; X, 180.

<sup>47</sup> *Ibid.*

<sup>48</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 125-126.

<sup>49</sup> Cfr. nota 46 *supra*.

<sup>50</sup> Cfr. Colum., X, 235-236.

<sup>51</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIX, 152.

Greci, consumavano solo il calice dei fiori.

Vanno poi ricordati anche i cetrioli, e in particolare, una loro varietà – chiamata *cucumis aestivus* da Plinio<sup>52</sup> – che era sospesa a un tralcio tenero e dolce (l'altra varietà, il *cucumis lividus*, era invece prevalentemente usata in medicina). In cucina i Romani utilizzavano numerose altre erbe, come si è accennato: tra queste, da menzionare almeno la betta, la menta e soprattutto la malva, le cui proprietà carminative sono riconosciute ancor oggi.

Dobbiamo menzionare pure i legumi, che venivano spesso conservati secchi per il consumo durante l'inverno: in primo luogo venivano la fave (*fabae*), ampiamente usate nonostante il noto divieto pitagorico, quindi le lenticchie (*lenticulae*) – delle quali Plinio elogia soprattutto la varietà egiziana<sup>53</sup> – e i piselli noti come “avari” (al tempo di Catone non erano ancora noti i piselli che noi conosciamo).

Veniva poi coltivato il papavero, dei cui semi ci si serviva, come si è già ricordato, per insaporire il pane, passandovi sulla crosta anche il rosso d'uovo.

Infine, alcune piante selvatiche come le vecce (*vescae*), oggi impiegate esclusivamente per il foraggio, venivano utilizzate, soprattutto nelle campagne e in periodi di carestia, per mescolarle alla farina di cereali e farne un pane che possiamo supporre non poco indigesto.

Per concludere questo capitolo, ricorderemo che i Romani erano estremamente ghiotti di funghi. Il poeta Marziale dichiarava di preferire i *boleti* a ogni altro tipo di verdura<sup>54</sup>. Nota è parimenti la passione smodata per i funghi dell'imperatore Claudio, che sarebbe stato avvelenato appunto approfittando di tale sua debolezza. Sorprenderà non poco il lettore l'apprendere che i Romani erano soliti cuocere i funghi nel miele!

---

<sup>52</sup> Cfr. *ivi*, XIX, 64.

<sup>53</sup> Cfr. *ivi*, XVIII, 23. Le lenticchie non erano usate solo per scopi alimentari: ad esempio, per il trasporto dell'obelisco del Vaticano, gli ingegneri romani utilizzarono uno strato di 2.800.000.000 libbre romane di lenticchie egiziane.

<sup>54</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, I, 20 e *Xen.* XIII, 50. Apicio dedica una lunga sezione del suo manuale di cucina alla preparazione di funghi e tartufi (cfr. *De re coq.*, 310-321).

## GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Si è già accennato al fatto che i Romani, nei primi secoli della loro storia, pur cibandosi prevalentemente di cibi di origine vegetale, consumavano occasionalmente – per non dire eccezionalmente – la carne. Infatti, allevavano pollame, pecore e suini. La consumazione della carne di questi animali era però riservata alle occasioni di particolare solennità, come i sacrifici o le feste. D’altro canto, le vittime del sacrificio erano scelte allora quasi sempre tra i maschi, dal momento che le femmine garantivano la produzione regolare degli alimenti di cui i Romani si cibavano ogni giorno e dai quali traevano le proteine animali a loro necessarie, ossia le uova, il latte e i latticini. Nel presente capitolo, dedicato agli alimenti di origine animale, parleremo dunque innanzitutto delle uova e dei formaggi (al latte sarà invece riservata un’apposita sezione del capitolo in cui illustreremo le bevande dei Romani).

## 1. LE UOVA

Presso i Romani, le uova fungevano spesso da antipasto: il detto “*ab ovo*”, tuttora usato, deriva infatti dall’abitudine di cominciare il pranzo o la cena dalle uova. In effetti, i Romani ne erano voraci consumatori: mangiavano non solo le uova di gallina (col tempo, essi anzi selezionarono le galline per poterne allevare delle specie particolarmente feconde), ma anche quelle di oca, di anatra, di pavone e di uccelli selvatici<sup>1</sup>. Si pensava che le uova allungate fossero destinate a dar vita a pulcini maschi, e quelle tondeggianti a femmine<sup>2</sup>: questa distinzione aveva ricadute pratiche di una certa importanza, in quanto i produttori preferivano far covare le uova del secondo tipo, allo scopo di produrre nuove galline le quali a loro volta sarebbero diventate produttrici di uova.

Per quel che concerne la preparazione gastronomica delle uova, i Romani in sostanza ricorrevano agli stessi procedimenti che sono consueti anche a noi: preparavano le uova o alla *coque*, oppure sode o anche strapazzate; un’altra modalità era quella delle *omelettes* con latte e miele. Inoltre, le uova venivano utilizzate anche in moltissime ricette per legare le salse, come pure nella preparazione dei dolci.

---

<sup>1</sup> Cfr. Petr., *Sat.*, 65, 2 e Plin., *N.H.*, XXIX, 55.

<sup>2</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 4, 14.

## 2. I FORMAGGI

Allo stesso modo di gran parte dei popoli dell'Antichità, i Romani attribuivano un'importanza centrale, nella propria alimentazione, al latte e ai suoi derivati. Del latte – che era giustamente considerato un alimento assai nutriente<sup>3</sup> – parleremo nel capitolo dedicato alle bevande: basti qui ricordare che i Romani preferivano il latte di pecora; al secondo posto veniva quello di capra. A volte, inoltre, essi facevano uso di quello di cavalla e di asina.

Come si è già accennato, nell'Italia centrale e meridionale il burro era praticamente sconosciuto, almeno a livello gastronomico, forse anche a motivo della difficoltà – a causa della temperatura – di conservarlo e di impedirne l'irrancidimento. Inoltre, la tecnica della zangolatura, consistente nello sbattimento della crema per la produzione del burro, non era ancora nota, sicché il burro che si otteneva era nel complesso scadente: lo si impiegava, in pratica, solo a scopo medicinale. Diverso era il caso delle Gallie, ove invece il burro era largamente utilizzato, soprattutto dalle popolazioni celtiche delle regioni settentrionali.

Quanto alla produzione del formaggio (*caseus*), sono Varrone<sup>4</sup> e ancor più Columella<sup>5</sup> a fornirci informazioni preziose sulle tecniche impiegate dai Romani. Al riguardo, Columella ci fa sapere che il latte veniva sottoposto a lavorazione subito dopo la mungitura, allo scopo di impedire che cagliasse in modo indesiderato. Per il caglio del latte, si ricorreva a un succo di fichi rigurgitato da giovani ruminanti non ancora svezzati<sup>6</sup>. Il caglio veniva poi fatto scolare all'interno di cesti di giunco oppure di contenitori di legno recanti dei piccoli buchi, chiamati *fiscellae* (l'uso del torchio fu introdotto solo nel I secolo d.C.).

I formaggi che erano destinati al consumo immediato venivano quindi essiccati al sole e poi salati mediante l'immersione nella salamoia. Invece, quelli che dovevano essere conservati più a lungo erano nuovamente pressati e salati per diversi giorni, poi lavati, quindi collocati in ambienti dotati della temperatura appropriata. Infine, venivano aromatizzati con spezie e ingredienti vari, quali pepe, timo e pinoli.

Era nota anche la tecnica dell'affumicatura dei formaggi, che rendeva questi ultimi più graditi: per effettuare tale operazione, i Romani utilizzavano del legno di melo oppure delle stoppie, allo scopo di far assorbire adeguatamente il fumo al formaggio.

Esisteva poi anche un altro tipo di formaggio, detto *caseus manu pressus*:

---

<sup>3</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, II, 11, 1.

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, II, 11, 4.

<sup>5</sup> Cfr. Colum., VII, 8.

<sup>6</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XI, 239.

si trattava di un cagliato immerso dapprima in acqua bollente e poi sagomato con le mani (come dice il nome), quindi salato e affumicato<sup>7</sup>. Particolarmente apprezzati erano i formaggi di questo tipo preparati con latte vaccino (peraltro di uso abbastanza raro a Roma): Svetonio riferisce, per esempio, che l'imperatore Augusto aveva per essi un vero debole<sup>8</sup>.

Il formaggio migliore era quello del Velabro<sup>9</sup>, a condizione che l'affumicatura fosse avvenuta nel momento giusto. Marziale consiglia anche, per una colazione semplice e rapida, il formaggio proveniente dalla terra dei Vestini<sup>10</sup> come pure quello di Trebula, che veniva consumato abbrustolito oppure leggermente inumidito. Sempre Marziale ci parla di un formaggio gigantesco, proveniente da Luni, che pesava fino a 1.000 libbre, equivalenti a 327 chili, e poteva fornire 1.000 merende per i giovani schiavi<sup>11</sup>.

I prodotti caseari dei Galli – diversamente da quelli dei Romani – erano fatti prevalentemente con latte vaccino, ed erano considerati dai Romani come i più nutrienti: diversi tipi di formaggio, come quello della Rezia e delle Alpi (il precursore dei formaggi svizzeri!), oppure della Gallia meridionale, erano oggetto di importazione.

Come lascia capire anche Marziale, il formaggio era consumato prevalentemente nei pasti non principali, ossia a colazione (*jentaculum*) e a mezzodì (*prandium*), e in tali occasioni ci si serviva di formaggio fresco. Non mancava però del tutto nella cena, ma in tal caso il suo impiego aveva soprattutto una funzione diversa da quella semplicemente nutritiva. Infatti, al termine della cena si consumava di preferenza del formaggio secco (in cui la percentuale di sale era considerevole) per stimolare la sete e dunque indurre a più abbondanti libagioni.

In cucina, poi, il formaggio era utilizzato ampiamente per produrre focacce e dolci, oppure minestre dense come la polenta casearia, preparata con formaggio secco polverizzato. I Romani, pur se non conoscevano la ricotta, sapevano però produrre formaggi simili al pecorino, al caprino etc. Avevano anche un formaggio fabbricato con latte di giumenta, forse pressato come il *caseus manu pressus* di cui si è parlato in precedenza; doveva essere abbastanza simile al caciocavallo, anche se ad esso non del tutto equivalente (il caciocavallo venne infatti introdotto nella nostra penisola solo in epoca tardo-imperiale). Infine, andrà menzionato un formaggio particolare, la *posa*, che veniva prodotta con il latte di una vacca che aveva appena partorito (*colostrum*), secondo un antico procedimento di origine cretese.

<sup>7</sup> Cfr. Colum., VII, 8, 7.

<sup>8</sup> Cfr. Svet., Aug., 76, 1.

<sup>9</sup> Cfr. Mart., Xen., XIII, 32.

<sup>10</sup> Cfr. ivi, XIII, 31.

<sup>11</sup> Cfr. ivi, XIII, 30; si veda anche Plin., N.H., XI, 97.



### 3. LA CARNE

La graduale affermazione di una componente carnea sempre più significativa nella dieta dei Romani – in origine tendenzialmente vegetariana – fu legata, come nel caso di altri popoli, a importanti processi, quali lo sviluppo della vita urbana e la graduale scomparsa della piccola proprietà contadina, o anche dell'orto dal quale, come si è detto, i Romani dei primi secoli traevano la quasi totalità delle proprie risorse alimentari. Si è tuttavia constatato come già nei tempi più antichi ci fosse un tipo di carne che, data l'economicità e la facilità dell'allevamento, era ampiamente disponibile per i Romani: il pollame. È di questo dunque che parleremo in primo luogo, parzialmente ricollegandoci alla precedente sezione sulle uova.

#### 3.1. IL POLLAME

Tra i volatili il cui consumo era comune presso i Romani, va innanzitutto menzionata l'oca la quale, come conferma la celebre leggenda delle oche del Campidoglio, era diffusa sin dai tempi più remoti. C'erano due varietà fondamentali di oche: oltre a quelle comuni, c'erano infatti le oche che venivano ingrassate appositamente per i banchetti (e che naturalmente costavano assai più delle prime). Catone il Vecchio suggerisce dei metodi per ingrassare le oche analoghi a quelli, alquanto spietati, utilizzati ancor oggi per produrre il celebre *paté de fois gras*<sup>12</sup>. Infatti, ingozzando il povero animale di fichi, si otteneva un fegato d'oca di dimensioni enormi<sup>13</sup>, chiamato appunto *ficatum* (ossia prodotto con i fichi), termine dal quale trae origine a sua volta l'italiano 'fegato'. Si apprezzavano anche varietà esotiche di oche, in particolare della Gallia: queste venivano importate, a volte addirittura facendo condurre interi branchi di codesti palmipedi lungo le strade dell'Impero da lontane regioni dell'Europa settentrionale fino a Roma. Anche le anitre venivano ingrassate; tuttavia di questi uccelli i Romani apprezzavano solamente il collo e il petto<sup>14</sup>.

Venivano poi i polli, l'allevamento dei quali sembra sia stato imparato dai Romani dai Greci. Al tempo di Catone erano già note le tecniche per ingrassarli e castrarli<sup>15</sup>. Tuttavia – per quanto la cosa oggi possa apparire sorprendente, visto l'uso massiccio che facciamo di questi volatili a scopo alimentare – per moltissimo tempo l'allevamento dei polli ebbe per i Romani solo in misura molto limitata, per non dire assolutamente marginale, uno scopo culinario. Per molto tempo, infatti, ciò che soprattutto stette a cuore ai contadini, in relazione alle galline, fu, come si è accennato, la produzione di uova. Senza contare che

<sup>12</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 89.

<sup>13</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 8, 88; Giov., *Sat.* V, 114. Si vedano anche Plin., *N.H.*, X, 52; Mart., *Xen.*, XIII, 58.

<sup>14</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 52.

<sup>15</sup> Cfr. Cat., *Agr.* 89.

su questi volatili gravava una serie di pesanti interdizioni di carattere religioso, dovute al fatto che nella quasi totalità delle cerimonie sacrificali si prevedeva appunto il sacrificio di polli, e all'ulteriore circostanza che di essi si faceva uso anche a scopo divinatorio. Sicché non sorprende che nell'antica Roma vigessero divieti ben precisi di uccidere polli (soprattutto di sesso femminile) allo scopo esclusivo di mangiarli. E ancora Columella<sup>16</sup> consiglia di astenersi dall'uccidere le galline fino a quando non abbiano superato il terzo anno di età e siano ormai incapaci di produrre uova. A sua volta, Tertulliano ricorderà l'esistenza di una proibizione di servire in tavola più di un pollo alla volta, in particolare quando si trattava di polli ingrassati artificialmente per soddisfare il gusto dei buongustai<sup>17</sup>.

Erano soprattutto i Romani dei ceti inferiori a cibarsi di polli non ingrassati o anche di galline vecchie (utili, soprattutto, per preparare un buon brodo, com'è noto), in quanto questi erano disponibili sul mercato a prezzi assai bassi. Un cibo del genere veniva per contro disprezzato, in quanto giudicato troppo "volgare", dai ghiottoni raffinati delle classi superiori. Questi, peraltro, apprezzavano dei polli alcune parti ritenute particolarmente gustose, come la cresta e i testicoli del gallo. Nei banchetti più sontuosi, ove solo i piatti più ricercati avevano diritto di cittadinanza, un'unica parte del pollo era ammessa: si trattava di quella parte carnosa che è conosciuta attualmente sotto il nome di "boccone del prete".

Nel corso dei secoli, in ogni caso, nonostante tutti i divieti, la consumazione della carne di polli, pollastri e capponi aumentò significativamente, anche perché essa era decisamente più economica di quella dei grossi animali da macello. Per i proprietari delle *villae* l'allevamento del pollame poteva dunque essere un investimento fruttuoso: così, ad esempio, Varrone precisa che la villa di Abuccio grazie agli allevamenti di animali da cortile rendeva più di 20.000 sesterzi l'anno<sup>18</sup>.

Peraltro, l'allevamento dei volatili si divideva in due generi ben diversi: accanto a quello, relativamente economico, degli animali da cortile, c'era infatti l'allevamento realizzato in voliere (*aviaria* o *ornithones*), che richiedeva un investimento ben più consistente. Nelle voliere si allevavano specie di volatili, a volte assai pittoreschi, provenienti dalle regioni europee più diverse e anche dall'Oriente, come pavoni, pernici, fagiani della Colchide, galline della Numidia<sup>19</sup>.

Nelle grandi proprietà era assai diffuso anche l'allevamento dei colombi. Ogni colombaia poteva contenere fino a 5000 di questi volatili<sup>20</sup>.

Il pavone era molto apprezzato sulle tavole dei Romani raffinati (anche se

<sup>16</sup> Cfr. Colum., VIII, 5, 24.

<sup>17</sup> Cfr. Tert., *Apol.*, VI, 2.

<sup>18</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, III, 2, 17.

<sup>19</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, X, 132; Mart., *Xen.*, XIII, 73, 65, 72.

<sup>20</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, III, 7.

non mancava chi, come Orazio, osservava che la sua carne era sostanzialmente indistinguibile da quella del tanto vituperato pollo). Sembra che il primo a servirlo sulla propria mensa in occasione di un banchetto augurale sia stato Lucio Ortensio<sup>21</sup>. E naturalmente, visto che esisteva la domanda – da parte, ovviamente, del ceto superiore – vi corrispose un’offerta adeguata del prodotto, a partire da tale M. Lurco del quale si racconta che sia stato il primo ad allestire un allevamento di pavoni, che gli fruttava la bellezza di 60.000 sesterzi all’anno<sup>22</sup>.

Nelle grandi proprietà si allevavano anche le galline sultane e le beccacce, la cui carne era più gradita di quella delle pernici<sup>23</sup>, e addirittura anche le cicogne. I più raffinati buongustai non disdegnavano di farsi preparare dei piatti prelibati pure con specie di volatili il cui impiego gastronomico susciterebbe oggi orrore, come i cigni, i fenicotteri – dei quali si apprezzava molto la lingua –, i pappagalli. Anche lo struzzo, che sembra oggi ritornato in auge nella cucina europea, non era ignoto ai palati dei Romani più ricchi.

### 3.2. GLI ANIMALI DA ALLEVAMENTO DI GROSSA TAGLIA: SUINI, OVINI, CAPRINI E BOVINI

#### 3.2.1. *La regina della tavola: la carne suina*

I Romani non praticavano l’allevamento vero e proprio del bestiame da macello, eccezion fatta per il maiale che, cibandosi in pratica di qualsiasi cosa, anche dei rifiuti, poteva essere tenuto pure dai contadini poveri senza grossa spesa: si trattava però in questo caso di un allevamento di tipo familiare, finalizzato a garantire – ovviamente a seconda del numero dei suini posseduti – un certo quantitativo di carne facilmente conservabile e, dunque, da utilizzare durante tutto l’anno.

L’uccisione del porco aveva luogo in ricorrenze di particolare importanza per la vita familiare ed era circondata di un alone di sacralità e di solennità che non è andato del tutto perduto, nelle nostre campagne, neppure al giorno d’oggi. Esistevano allora, come anche oggi, due specie di suini: il rosa e il nero. Nel caso in cui i suini allevati fossero due o tre, li si teneva nel cortile della casa entro un apposito recinto; quando erano invece più numerosi, li si cresceva in aperta campagna e, nel periodo estivo, li si conduceva in montagna.

I Romani apprezzavano pienamente il valore gastronomico della carne suina. Plinio, infatti, dichiara che i sapori di tale carne sono addirittura una cinquantina, a seconda dei diversi modi di allevamento e di alimentazione dei porci<sup>24</sup>.

<sup>21</sup> Cfr. *ivi*, III, 6, 6; Plin., *N.H.*, X, 45.

<sup>22</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, III, 6, 6.

<sup>23</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 76.

<sup>24</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, VIII, 209.

### 3.2.2. *Capre e montoni*

Il maiale, in sostanza, non aveva altra destinazione che quella di essere abbattuto, per finire sulla mensa. Diverso era invece il caso del montone e della capra, animali indispensabili in un'economia di tipo pastorale com'era in origine quella romana, e l'uso della cui carne era pertanto influenzato in maniera sostanziale dalle finalità più importanti alle quali servivano questi animali, ossia la produzione di latte e di lana. In funzione di questo obiettivo, gli agnelli e i capretti venivano allontanati ben presto dalle madri, in modo da poter utilizzare il latte di queste. In parallelo, si sopprimevano i maschi che non servivano alla riproduzione, così da mantenere l'equilibrio complessivo del gregge.

Le capre che avevano superato i tre anni e quelle malate venivano destinate alla macellazione; tuttavia la loro carne – coriacea e insipida, nonché spesso dotata di un caratteristico, sgradevole odore – non era molto apprezzata, sicché la si vendeva a prezzo assai basso. Ben diverso era il caso degli agnellini e dei capretti da latte, la cui tenera carne era particolarmente gradita: tale predilezione è rimasta nella nostra penisola, soprattutto nell'Italia Centrale, dove ancor oggi l'abbacchio è molto diffuso e apprezzato.

### 3.2.3. *Scarso uso di carne bovina*

Quanto ai bovini, va detto che nella Roma dei primi secoli il bue era considerato essenzialmente un animale da lavoro, destinato ad arare o a tirare i veicoli, il che richiedeva che i singoli esemplari fossero più ricchi di muscoli che di grasso. I bovini non erano quindi allevati a scopo di macellazione, ma neppure per la produzione di latte, dal momento che, come già si è accennato e come si vedrà meglio in seguito, i Romani preferivano il latte ovino e caprino. Inoltre, non era disponibile neppure il foraggio necessario per ottenere un buon latte di mucca: i bovini dovevano per lo più accontentarsi di un'erba stentata e dura, integrata con fogliame. Durante la bella stagione, si tenevano in pianura solo gli animali necessari per lo svolgimento delle attività agricole; invece i montoni, le pecore e le capre venivano portati in montagna. Per effetto di questi ritmi, anche l'alimentazione dei Romani dei primi secoli era soggetta a una sorta di ciclo stagionale: d'estate essa era quasi esclusivamente vegetariana, mentre d'inverno, per effetto della riduzione dei generi alimentari vegetali (eccezion fatta per quelli conservati), il consumo di carne diventava un po' superiore. In parallelo, nel periodo invernale cadeva la maggior parte delle feste religiose che comportavano i sacrifici di animali, e che culminavano nel periodo dei Saturnali, il quale iniziava al principio di dicembre e si chiudeva il 17 dicembre.

Significativamente, nei primi secoli il bue era oggetto di un vero e proprio culto, e non poteva essere ucciso: la trasgressione comportava delle pene che andavano da una semplice multa all'esilio o addirittura alla morte del

colpevole<sup>25</sup>. Anche nel culto di Cerere esisteva originariamente il divieto di sacrificare il bue<sup>26</sup>. Dal canto suo, Virgilio ricorda il tempo in cui i Romani non si sarebbero mai cibati di giovani tori sacrificati<sup>27</sup>. E in epoca successiva l'imperatore Domiziano volle estendere a tutti i culti il divieto di immolare dei buoi<sup>28</sup>. La persistenza nei secoli di questa interdizione costituisce un fatto eloquente: al bue veniva attribuito un valore religioso eminente, in parte presumibilmente derivante anche dalla funzione essenziale che esso, con il suo lavoro nei campi, svolgeva nell'economia agraria delle origini. Ed è forse in connessione con tale funzione che nella cerimonia della fondazione di una nuova città si compiva il rito della delimitazione dei confini della città medesima da parte di un toro e di una giovenca aggiogati a un carro, e poi destinati a essere sacrificati.

La carne di vitello era rossa (era dunque carne di vitellone) e non bianca, come quella attualmente consumata nei paesi dell'Europa settentrionale e nell'Italia settentrionale.

#### 3.2.4. *Altre carni*

I palati più raffinati – soprattutto in alcune zone della penisola – non disdegnavano la carne d'asino, che com'è noto è tuttora presente in alcune cucine regionali italiane (compresa quella mantovana, con il famoso stracotto d'asino). Pare che sia stato Mecenate a introdurre la moda, peraltro destinata a breve vita, di consumare la carne più tenera dell'asinello<sup>29</sup>.

Infine, sgombererà presumibilmente taluno, uso a inorridire per la presunta barbarie della cucina cinese e di altre tradizioni culinarie, l'apprendere che anche i Romani mangiavano (almeno nel II secolo d.C.) la carne dei cuccioli di cane. Anzi, la carne delicata del cucciolo da latte figurava nei pranzi più solenni, quali i banchetti per celebrare l'entrata in carica degli alti funzionari o quelli dati in onore degli dei<sup>30</sup>.

#### 3.2.5. *Primato della carne bollita*

Come vedremo fra poco, i Romani si cibavano prevalentemente di carne bollita. A volte, in banchetti solenni o in occasioni speciali, animali dalle carni tenere – come porcellini da latte, porchette, agnellini e capretti, ma anche quarti di selvaggina e di pollo – venivano cotti al forno; invece lo spiedo era utilizzato in modo pressoché esclusivo nei pasti rituali connessi ai sacrifici.

<sup>25</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, II, 5, 4.

<sup>26</sup> Cfr. Ov., *Fast.*, IV, 413-416.

<sup>27</sup> Cfr. Verg., *Georg.* II, 538.

<sup>28</sup> Svet., *Dom.* 9.

<sup>29</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, VIII, 170.

<sup>30</sup> Cfr. Fest. XXXIX, 8.

Queste però erano eccezioni: la regola era invece costituita, appunto, dalla carne bollita, e ciò per varie ragioni.

In primo luogo, dal momento che allora era impossibile congelare la carne in modo adeguato, come possiamo fare al giorno d'oggi, la carne bollita aveva il vantaggio di poter essere conservata più facilmente di quella cruda. C'era poi anche un secondo vantaggio, derivante dal fatto che la carne bollita permette nel contempo di preparare del brodo di carne per le minestre. Inoltre, essendo molto spesso la carne disponibile piuttosto coriacea e secca, e quindi poco adatta per essere arrostita – con l'eccezione degli animali in tenerissima età di cui si è detto –, la bollitura costituiva la via migliore per renderla commestibile. Un discorso analogo fa fatto a proposito della carne salata, affumicata o essiccata che i Romani conservavano in grandi quantità, e che prima del consumo, per essere resa sufficientemente tenera, doveva essere bollita, magari anche due o tre volte, dapprima nel latte e poi nell'acqua, sicché anche per un arrosto era spesso necessaria quest'operazione preliminare di approntamento e di intenerimento della carne. Queste stesse motivazioni riguardano non solo la cucina dei Romani, ma quella di molti altri popoli dell'Antichità, ove infatti l'impiego della carne bollita risultava prevalente.

Peraltro, il procedimento della bollitura – non solo nell'acqua, ma anche nel latte – ha l'effetto non trascurabile, e certamente non gradito, di rendere insipida la carne. Ben si comprende, dunque, come la gastronomia romana assegnasse un ruolo di prim'ordine (come constateremo meglio più avanti) alle spezie e alle salse, destinate appunto a rendere più saporita la carne. Un discorso simile riguarda le verdure che venivano sottoposte a bollitura, e che al termine di tale processo risultavano anch'esse sprovviste di qualsiasi sapore spiccato.

### 3.2.6. *Come si conservavano le carni*

Una parola va poi detta sulle modalità di conservazione della carne. Vi erano diversi metodi. Per conservare la carne per un breve periodo, era sufficiente riporla, ben lavata e accuratamente coperta, e talora anche cosparsa di aceto e spezie, in un ambiente fresco e senza luce. D'inverno, nelle regioni del Nord e in quelle montane, si poteva conservare la carne con facilità tenendola nella neve, mentre in quelle più soleggiate essa veniva prima seccata all'esterno.

Il procedimento dell'essiccazione, molto antico e praticato in Italia a partire dal II secolo a.C., si svolgeva appendendo la carne sopra il focolare domestico, in modo da farle assorbire il fumo. Un altro metodo di conservazione della carne era quello della salatura, utilizzato sia per la carne suina, sia per quelle di altri animali. A volte la salatura era combinata con la tecnica dell'affumicatura, come si desume da Catone il Vecchio<sup>31</sup>.

<sup>31</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 89.

La carne conservata era poi custodita in apposite dispense (*carnaria*): qui, i pezzi essiccati o affumicati erano appesi a dei ganci all'aria e al buio, naturalmente a un'altezza tale da impedire agli animali di raggiungerli. Invece i pezzi salati venivano riposti in vasi e giare, o anche in recipienti di minori dimensioni. Per conservare i pasticci di carne li si ricopriva di uno strato di grasso o di miele.

Anche se sapevano preparare delle salsicce nonché una sorta di budini fatti con la carne suina, i Romani apprezzavano in modo particolare i salumi della Gallia, che importavano in grosse quantità, soprattutto – dall'Insubria – i prosciutti comacini e cavarini (*pernae comacinae et cavarinae*) e i prosciutti senza l'osso (*petasones*). Pare che i suini dell'Insubria fossero tanto più apprezzati quanto più erano grassi e ricchi di lardo: Varrone, dopo aver chiarito che gli Insubri salavano da tre a quattromila pezzi di carne suina, precisa che i loro maiali ingrassavano a tal punto da non potersi neppur più muovere<sup>32</sup>: evidentemente il gusto – o la moda – del “suino magro” non si era ancora affermato! Pregiati erano anche i suini e i salumi dei Lusitani, anch'essi di dimensioni più che ragguardevoli, almeno per i canoni attuali.

### 3.2.7. *Le distribuzioni di carne*

Si è già constatato come la plebe urbana di Roma andasse maturando col passare del tempo la percezione di una sorta di “diritto alla carne”, che si affermò pienamente in età imperiale. A fianco dei mercati speciali per i buoi e per i porci esistenti a Roma e negli altri centri urbani, come pure dei negozi per la vendita di carne di montone, di agnello e dei prodotti di salumeria – su cui ci soffermeremo più avanti –, vanno dunque ricordate le varie distribuzioni di carne al popolino effettuate per iniziativa degli imperatori o anche di donatori privati. Per la verità, la quantità di carne ripartita nelle distribuzioni ufficiali a prezzi calmierati non era certo esorbitante, il che significa che per i poveri, i quali non potevano permettersi l'acquisto della carne al mercato, il consumo della carne, nonostante le pretese, rimaneva tutto sommato un lusso<sup>33</sup>.

C'erano poi le distribuzioni regolari di carne – oltre a quelle, ben più antiche, di grano – ai soldati. Nei primi secoli, durante le operazioni militari l'esercito si nutriva in modo pressoché esclusivo di polli; questi volatili presentavano infatti molteplici vantaggi: oltre a essere poco ingombranti e facilmente alimentabili, fornivano anche le uova, senza contare che le loro interiora potevano essere impiegate per la pratica aruspicina. Successivamente, prevalse la carne conservata, la quale veniva tenuta nei magazzini militari: nel quarto secolo d.C. i soldati ricevevano una razione di lardo ogni tre giorni

<sup>32</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, II, 4, 10, 11.

<sup>33</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 144.

e una di carne di montone negli altri due<sup>34</sup>. D'altronde, essi non si facevano scrupolo di raziare (come poi è avvenuto anche in seguito molto spesso nella storia) i capi di bestiame delle zone che occupavano.

### 3.3. *La selvaggina*

La caccia forniva un'integrazione importante alla mensa dei Romani. A tale proposito, va ricordato che l'attività venatoria era connessa in origine alla vita nomade e pastorale ch'era condotta dai primi Romani, e oltre a garantire loro un approvvigionamento di carne, era utile anche per difendere le greggi dagli animali predatori.

Anche nelle epoche successive, peraltro, la caccia mantenne un ruolo importante, in quanto garantiva un contributo assai apprezzato ai banchetti eleganti. Per rispondere alle crescenti richieste da parte di una ricca clientela, alcuni latifondisti cominciarono ad allevare nelle loro proprietà della selvaggina di grossa taglia. Si trattava di investimenti impegnativi ma anche assai lucrosi: le riserve destinate a tale bestiame (*vivaria*), poste sotto la sorveglianza di un guardiacaccia, comprendevano a volte estensioni considerevoli di terreno delimitate da muri e recinti.

Tra gli animali selvatici la carne più apprezzata era quella del cinghiale, il cui prezzo al mercato era proporzionalmente il più elevato. Sembra che l'imperatore Eliogabalo, per stupire i suoi ospiti con la propria magnificenza, abbia allestito un banchetto della durata di 10 giorni in cui vennero serviti ben trecento cinghiali<sup>35</sup>. Vero è che, come spesso succede, la sovrabbondanza – ovviamente solo sulle tavole dei ricchi – di una vivanda pur così pregiata, e oltretutto servita in molteplici guise, ingenerò alla fine un certo senso di sazietà, e quasi di nausea, per cui una carne così gustosa apparve alla fine stucchevole e quasi ordinaria<sup>36</sup>.

Molto pregiate erano anche le carni di capriolo, daino e cervo; inoltre, si cacciava anche il montone selvatico. La selvaggina non era oggetto dei sacrifici rituali dei Romani, che prevedevano solamente il sacrificio di animali domestici. Tuttavia, i Romani, dei quali è ben noto lo spirito ferocemente agonistico – anche per quel che riguarda gli esseri umani (si pensi alle lotte di gladiatori) –, non disdegnavano di organizzare, in occasione di festività, dei combattimenti cruenti tra animali selvatici, i quali costituivano una sorta di trasposizione simbolica dei sacrifici, come ancora oggi accade con la corrida spagnola. Le bestie uccise venivano consumate dal personale e dagli organizzatori, oppure erano poste in vendita.

Nei combattimenti nell'arena tra animali selvatici venivano talvolta uti-

<sup>34</sup> Cfr. *Cod. Just.*, XIII, 37.

<sup>35</sup> Lampr., *Heliog.*, 21, 3.

<sup>36</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, 78, 24.



lizzate anche bestiole innocue come le lepri. E riguardo a queste ultime, va ricordato come non mancassero numerosi allevamenti di lepri (*leporaria*), la cui carne era da alcuni, tra i quali il poeta Marziale, considerata la migliore tra quelle dei quadrupedi<sup>37</sup>. La lepri era venduta a un prezzo assai più alto del coniglio che invece, importato dalla Spagna, era tipico dell'alimentazione delle classi inferiori.

Può stupirci l'apprendere che nell'antica Roma si apprezzava, e non poco, anche la carne dei ghiri. Questi tranquilli roditori venivano ingrassati in appositi allevamenti chiamati *gliraria*, recintati da muri. Ma anche i contadini potevano farsi nelle loro dimore dei modesti allevamenti di ghiri, che tenevano in botti chiuse da coperchi e ingrassavano nell'oscurità con ghiande e castagne<sup>38</sup>. Col tempo, però, la consumazione del ghiri divenne meno *trendy*, almeno nelle classi più elevate, per cui il prezzo della loro carne ribassò notevolmente.

Naturalmente, soprattutto nei periodi di cattive rese agricole – in particolare quelle dei cereali, che costituivano la base dell'alimentazione –, i contadini cercavano di integrare il loro vitto carente con la caccia: in tal caso, si cibavano anche di animali la cui carne era di cattiva qualità.

Un discorso a parte va fatto per la selvaggina costituita dai volatili. La caccia a questo genere di selvaggina era meno impegnativa di quella ai quadrupedi, e nelle campagne vi si dedicavano in molti. Tra i volatili più apprezzati dai Romani, troviamo l'oca e l'anitra selvatica, che venivano uccise o catturate al laccio soprattutto nelle vicinanze di corsi d'acqua o di acque stagnanti oppure nei periodi di migrazione, nonché la pernice, la colomba, la tortora, la quaglia, l'ortolano, la gru, il gallo di brughiera e soprattutto i tordi. Questi ultimi venivano venduti in batterie, infilati a collana<sup>39</sup>. E il tordo era appunto, a giudizio di un buongustaio come Marziale, il migliore tra i volatili<sup>40</sup>.

I ghiottoni ricercavano però con passione anche un altro uccello, il beccafico, una sorta di passero dalla carne tenera e delicata che si poteva mangiare in un solo boccone<sup>41</sup>.

Nel caso in cui gli uccelli catturati non morissero subito, talvolta li si teneva in cattività per ingrassarli o addirittura perché si riproducessero, allo scopo di impiantarne un allevamento.

Un cenno va poi fatto alla raccolta delle lumache, pur se nel loro caso, a dire il vero, sembra difficile poter parlare di selvaggina. I Romani ne apprezzavano moltissimo il sapore, e già nel I secolo a.C. esistevano a Roma dei veri e propri allevamenti di lumache, nei quali queste venivano ingrassate a forza

<sup>37</sup> Cfr. Mart., *Xen.* XIII, 92.

<sup>38</sup> Cfr. Varr., *R.R.* III, 15, 2; Plin., *N.H.*, VIII, 224. Si veda J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., pp. 119-120.

<sup>39</sup> Cfr. Mart., *Ep.*, III, 47 e *Xen.*, XIII, 51.

<sup>40</sup> Cfr. Id., *Xen.*, XIII, 51.

<sup>41</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 126.

di vino cotto e farina. E – per mostrare come certe forme di alimentazione “esotica”, le quali su talune anime delicate possono aver ingenerato, anche in occasione dell’EXPO 2015, un effetto raccapricciante, non siano del tutto ignote alla cucina romana –, non sarà inutile ricordare che al serissimo Plinio dobbiamo la menzione dei vermi di quercia i quali venivano ingrassati con la farina per poi finire sulla tavola come cibo prelibato<sup>42</sup>. Si trattava forse del lascito di antiche risorse per l’alimentazione di emergenza, ricche di proteine, alle quali si attingeva in periodi di carestia.

#### 4. IL PESCE

I Romani delle origini, come sappiamo, vivevano fra colline aride, ove praticavano la pastorizia, e una pianura insalubre piena di acquitrini che cercavano di bonificare. Avevano dunque scarse occasioni di praticare la pesca. Di conseguenza, non sorprende che il pesce – tanto quello d’acqua dolce quanto quello di mare – abbia fatto il suo ingresso nell’alimentazione romana in un’epoca relativamente tarda. Quando però lo conobbero, i Romani finirono con l’appassionarsene, al punto che il pesce divenne un elemento centrale della loro alimentazione.

##### 4.1. *Le specie ittiche più apprezzate*

Gli autori latini citano un gran numero di specie ittiche utilizzate nella cucina romana e, per quanto non sempre sia facile o addirittura possibile identificarle oggi con certezza, si può dire che grosso modo i Romani conoscevano la quasi totalità della fauna ittica che ancor oggi viene impiegata in gastronomia.

In ogni caso, tra i pesci più apprezzati c’era la murena – il cui nome viene dal prefetto Licinio Murena che l’aveva fatta conoscere a Roma –, la quale veniva preparata alla griglia o bollita, ma sempre accompagnata da una salsa (Apicio nel suo manuale gastronomico fornisce ben sei ricette per la sua preparazione). Venivano quindi lo scaro, prediletto dalla maggiorana dei buongustai (anche se Marziale, pur trovandone eccellenti le interiora, ne riteneva insipida la carne)<sup>43</sup>, poi l’anguilla di mare, il grongo, il tonno – di cui si apprezzavano soprattutto il basso ventre, ossia la ventresca, la coda e il petto –, l’orata, il muggine e soprattutto la triglia (*mullus*), che in certi periodi era talmente ricercata da essere venduta a peso d’oro. Per esempio, Giovenale non si trattiene dal dar sfogo a tutto il suo sdegno per aver appreso che un certo ghiottone, tale Crispino, aveva pagato ben 6.000 sesterzi per comprare una

<sup>42</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVII, 220.

<sup>43</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 84.

triglia di sei libbre e potersela gustare da solo<sup>44</sup>. Troviamo poi lo sgombro, lo scorpione marino, la sogliola e la torpedine: di quest'ultima, secondo Plinio, soprattutto il fegato costituiva un piatto prelibato<sup>45</sup>.

Così come per le carni degli animali – si è visto come i raffinati buongustai e talora anche i medici distinguessero le loro proprietà, gastronomiche e non solo, anche in base al modo in cui li si era allevati, all'ambiente in cui erano vissuti etc. –, allo stesso modo si riteneva che i pesci migliori di determinate specie andassero pescati in determinati luoghi. Così, per esempio, il luccio (o lupo di riviera), molto pregiato, andava preferibilmente pescato tra i due ponti del Tevere, là dove si riversavano le cloache di Roma<sup>46</sup>! Invece il lupo di mare veniva pescato, dice Marziale, allo sbocco del Timavo<sup>47</sup>.

Nel tempo, le preferenze per una specie ittica o per l'altra variarono, a volte in modo anche considerevole. Così come per altre voci dell'alimentazione (per i vini, ad esempio), questo avveniva spesso sulla base di mode che poi venivano rapidamente abbandonate. In effetti, anche i mutamenti del gusto costituiscono il risultato di un intreccio complesso di fattori culturali. In tale dinamica, aveva la sua importanza anche il ceto al quale si apparteneva: nelle classi inferiori, i mutamenti del gusto si svolgevano entro orizzonti ben più circoscritti – date le ridotte possibilità finanziarie degli esponenti di queste classi –, rispetto a quelli entro i quali potevano variamente declinarsi le predilezioni gastronomiche dei membri delle classi superiori. Senza contare, ovviamente, anche le differenze del gusto soggettivo. Per fare solo un esempio: Plauto apprezzava molto lo storione (*acipenser*), tuttora considerato un pesce eccellente, laddove Plinio ci informa che ai suoi tempi (I secolo d.C.) lo stesso pesce non era considerato gran che<sup>48</sup>. E tuttavia, nella stessa epoca il poeta Marziale non esitava ad affermare che lo storione era degno della mensa dell'imperatore<sup>49</sup>.

Insomma, anche nell'ambito gastronomico, oltre alle variazioni macroscopiche del gusto va considerato pure il fluttuare delle predilezioni dei singoli, e, come dicevano proprio i Romani nella loro grande saggezza, *de gustibus non est disputandum*.

Anche nell'antica Roma, così come ancor oggi, i pesci di dimensioni eccezionali erano considerati – in quanto rarità e quasi prodigi –, qualcosa di unico e degno delle grandi occasioni. Vigeva anzi l'uso di offrire in dono alle persone importanti gli esemplari dalle dimensioni più considerevoli. In proposito, Giovenale ci ha lasciato una gustosa satira la quale prende spunto dal

<sup>44</sup> Cfr. Giov., *Sat.*, IV, 11-27.

<sup>45</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, IX, 143.

<sup>46</sup> Cfr. Id., IX, 169; Hor., *Serm.* II, 2, 31.

<sup>47</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 89.

<sup>48</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, IX, 27.

<sup>49</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 91.

dono di un rombo di stazza eccezionale fatto all'imperatore Domiziano: questi, apprezzando dovutamente l'importanza del presente, giunge a convocare il Consiglio per deliberare su come cucinare un tale "mostro", e il Consiglio a sua volta stabilisce che si deve fabbricare al più presto un piatto apposito, capace di contenere un esemplare di tal sorta<sup>50</sup>.

D'altronde, erano molto graditi non solo i pesci di dimensioni eccezionali, riservati alle tavole più eminenti, ma anche i pesciolini di fiume. Tra questi, per esempio, Marziale menziona il chiozzo (*gobius*), presente in tutti gli antipasti con cui si aprivano i banchetti dei Veneti<sup>51</sup>. Ci sono altresì ben note grazie al poema *Mosella*, composto in età tardo-imperiale dal poeta Ausonio, tutte le specie di pesci che popolavano i fiumi della Gallia Transalpina. Anche nei fiumi e nei laghi della Gallia Cisalpina, ossia in quella che attualmente è l'Italia Settentrionale, la popolazione ittica era molto abbondante – diversamente da quanto accadeva nel resto d'Italia (principalmente a causa dell'irregolarità della portata d'acqua dei fiumi e ruscelli che quivi scorrevano) –.

#### 4.2. Pesca e itticoltura

Nella Cisalpina vi erano dunque eccellenti opportunità per praticare la pesca, la quale infatti era molto diffusa, non solo tra pescatori di mestiere, ma anche tra i gran signori che la praticavano per *hobby*. È questo il caso di Plinio il Giovane, il quale pescava per passatempo nella sua villa situata sul Lago di Como e ci spiega, al riguardo, in una lettera che poteva gettare la canna direttamente nel lago dalla propria finestra<sup>52</sup>. Qualche raffinato pigrone, a detta di Marziale, arrivava a lanciare la canna da pesca nelle acque sottostanti alla propria abitazione restandosene addirittura comodamente a letto, e guardando dall'alto il pesce abboccare<sup>53</sup>. Un'esagerazione del poeta satirico? Non proprio, visto che ancora Plinio confessa nella medesima lettera che si è citata, di aver pescato a volte proprio in questo modo<sup>54</sup>!

Alcuni grandi proprietari si divertivano, dopo aver catturato i pesci di acqua dolce, a trasportarli nei propri vivai a scopo di allevamento – anche se non sempre la cosa riusciva. Né mancarono dei sagaci imprenditori i quali, in vista del profitto che ne avrebbero tratto, investirono capitali considerevoli nella creazione di vivai d'acqua dolce e vivai di acqua salata (questi ultimi talvolta collegati al mare mediante canali o tunnel sotterranei). Per esempio, tale C. Irrio, proprietario di un vivaio di murene, ne vendette 6.000 a Cesare il quale

<sup>50</sup> Cfr. Giov., *Sat.*, IV, 119-143.

<sup>51</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 88.

<sup>52</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Epist.*, IX, 7, 4.

<sup>53</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, X, 30.

<sup>54</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Epist.*, IX, 7, 4.

voleva celebrare i propri trionfi, realizzando un utile considerevole<sup>55</sup>. Alcuni ricconi avevano dei vivai per i pesci destinati esclusivamente a soddisfare le esigenze della propria cucina: è il caso del famoso Lucullo che in grandi stagni di sua proprietà teneva degli allevamenti di pesci i quali, venduti alla sua morte, fruttarono ben 40.000 assi.

È interessante notare come in questi allevamenti si facessero esperimenti di acclimatazione di specie ittiche pregiate importate da lontano, e in particolare dal Mediterraneo Orientale. Né ci si limitava a questo; a volte si utilizzavano anche degli ambienti naturali opportunamente scelti. In alcuni casi, si giunse infatti a favorire artificialmente la formazione di colonie di pesci nelle zone litoranee. Così, per esempio, durante il regno dell'imperatore Claudio, il prefetto della flotta L. Optato fece trasportare un gran numero di scari su navi appositamente coneggiate perché i pesci rimanessero in vita durante il trasporto; successivamente, essi vennero rimessi in libertà in mare lungo la costa da Ostia alla Campania, mentre contemporaneamente veniva emanato il divieto assoluto di pescarli per cinque anni, affinché potessero tranquillamente riprodursi e formare una colonia popolosa<sup>56</sup>. Vien da dire che, tutto sommato, una certa sensibilità ecologica – sia pure a fini gastronomici – non difettava ai Romani!

#### 4.3. *Tecniche di conservazione del pesce*

Le tecniche di conservazione del pesce vennero gradualmente perfezionate, così come era avvenuto per le carni, e anzi a un certo punto ottennero una vera e propria applicazione su scala industriale. I Romani non conoscevano il pesce secco o affumicato; di conseguenza, per la conservazione del pesce – solo di quello di mare, non di quello di fiume (con l'eccezione del pesce siluro, carnivoro e vorace, nonché provvisto di una testa enorme, popolante l'acqua dolce) – si servivano delle tecniche già note della salatura e della salamoia.

Il pesce, dopo essere stato impregnato di acqua salata e ricoperto di sale, veniva disposto in giare e destinato all'esportazione, anche se non sempre arrivava in buone condizioni. La Sicilia era il centro principale dell'industria della conservazione del pesce, e aveva in proposito una lunga tradizione (nel III secolo a.C., il tiranno di Siracusa Gerone aveva già potuto inviare in Egitto 10.000 giare di pesce conservato)<sup>57</sup>, ma non mancavano altri centri nell'Italia Meridionale, in Spagna, in Asia Minore e nel Mar Nero. I pesci esotici, provenienti da queste ultime zone e conservati sotto salatura nei barili, erano chiamati '*tarichi*'. Il baricentro dell'esportazione del pesce conservato si spostò sempre più verso est in età imperiale: verso la fine dell'Impero il tonno salato

<sup>55</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, IX, 171.

<sup>56</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, IX, 62 e 63.

<sup>57</sup> Cfr. Athen., *Deipn.*, 209 b.

proveniente da Bisanzio e dal Mar Nero era diffuso in tutto il mondo mediterraneo. Particolarmente apprezzato era il *cybium*, ossia il tonno di età inferiore a un anno tagliato a tranci<sup>58</sup>.

Il pesce conservato ordinario, vale a dire non quello esotico che veniva importato da lontano salato o in salamoia e che ovviamente aveva un prezzo elevato, era un alimento assai economico, accessibile anche per i poveri. È per tale motivo che, per esempio, i cristiani il venerdì mangiavano “di magro”, consumando pesce e astenendosi per contro da un alimento decisamente più costoso qual era la carne (laddove al giorno d’oggi è spesso l’inverso). L’*Editto* di Diocleziano, che fissava i prezzi massimi dei generi alimentari, stabilisce per il pesce marittimo conservato un prezzo notevolmente basso, circa quattro volte inferiore a quello del pesce fresco di prima qualità, riservato alle tavole dei più abbienti.

Il pesce conservato non era immediatamente commestibile: basti pensare che i *melandrya*, ossia i tranci di tonno conservato, presentavano una durezza e una rigidità tali da assomigliare ad assi, un po’ come il nostro stoccafisso. Prima del consumo, bisognava dunque tenerlo immerso nell’acqua, cambiando quest’ultima la bellezza di quattro volte, e solo dopo tale operazione lo si poteva gustare condito con olio, aceto e mostarda. Fatto sta che i Romani avevano una tale passione per il pesce salato da aver addirittura inventato, con quel talento “illusionistico” al quale si è già fatto cenno, dei piatti di pesce in cui il pesce era del tutto assente (era il cosiddetto *salsum sine salso*), composti da ingredienti quali fegato di capretto, di agnello, di lepre o di pollo, abilmente manipolati così da assumere l’aspetto di pesce<sup>59</sup>. Addirittura anche i ricci di mare erano conservati sotto sale.

Non sempre, peraltro, la conservazione del pesce raggiungeva il suo scopo, come si è accennato, sicché non era certo raro che il pesce una volta giunto a destinazione risultasse avariato. E allora? *No problem!* La cosa ci potrà forse stupire, ma va detto che i Romani in certe circostanze non disdegnavano affatto, e anzi gustavano il pesce in decomposizione, così come apprezzavano la selvaggina frolla. La decomposizione del pesce, da ottenersi secondo determinate modalità, era anzi assolutamente necessaria quando si preparavano le salse di pesce. Parleremo nel prossimo capitolo della più celebre salsa romana: il famoso – o famigerato – *garum*. Orbene, il *garum* non costituiva, in sostanza, null’altro se non l’ultimo stadio del processo di decomposizione del pesce conservato. Infatti, quando conteneva ancora delle parti solide immerse in una sorta di liquame, si chiamava *allec* o *hallec*, termine che appunto originariamente indicava la putredine. Per la sua economicità e il suo elevato valore nutritivo (analogamente all’odierna pasta di acciughe, era ricco di com-

<sup>58</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 111.

<sup>59</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, IX, 430-432.

posti vitaminici), questo *hallec* costituiva il nutrimento per gli schiavi e per i poveri. In epoca successiva, sottoposto a un trattamento più rigoroso e poi liquefatto interamente e filtrato, esso diede appunto origine al *garum*, ossia al condimento principe, per non dire indispensabile – pur se assai sgradevole all’olfatto – dell’intera cucina romana.

## 5. CROSTACEI E FRUTTI DI MARE

In età repubblicana e soprattutto imperiale, i buongustai che disponevano di adeguate risorse finanziarie dimostrarono una costante, spiccata predilezione per i crostacei e i frutti di mare, e questo non solo per motivi di gusto, ma anche in considerazione della relativa rarità di tali prodotti. La loro utilizzazione a scopo alimentare risaliva tuttavia a tempi ben più remoti, all’epoca cioè in cui le popolazioni delle zone costiere ancora si trovavano nello stadio della raccolta, la quale si dirigeva non solo alle erbe e ai frutti selvatici ma, appunto, anche a ciò che di commestibile poteva essere raccolto in prossimità del mare. In seguito, come per altri alimenti il cui impiego risaliva alla stessa fase (ad esempio i funghi e le lumache, oggetto di raccolta già in tempi remoti), tali tradizioni erano state riportate in auge dai raffinati esponenti di una civiltà fastosa, stanca dei cibi consueti e desiderosa del raro.

I nomi con i quali Romani designavano collettivamente i frutti di mare erano *maris poma* (mele di mare), *conchae* o *conchylia*, donde il nostro termine ‘conchiglie’. Grazie a Macrobio, ci è nota la lista dei frutti di mare che vennero serviti al banchetto di Lentulo: troviamo le ghiande di mare (*balani*), i ricci di mare (*echini*) e la loria (*peloria*)<sup>60</sup>, quest’ultima giudicata peraltro insipida da quel buongustaio esigente ch’era Marziale<sup>61</sup>.

La preferenza dei Romani andava al dattero di mare o mitilo (*mytilus*) e alle ostriche (*ostrae*), delle quali erano note varie specie. In Italia le ostriche più rinomate erano quelle provenienti dal lago di Lucrino<sup>62</sup>.

E naturalmente anche qui, come nel caso dell’allevamento di selvaggina o degli allevamenti aviari e ittici, non mancò chi, per dar risposta alla domanda crescente di questa rarità, ne impiantò dei vivai. Il primo fu C. Sergio Orata che intorno al 108 a.C. creò nella sua villa di Baia il primo allevamento delle richiestissime ostriche; sul suo esempio, ben presto tali vivai si moltiplicarono nelle proprietà private e nei laghi. In séguito, allorché si scoprì il modo per mantenere fresche le ostriche anche durante il trasporto sulle lunghe distanze, se ne importarono dalla zona dell’attuale Bordeaux (*Burdigala*), sull’Oceano

<sup>60</sup> Cfr. Macr., *Saturn.*, III, 13, 12.

<sup>61</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, X, 37.

<sup>62</sup> Cfr. Colum., VIII, 7; Plin., *N.H.*, IX, 168.

Atlantico: in tal caso si percorreva un lungo itinerario che attraversava tra l'altro le stazioni romane dell'attuale Svizzera (ove in effetti sono state ritrovate delle conchiglie di ostriche)<sup>63</sup>. Ciò, tra l'altro, permise all'imperatore Traiano, mentre guerreggiava contro i Parti in Mesopotamia, di concedersi il lusso di mangiare delle ostriche fresche. Certo, però, un tale piacere gastronomico non era accessibile a tutti (non lo è neppure ora!).

Erano apprezzati anche i polipi (*polypi*), la langusta, le seppie (*sepiae*), l'astaco e gli scampi. A proposito di questi ultimi, si è già menzionato il racconto di Ateneo sull'allestimento da parte del noto Apicio di una nave destinata a condurlo in Libia appunto per prelevare colà degli scampi di cui gli si erano vantate le dimensioni eccezionali<sup>64</sup>. I Romani conoscevano anche il gambero e il granchio (*cancer* o *squilla*). Troviamo inoltre menzione dell'impiego gastronomico della rana, che però – con buona pace dei cultori della *haute cuisine* – non pochi, tra i quali il solito criticone Marziale, trovavano ripugnante.

Non si dimentichi che la passione dei Romani per i frutti di mare e i mitili era alimentata anche dalla credenza – tutt'oggi diffusa, e forse non del tutto infondata –, che essi avessero pure un effetto afrodisiaco. Data la loro richiesta elevatissima, il loro prezzo salì alle stelle. I legislatori dovettero così ben presto correre ai ripari per cercare di impedire che troppe ricchezze venissero dilapidate in piaceri tanto effimeri. Già nel 115 a.C., fu promulgata una legge suntuaria, la *Lex Aemilia*, la quale proibiva di servire i frutti di mare a pranzo (così come vietava il ghiro e altri animali esotici di difficile reperibilità e conseguentemente assai costosi)<sup>65</sup>. Come tutte o quasi le leggi suntuarie che vennero varate anche in seguito – e delle quali parleremo in una sezione successiva del presente saggio (cfr. Appendice III, 3) –, anche la *lex Aemilia* non riuscì a modificare i costumi della classe agiata. Anzi, appena sette anni dopo la sua promulgazione, come abbiamo visto, venne creato il primo grande vivaio di ostriche, proprio sotto il naso degli austeri legislatori!

---

<sup>63</sup> Cfr. Athen., *Deipn.* 7 d.

<sup>64</sup> Cfr. Athen., *Deipn.*, 7 a-c.

<sup>65</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 106.





## CAPITOLO VI

### LE SPEZIE E I CONDIMENTI

Del numero straordinario delle spezie e dei condimenti utilizzati dalla gastronomia romana siamo informati in primo luogo dalle ricette di Apicio (o a lui attribuite). Chi scorra il *De re coquinaria* ne trae anzi l'impressione che la manipolazione dei cibi fosse spinta, nell'antica Roma, a un punto tale di radicalità e, si potrebbe dire, di sofisticazione, che il risultato era in definitiva la cancellazione del sapore originario dei componenti di base, sotto il cumulo delle droghe e la sovrabbondanza dei condimenti (oltre che per effetto dell'eccesso di cottura, di cui già si è parlato).

Al riguardo, si deve però tenere presente che spesso il dosaggio delle spezie e degli altri ingredienti – raramente precisato nelle ricette di Apicio, diversamente da quanto accade negli odierni libri di cucina – doveva essere minimo, limitato cioè a pochi spizzichi.

In ogni caso, dagli estratti di Viridario<sup>1</sup> possiamo trarre un elenco pressoché completo di tutti gli ingredienti dei quali i Romani facevano uso in cucina.

#### 1. SPEZIE

Consideriamo innanzitutto le spezie. Dello zafferano (*crocus*), costosissimo, i cuochi romani facevano uso per conferire ai piatti il colore giallo, oltre che un sapore caratteristico (come si fa ancor oggi con il risotto alla milanese)<sup>2</sup>.

Il pepe (*piper*), disponibile sia nella varietà bianca che in quella nera, veniva importato dal Medio Oriente ed era usato massicciamente nella cucina romana, nonostante il suo prezzo elevato. Dato il suo costo, esso veniva a volte sostituito dalla bacca del mirto (*baca murtae*), più economica, dal sapore piuttosto aspro e resinoso. Questa bacca veniva adoperata sia fresca che secca. Nell'antica Roma esisteva, tra l'altro, una speciale salsiccia insaporita con semi di mirto, detta appunto *murtatum*, dalla quale ha tratto origine la nostra mortadella<sup>3</sup>. Va poi menzionato il cardamomo (*l'amomus assyrium* di

---

<sup>1</sup> Cfr. Virid., *Excerpta*, 1-5.

<sup>2</sup> Lo zafferano era utilizzato anche per profumare le scene di teatro.

<sup>3</sup> Cfr. Varr., *L.L.*, V, 110: «*murtatum a murto, quod additura large faris*».

cui parla Virgilio nella IV ecloga delle *Bucoliche*), che era originario dell'Asia Sudorientale e aveva dei semi dal gusto di pepe. Orientale era anche il *costus*, una pianta aromatica alquanto rara, così com'erano di difficile reperibilità i chiodi di garofano (*caryophyllum*), menzionati un'unica volta da Plinio.

Fra le piante di semi va poi menzionato il papavero (*papaver*), di uso piuttosto comune, i cui semi, come si è già detto, venivano sparsi assieme al rosso d'uovo sulla crosta del pane per insaporirlo. C'era poi l'*addena*, che a tutt'oggi non è stata ancora identificata. Il *laser* è frequentemente menzionato dagli autori antichi: è una varietà di laserpizio (*laserpicium*) o benzoina fortemente aromatica e spesso impiegata nelle salse.

Dello zenzero (*zingiber*) i Romani fecero conoscenza in un periodo successivo rispetto alle altre spezie; comunque, esso viene menzionato da diversi autori: tra gli altri Plinio il Vecchio, Celsio e Palladio. Di introduzione relativamente tarda nella gastronomia romana anche il nardo, del quale si impiegavano sia le foglie (*folium*) sia la spina (*spica indica*).

Vanno ricordati anche i semi di ruta (*semen rutae*) e le bacche di ruta (*baca rutae*), queste ultime impiegate con frequenza dai Romani nella preparazione dei piatti anche per l'effetto afrodisiaco che si attribuiva loro. Frequentemente usate erano pure le bacche di alloro (*baca lauri*). Gli autori antichi menzionano altresì i semi di aneto (*anetum*), adoperati in salse speciali e nella preparazione del pollo. La pianta veniva coltivata anche nei giardini privati di Roma; poi, una volta raccolta, era messa a essiccare, raccolta in piccoli mazzi, nell'ingresso di casa.

A giudizio di Plinio, la migliore delle spezie era costituita dai semi di cumino (*cuminum*), che venivano serviti a tavola nell'aceto sotto il nome di *oxycuminum*. C'erano poi il prezzemolo (*petroselinum*), il carvi (*careum*) e il sesamo (*sesamum*). Apicio ricorda anche i semi di senape (*sinapis*), utilizzati per la preparazione dell'aceto per la tavola. Dai semi di senape si ricavava una farina che veniva sciolta nell'aceto e nel miele o nell'olio e nell'aceto. Le minestre venivano frequentemente insaporite innanzitutto con i semi di finocchio (*feniculum*) e di levistico (*semen ligustici*), e poi anche con il sedano (*apium*), l'anice (*anesum*), la ruchetta (*semen erucae*) e i semi di coriandro (*semen coriandri*).

Fra gli aromi secchi ricorderemo le radici di laser (*radices lasaris*), la salvia (*salvia*), la menta (*menta*), il calamo (*nepeta*), l'origano (*origanum*), le bacche di ginepro (*zyniperum*), il cipresso (*cupressus*), la cipolla (*cepa*) nelle sue diverse varietà, tra le quali la cipolla di Ascalona (*cepia*), la *gentima Ascalonia*, forse da identificare con la cipolletta, e poi il timo (*timum*), le foglie di piretro (*piretrum*), la pastinaca (*pastinaca*), il cedro (*citrium*), le radici di giunco (*radices junci*), l'aneto (*anetum*, già menzionato), il puleggio o menta romana (*pulegium*), l'aglio (*alium*), il cui impiego, come si è già detto, era abbondantissimo, soprattutto nella cucina povera, il cipero (*ciperus*), i legumi secchi (*osprea*), la maggiorana (*sampsuchum*), il silfio (*silpium*), il cardamomo, al quale abbiamo

già fatto cenno, il serpillio (*serpillum*), analogo al timo, e il pepe d'acqua coltivato nella penisola, le cui foglie venivano mescolate al sale.

Per quel che riguarda le piante fresche, va ricordato in primo luogo il porro, del quale esistevano due varietà: il porro a bulbo di grandi dimensioni, impiegato come un legume (come si è già visto nel capitolo dedicato alle verdure), e il porro sottile a mazzi, che veniva utilizzato in piccoli pezzi per insaporire i piatti. Si faceva inoltre impiego delle radici di carota, sedano e prezzemolo, come pure dei capperi e della santoreggia (*satureia*), ricordata da diversi autori.

## 2. IL “SALE CONDITO”

Il sale, che come si è già detto era considerato, oltre che come un ingrediente per dare sapore a carni e verdure, anche quale companatico vero e proprio (Orazio *docet*), era spesso mescolato alle spezie. Si otteneva così il “sale condito”, del quale Apicio ci dà una ricetta la quale prevede l'impiego di 700 grammi di spezie varie (pepe bianco, zenzero, timo, sedano, zafferano, nardo, aneto etc.) e circa 320 grammi di sale, anche nella forma di una particolare salgemma che veniva raccolta in Libia nelle vicinanze del tempio di Giove Ammone<sup>4</sup>. Va peraltro considerato che questo sale condito, oltre a costituire un preparato gastronomico pregiato, era considerato anche una sorta di sostanza medicamentosa, utile in particolare per favorire la digestione, come pure per il suo effetto lassativo, e quindi raccomandato anche dai medici.

## 3. L'ACETO

Con l'aceto i Romani preparavano una gran quantità di condimenti diversi, a volte estremamente complessi. Nell'aceto essi maceravano l'*oxymeli*, ottenuto dalla cottura del miele e del sale, l'*oxygarum*, costituito da *garum* – di cui parleremo più avanti – e da diverse spezie, e l'*oxyporium*, preparato con una miscela di zenzero, cumino, carbonato di sodio o nitro, datteri, pepe e miele<sup>5</sup>. La composizione di questi preparati a base di aceto, il cui scopo era anche – e in alcuni casi prioritariamente – quello di stimolare l'appetito o di facilitare i processi digestivi, oltre che di insaporire le vivande come salse, richiedeva un'autentica perizia gastronomico-farmaceutica, tanto più in quanto, oltre alla scelta accurata della quantità e della qualità giusta degli ingredienti, era necessaria l'attività concreta della tritatura delle diverse sostanze, da effettuarsi sul momento in un piccolo mortaio.

<sup>4</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 29.

<sup>5</sup> Cfr. *ivi*, I, 37.

I Romani dei primi secoli condividevano l'insalata nel modo più semplice e "spartano", ossia solamente con sale e aceto. Col tempo, però, anche qui le loro esigenze si accrebbero e, corrispondentemente, le soluzioni gastronomiche divennero sempre più sofisticate, sinché si arrivò alla preparazione di aceti conditi in cui rifulgevano l'arte e l'abilità del singolo cuoco, capace di realizzare la combinazione ideale degli ingredienti.

Va infine ricordato che i Romani utilizzavano per legare le salse la fecola (*amulum*), per la cui preparazione veniva impiegato il fior di farina. Catone il Vecchio ne fornisce una ricetta<sup>6</sup>.

#### 4. LO STRUTTO

Come nella cucina attuale, parimenti anche nella gastronomia romana i grassi di origine vegetale e animale svolgevano un ruolo di grande importanza fra i condimenti. I Romani dei primi secoli condividevano i loro cibi soprattutto con il grasso di maiale, ossia lo strutto. Lo strutto, chiamato dai Romani *adeps suillus* o semplicemente *adeps*, veniva impiegato o fresco o conservato. Quest'uso rimase in vigore a lungo, anzi, si può dire che nelle classi inferiori rimase dominante, come pure nelle province più lontane dai centri di produzione dell'olivo.

Con il raffinarsi del gusto, tuttavia, i membri delle classi superiori lo ebbero sempre più in disdegno, considerandolo indigesto. Si constata infatti che nel *De re coquinaria* di Apicio il grasso di maiale viene menzionato di rado: in pratica, soltanto nelle ricette per la preparazione di qualche salsa oppure delle minestre di verdura<sup>7</sup>.

Invece, troviamo ancora degli echi degli usi gastronomici tradizionali in un autore un po' arcaicizzante come Catone in Vecchio, il quale illustra l'uso dello strutto, in particolare, in varie ricette di dolci dalla preparazione non molto sofisticata. Tali, ad esempio, i cosiddetti *globi*, preparati con la semola e il formaggio e fritti in un grasso di origine suina chiamato *unguentum*, come pure l'*encytum* e i *mustacei*, fatti con il mosto<sup>8</sup>.

#### 5. L'OLIO

Dal momento che allora il latte non veniva scremato, a volte bastava il formaggio come ingrediente per fornire un adeguato quantitativo di grassi necessari per la cucina. Tuttavia, l'ingrediente grasso che sostituì come condi-

<sup>6</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 87.

<sup>7</sup> Peralto, l'uso di mettere il grasso di maiale nelle minestre di verdure – sopravvissuto nelle campagne dell'Italia Settentrionale – era considerato dai Romani un uso greco.

<sup>8</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 79, 80, 121.

mento il grasso di origine animale praticamente ovunque, e che s'impose anzi a partire da allora come uno dei pilastri della cucina romana (e in seguito della "cucina mediterranea", della quale la cucina romana costituisce in certa misura l'antenata), fu senza dubbio l'olio. Perché quest'ultimo riuscisse a scalzare la supremazia dello strutto fu però necessario che nell'agricoltura italica si verificasse un importante progresso, consistente nell'introduzione e nella vasta diffusione della coltura dell'olivo, con la graduale riduzione dell'olivo selvatico o oleastro, ch'era appunto originario dell'Italia – e il cui olio, come si vedrà, mantenne pur sempre un certo impiego in ambito medico.

Si è già detto che col tempo la coltura dell'olivo – assieme a quella della vite – divenne la coltura prevalente nelle campagne italiane, in particolare nei latifondi che si estesero sempre più in età imperiale. Data la loro importanza, la coltura dell'olivo (del quale peraltro si consumava, come già visto, anche il frutto) e la produzione dell'olio sono oggetto di grande attenzione e anzi di una trattazione sistematica da parte degli scrittori di agricoltura più importanti del mondo romano, a partire da Catone, Plinio e Columella.

In questa sede mi limiterò a fornire alcune informazioni fondamentali sulla produzione dell'olio. Dal momento che l'olio prodotto con la torchiatura era spesso e vischioso, era necessario riscaldare il luogo chiuso ove esso veniva preparato, per impedire che si rapprendesse<sup>9</sup>; poiché però tale vano era riscaldato nella maggior parte dei casi con il fuoco, accadeva spesso che l'olio avesse un forte odore di fumo. Un'alternativa che gli esperti raccomandavano per non compromettere in questo modo la qualità dell'olio, era quella di utilizzare per la sua preparazione, quando possibile, una stanza rivolta verso sud ed esposta ai raggi del sole, in modo da potersi riscaldare naturalmente<sup>10</sup>.

C'erano numerose varietà di olio, a partire dalle scansioni "stagionali" della produzione. Così, in primo luogo va menzionato l'olio acerbo o estivo (*oleum acerbum*), prodotto con olive cadute e ancora bianche<sup>11</sup>. In settembre, invece, si faceva con le olive meglio conservate l'*oleum omphacium*, considerato il migliore. Infine, in dicembre si produceva l'olio verde (*oleum viride*) con le olive cadute e annerite<sup>12</sup>.

Si distingueva poi la qualità degli oli prodotti a seconda delle spremiture. L'olio vergine (*olei flos*, ossia letteralmente "il fiore dell'olio") veniva da una prima, leggera torchiatura: era il più costoso e veniva impiegato esclusivamente sulla mensa per condire le insalate. Con la seconda e più intensa torchiatura si produceva invece l'*oleum sequens*, vale a dire l'olio di seconda qualità. Ben più economico era l'olio ordinario (*oleum cibarium*), risultante

<sup>9</sup> Cfr. *ivi*, 65.

<sup>10</sup> È questo il caso della Pisanella – ove si è rinvenuto anche un esemplare di un torchio a olio –: qui la cella olearia era appunto riscaldata semplicemente dal sole, ovviamente quando la stagione lo permetteva.

<sup>11</sup> Cfr. Colum., XII, 52, 1.

<sup>12</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 65.

da una torchiatura ulteriore: il suo prezzo era infatti circa un quarto di quello dell'olio vergine<sup>13</sup>. Era questo l'olio impiegato – e con dovizia – in cucina.

Gli oli più pregiati erano quelli della terra di Venafro e della Liburnia in Istria. Non diversamente da quanto avviene ancor oggi, non mancavano neppure allora le contraffazioni, più o meno riuscite, di varietà pregiate di olio, effettuate oltretutto con una certa sfacciata disinvoltura (analogamente a quanto avveniva con i vini). Nel *De re coquinaria* troviamo infatti una ricetta che spiega come fare per manipolare un olio spagnolo per contraffare il ben più pregiato olio della Liburnia<sup>14</sup>.

L'olio dei Romani irrancidiva rapidamente, in quanto, allorché veniva prodotto, non era sottoposto, come al giorno d'oggi, a procedimenti speciali per la sua conservazione; era inoltre ricco di impurità. Per conservarlo una volta fabbricato, si provvedeva così a salarlo. Ma il metodo migliore per avere a disposizione dell'olio non rancido rimaneva quello, cui già si è accennato, di tenere da parte il più a lungo possibile le olive, così da poterle spremere quando fosse necessario, garantendo così alla mensa dell'olio fresco nelle oliere in ogni periodo dell'anno<sup>15</sup>. Le olive destinate a essere conservate per la spremitura dovevano essere colte dall'albero quando erano ancora verdi e andavano conservate a loro volta sott'olio.

L'olio che veniva ricavato dal frutto dell'olivo selvatico, pur non essendo più impiegato in cucina, continuò invece a essere utilizzato in medicina. Vanno poi menzionati degli oli ricavati da altri frutti, come l'olio di mirto, di cui si faceva uso per aromatizzare i vini, e quelli di mandorla e di noce, peraltro non impiegati in cucina.

## 6. IL *GARUM*

Un capitolo a parte va riservato al famoso – o forse, piuttosto, famigerato – *garum*, che era il condimento-principe della cucina romana, virtualmente onnipresente, sì che i piatti romani sarebbero stati inimmaginabili senza questo ingrediente. Infatti lo si trovava in quasi tutte le ricette: non solo di salse, di carne, di pesce e di verdure, ma addirittura anche di composte di frutta!

Ma di che cosa si trattava? Il *garum* era, in sostanza, una sorta di liquore di pesce che i Greci, che lo avevano preso dalla cucina orientale, avevano a loro volta trasmesso ai Romani. In origine questo condimento, che a partire dal I secolo d.C. venne anche chiamato *liquamen*, fu probabilmente il risultato accidentale della conservazione difettosa di pesce in salamoia. Si constatò allora che il pesce andato a male e decomposto aveva un sapore non del tutto

<sup>13</sup> Sull'*olei flos* cfr. Plin., *N.H.*, XV, 5; sul *cibarium* si veda Colum. XII, 52, 21.

<sup>14</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 6.

<sup>15</sup> Cfr. *ivi*, I, 30.

sgradevole (almeno per i palati romani) e si provò a perfezionare il sistema della sua produzione.

In tempi moderni si è suggerito che il suo sapore si avvicinasse a quello di una salsa, il *nuoc-mam*, tuttora usatissima nella cultura gastronomica dell'area indocinese. Tanto per averne un'idea, noi possiamo pensare al gusto piuttosto forte della pasta di acciughe che si trova in vendita anche nei nostri supermercati e viene usata per decorare o insaporire – *cum grano salis* – gli antipasti.

A quanto riferisce Plinio<sup>16</sup>, la parola *garum*, di origine greca, era usata originariamente per designare la salsa preparata con un pesce o una categoria di pesci, *garos*, di difficile identificazione (forse delle acciughe), destinati appunto a questo impiego. Sempre secondo Plinio, il prodotto era ottenuto con le interiora di pesce e in generale con quelle parti dei pesci che finivano nei rifiuti, e venivano fatte macerare nel sale. In realtà, tuttavia, era questo il modo di produrre il *garum* della qualità più scadente. Tutti gli altri autori latini, infatti, attestano che il *garum* era generalmente costituito non di scarti, bensì della sostanza di pesci interi oppure tagliati a pezzi. Il *garum* migliore, chiamato *garum sociorum*, ossia “*garum* della Società”<sup>17</sup>, era preparato con gli sgombri, in Spagna, da una grande azienda cartaginese. Marziale riferisce che il *garum* ottenuto con sgombri ancora palpitanti era una prelibatezza sovrappaffina e costosissima, un vero e proprio regalo di lusso<sup>18</sup>. Invece quello di livello meno eccelso emanava un odore tanto fetido che i cuochi si vedevano costretti a neutralizzarlo servendosi di vari preparati, tra i quali uno, suggerito nel ricettario di Apicio, che prevedeva l'aggiunta di miele e mosto fresco e, soprattutto, delle fumigazioni aromatiche di alloro o di cipresso<sup>19</sup>.

Solitamente la preparazione del *garum* avveniva nel modo seguente<sup>20</sup>. In un grosso vaso si disponeva sul fondo un primo strato di erbe aromatiche, quali l'aneto, la menta, il serpillio etc., al quale ne andava poi sovrapposto uno di pesci grassi, come salmoni, sardine, etc., interi oppure, se di grandi dimensioni, a pezzi, che andavano poi ricoperti da uno strato di sale. Successivamente, si procedeva con l'operazione dei tre strati (erbe, pesci, sale) risalendo a poco a poco all'interno del vaso fino a che questo non era colmo. Poi si chiudeva il vaso e si lasciava macerare il tutto per sette giorni, al termine dei quali si apriva il vaso e si rimestava regolarmente il miscuglio per un'altra ventina di giorni, dopo di che si raccoglieva il liquido che colava<sup>21</sup>.

Il primo liquido filtrato era chiamato *gari flos*, ossia “fiore del *garum*”, in

<sup>16</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 93.

<sup>17</sup> Cfr. *ivi*, XXXI, 94.

<sup>18</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 102.

<sup>19</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 8.

<sup>20</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 196.

<sup>21</sup> Si veda la ricetta di Gargil. Martial., 62, ed. V. Rose, pp. 209-211.



quanto era il più puro e pregiato, e dunque anche il più costoso. Naturalmente la qualità del *garum* variava molto anche a seconda della materia impiegata per la sua preparazione. Il migliore era il cosiddetto “*garum nero*” (*garum nigrum*) che si vendeva in vasetti e nei banchetti veniva posto sulla tavola, in modo che i convitati potessero dosarlo sulle varie vivande secondo il loro gusto (come accade per esempio con la salsa di soia nella gastronomia orientale). A motivo del suo sapore particolarmente intenso, il *garum* doveva essere dosato con la massima attenzione, quando veniva impiegato come condimento per i piatti più vari, altrimenti rischiava, se usato in quantità eccessiva, di guastarne irrimediabilmente il sapore. Le ricette di cui disponiamo forniscono raramente delle indicazioni precise in proposito: i casi di dosaggi di *garum* espressamente indicati si contano sulle dita di una mano<sup>22</sup>. Evidentemente era concesso uno spazio di discrezionalità al cuoco, il quale, come certi *chefs* blasonati dei nostri giorni, doveva saper dare il suo tocco personale alle vivande con un particolare dosaggio degli ingredienti, ma al tempo stesso doveva incontrare i gusti dei convitati e dell’anfitrione. In qualche modo, la capacità di versare la giusta quantità di *garum* nelle vivande era un’arte. In generale, tuttavia, possiamo presumere che le quantità di *garum* impiegate nei vari piatti fossero molto limitate: raramente se ne doveva usare più di qualche goccia.

Del *garum* si faceva uso anche per la preparazione di condimenti diversi dalle salse, a addirittura per le bevande. Ci è rimasta per esempio la ricetta, fornita dal solito Apicio, di un *oxygarum* destinato a facilitare la digestione<sup>23</sup>. Questa bevanda – la cui funzione doveva dunque essere analoga a quella dei digestivi che oggi si bevono alla fine del pasto – veniva confezionata con l’impiego, oltre al *garum*, di varie spezie (tra le quali pepe, cardamomo, cumino etc.) e dell’aceto: l’effetto sullo stomaco doveva essere alquanto esplosivo, soprattutto per i gastritici! Sempre nel *De re coquinaria* troviamo una ricetta di *hydrogarum*, preparato con una miscela di pepe, levistico e un pizzico di piretro, cosparsi di *garum* e poi trattati con acqua di cisterna<sup>24</sup>. Questo *garum* veniva servito con le chenelle, per le quali sempre Apicio propone una seconda ricetta, che prevede l’aggiunta all’*hydrogarum* di una certa quantità di feccia di vino speziato<sup>25</sup>.

Abbiamo dunque visto come venisse preparato il *garum*. Una volta che tutto il liquido che lo costituiva era stato filtrato, rimaneva il residuo solido o semisolido, chiamato ‘*allec*’. In origine il vocabolo ‘*allec*’ (o ‘*hallec*’) designava anche il *garum* nello stadio intermedio di decomposizione (infatti il suo primo significato, come si è già ricordato, era quello di putredine). L’*allec*

<sup>22</sup> Cfr. Apic., *Excerpta*, 2, 3, 6.

<sup>23</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 39.

<sup>24</sup> Cfr. *ivi*, II, 50.

<sup>25</sup> Cfr. *ivi*, II, 43.

ordinario, date anche le sue considerevoli virtù nutritive, era dunque una sorta di pasta di pesce: ne facevano uso come condimento o companatico quanti non potevano permettersi di comprare il costoso *garum*. L'*allec* più scadente era riservato agli schiavi: tale è infatti l'uso che consiglia di farne Catone per l'epoca in cui fossero terminate le olive<sup>26</sup>. Invece, l'*allec* pregiato, ossia quello proveniente dal *garum* migliore, non era disdegnato neppure dai buongustai e veniva servito prima dei pranzi negli antipasti assieme a sale, pepe, feccia di vino e carote, in quanto stimolava l'appetito. L'*allec* per i ghiottoni danarosi era ricavato dalla decomposizione dei pesci con la carne più delicata. C'era anche un *allec* derivato dalle ostriche; dal canto suo, l'inarrivabile Apicio propone, come suprema raffinatezza, un *allec* ricavato dal fegato di triglie le quali venivano fatte spietatamente morire nel *garum*<sup>27</sup>.

## 7. IL MIELE

Per concludere la sezione dedicata ai condimenti, ci rimane ancora da parlare del miele. Qualche lettore rimarrà meravigliato e si chiederà: ma come, il miele usato come condimento? In effetti, di questo prodotto i Romani – i quali non conoscevano l'uso in cucina dello zucchero (quello ricavato dalla canna da zucchero entrò assai tardi a Roma dall'Egitto, che ne era il maggior produttore, e rimase comunque un prodotto raro e costosissimo) – facevano un uso assai vasto, non solo per la preparazione dei dolci, ma anche in tutti gli altri piatti, come pure nelle bevande.

I Romani, d'altronde, amavano moltissimo il dolce, e come vedremo meglio più avanti non esitavano a mescolarlo – in forme e quantità che a noi oggi potrebbero apparire a dir poco sorprendenti – agli altri sapori, per un gusto delle miscele e dei contrasti che risulta agli antipodi di quella che, almeno a partire dal Cinquecento, è divenuta la tendenza dominante della gastronomia occidentale, basata sulla netta separazione del dolce dal salato. Non dovrebbe dunque sorprendere l'apprendere che nella cucina romana erano largamente impiegati, anche per la preparazione delle carni e dei pesci, pure frutti dall'alto tasso zuccherino come i datteri e l'uva, nonché diversi tipi di vini cotti. Ma tra le sostanze dolci, la principale era naturalmente il miele. Esso poteva essere consumato sia al suo stato naturale, sia mescolato ad altri liquidi di sapore zuccherino: una soluzione, quest'ultima, spesso economicamente conveniente, dato l'alto prezzo del miele. Di miele in Italia se ne produceva in abbondanza; esso però veniva anche importato, soprattutto dalla Grecia. Del miele greco, il più celebre era quello dell'Imetto, vicino ad Atene<sup>28</sup>. Al secondo posto i buon-

<sup>26</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 58.

<sup>27</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, IX, 66.

<sup>28</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 104.

gustai collocavano quello proveniente da Hybla, in Sicilia<sup>29</sup>. Il miele di prima qualità, ovviamente più caro, era chiamato *mel optimum*, quello di seconda, invece, *mel secundum*. Come sempre avviene quando la richiesta di un prodotto è molto alta e i prezzi elevati, non mancavano dei mieli farlocchi, ottenuti con vini cotti concentrati. Addirittura si era individuato un metodo per scoprire le frodi: s'immergeva uno stoppino acceso nel miele; se lo stoppino continuava a bruciare, voleva dire che il miele era puro e non adulterato<sup>30</sup>.

Gli apicoltori, dopo aver sottratto il miele alle api, dovevano procurare loro un alimento sostitutivo di elevato contenuto zuccherino. A tale proposito, Varrone propone una ricetta i cui ingredienti sono costituiti da vino cotto, acqua mielata e fichi mescolati assieme nella forma di un impasto molle<sup>31</sup>.

Anche allora, così come oggi, vi erano diverse qualità di miele, a seconda dei periodi dell'anno e ancor più delle specie di fiori che le api suggerivano. Un inconveniente diffuso era costituito dal fatto che per allontanare le api dalle arnie allo scopo di prelevare i ripiani ricolmi di miele, gli apicoltori dovevano far ricorso al fumo, che finiva con l'impregnare il miele (un po' come avveniva a molti tipi di olio, come si è visto). Di conseguenza, il miele non affumicato era il più pregiato e costoso. L'uso del miele era massiccio nella pasticceria. Per avere un'idea del suo ruolo centrale, si può fare riferimento a quella che è attualmente la pasticceria del Vicino Oriente, per esempio turca o siriana, la quale in certa misura – anche attraverso la mediazione bizantina – ha proseguito la tradizione della cucina ellenistica e romana. È noto come ivi il miele sia dominante.

Il miele serviva anche per preparare l'*hydromeli* e l'*oxymeli* (ai quali si è già fatto cenno). Inoltre, come si è detto, veniva adoperato come ingrediente per carni, pesci e salse. Né il suo impiego cessava qui. Il miele era infatti usato anche per conservare la frutta e la carne, come pure per preparare confetture, nonché eccellenti marmellate di cotogne. Infine, esso veniva servito nei pranzi, all'inizio, insieme ai semi di papavero, come antipasto, e al termine – è proprio il caso di dire *dulcis in fundo* – al momento del *dessert*, ossia con le *secundae mensae*, di cui si parlerà nel prossimo capitolo.

Data la sua enorme importanza, non solo nella cucina, ma anche nella farmacologia, non sorprende che al miele e alle api – dalla cui attività laboriosa proveniva anche una sostanza altrettanto preziosa come la cera – si richiamassero non solo varie leggende, ma anche scrittori grandissimi, tra i quali il massimo poeta della latinità, Virgilio, che appunto al mondo delle api e ai miti che gli sono connessi dedica il meraviglioso IV libro delle *Georgiche* (riprodotto in traduzione italiana nell'Appendice I, 1).

<sup>29</sup> Cfr. *ivi*, XIII, 104.

<sup>30</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 17.

<sup>31</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, III, 16, 28.

## CAPITOLO VII

### LE “SECONDE MENSE”: FRUTTA E DOLCI

#### 1. LA FRUTTA

Per quel che riguarda la frutta dei Romani, è necessario in primo luogo riprendere la distinzione, già effettuata in relazione alle verdure, tra una prima fase storica, in cui i Romani si limitavano a raccogliere i frutti, senza coltivarne gli alberi, e la fase successiva, nella quale ebbe luogo una coltivazione sistematica vera e propria delle piante da frutto.

Alcuni frutti rimasero oggetto di raccolta – sorta di sopravvivenza delle pratiche dell’epoca primitiva – anche in epoca tardo-repubblicana e imperiale: tale è il caso delle nocciole, che erano consumate fresche o abbrustolite, oppure venivano conservate in vasi. *L’Editto di Diocleziano* attesta che le nocciole erano disponibili sul mercato anche già private del guscio<sup>1</sup>. Una varietà molto apprezzata di nocciole era quella di Abella, in Campania.

Erano oggetto di raccolta anche i pruni e le ciliege selvatiche (o visciole), note fin dal periodo neolitico, nonché bacche selvatiche come le corniole, le more, le sorbe nere, le fragole, i mirtilli e altri frutti di bosco. Particolarmente apprezzati (allora come oggi) erano anche i pinoli delle varie specie di pino: assai costosi, essi venivano utilizzati, crudi o cotti, in numerose ricette, come pure aggiunti ai bolliti o alla pasta per confezionare i salumi.

In non poche regioni i contadini si cibavano originariamente anche di ghiande e di castagne; in epoca successiva, però, essi si adattavano al consumo di tali frutti selvatici solo in occasione di carestie, quando i beni alimentari consueti non erano disponibili. In tali casi, si produceva con le ghiande e le castagne una sorta di farina che veniva mescolata a quella dei cereali per la produzione di un surrogato del pane.

Passiamo ora alla frutta appositamente coltivata. Di questa, i frutti più apprezzati erano l’uva e i fichi.

Dell’uva c’erano, allora come oggi, moltissime varietà. L’uva da tavola, i cui acini erano più dolci e di maggiori dimensioni, proveniva dai vigneti del suburbio, ove si coltivavano anche alcune specie di uva tardiva la quale, adeguatamente protetta, poteva rimanere sui rami fino alla stagione fredda. In

---

<sup>1</sup> Cfr. *Ed. Diocl.*, VI, 53.

proposito, Marziale parla delle serre in cui un suo amico coltivava le proprie vigne, proteggendole con lastre di vetro e talco<sup>2</sup>. Una volta raccolta, l'uva veniva conservata sotto graticci, nella paglia o sulla segatura. Era anche possibile seccarla oppure conservarla in vasi, immersa nel mosto, nel vino cotto o in composti di varia composizione descritti da Catone, Varrone, Plinio e Columella.

Veniva poi il fico, che aveva un ruolo di prim'ordine al termine dei pranzi. Al riguardo, va però tenuto presente che i fichi, quand'erano freschi, venivano per lo più considerati come un piatto vero e proprio, da consumare col pane, e non come un *dessert*. Catone il Vecchio, da buon economo (qualcuno potrebbe definirlo addirittura tirchio...), riduceva la razione di pane riservata agli schiavi compensandola con i fichi<sup>3</sup>, ai quali si attribuivano notevoli virtù nutritive. Gli esperti elencavano ben 44 varietà diverse di fichi. Una di queste era intitolata a Livia, figlia di Druso, la quale avrebbe avvelenato il marito appunto servendosi di tale varietà di fichi, che in questo modo sarebbe stata battezzata con il nome di una sposa tanto esemplare.

Molto apprezzate erano anche le mele e le pere, servite a tavola su piatti larghi o in canestri. Si conoscevano trentadue varietà di mele, la più apprezzata delle quali, al dire di Ateneo, era quella delle mele *Matianae*, le quali traevano il nome dal cavaliere C. Mazio, vissuto all'epoca dell'imperatore Augusto<sup>4</sup>. Ancora più abbondante la varietà di pere: Plinio ne ricorda 34 specie diverse<sup>5</sup>, ma pare che ne esistessero almeno una sessantina, tra le quali alcune raggiungevano il peso di una libbra<sup>6</sup>.

Tra i frutti di alberi coltivati, merita poi una menzione speciale l'oliva, che costituiva anch'essa un elemento essenziale dell'alimentazione. Inizialmente, sul suolo della penisola si trovava solo l'olivo selvatico (olivastro); l'olivo coltivato fu introdotto dalla Grecia nelle colonie della Magna Grecia, e da lì si estese poi al resto del territorio italico. I Romani assimilarono dai Greci e da altri popoli d'Oriente anche la tecnica dell'innesto, che seppero utilizzare con maestria per creare specie nuove e più produttive.

In Italia si conoscevano ben 22 specie diverse di olive. Le olive venivano conservate in olio e aceto o in salamoia. Come si è già detto, inoltre, vigeva la consuetudine di conservarne una certa quantità nella dispensa, per poi pressarle di volta in volta quando si aveva bisogno dell'olio (che non conveniva conservare, in quanto s'irrandiva rapidamente).

Con l'inizio delle conquiste romane e l'intensificarsi degli scambi com-

<sup>2</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, VIII, 68.

<sup>3</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 56.

<sup>4</sup> Cfr. Athen., *Deipn.* III, 82; Colum. V, 10, 19; Plin., *N.H.*, XV, 49. A sua volta la mela appiola trae il nome da un certo Appio.

<sup>5</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XV, 53-58.

<sup>6</sup> Cfr. *ivi*, XV, 39.

merciali, in particolare con il Vicino Oriente, i Romani conobbero altre specie di alberi da frutto che trapiantarono sul suolo italiano e più tardi, quando possibile, anche in Gallia e in altre province settentrionali, o addirittura nella Britannia. Tra questi il pesco, il cui nome latino (*malum persicum*, ossia "mela persiana") va ricondotto al fatto che proveniva dalla Persia, attuale Iran; il melograno o granato (*granatum* o *malum punicum*, ossia "mela cartaginese"), originario, appunto, di Cartagine; l'albicocco, proveniente, invece dall'Armenia, e chiamato per tale motivo *malum armenicum* (ossia "mela d'Armenia"). Le albicocche erano molte apprezzate dai Romani, e si vendevano sul mercato a prezzi altissimi, non diversamente dalle giuggiele e dalle lazzeruole: queste ultime erano frutti rossi, tondeggianti, simili a piccole mele, che vennero introdotti a Roma da Sesto Papinio nel 10 a.C. Ancora più trionfale fu la penetrazione a Roma del ciliegio, proveniente dal Ponto (e chiamato per questo *cerasus pontica*): esso venne condotto al suo ritorno a Roma da Lucullo, come si è già accennato, dopo che questi aveva sconfitto il re del Ponto Mitridate, nel 73 a.C.

Ampiamente diffusi erano pure il limone, il cedro, il carrubo, il nespolo, il mandorlo – del quale si consumavano i frutti o freschi, o secchi oppure anche tostati – e il pistacchio (introdotta in Italia intorno al 37 d.C.). Vennero introdotti in Italia attraverso l'Egitto e la Grecia anche il melone e il più economico cocomero (*anguria*). I meloni dovevano avere delle dimensioni piuttosto ridotte, visto che si racconta che l'imperatore Albino (verso la fine del II secolo d.C.) ne mangiasse dieci a pasto<sup>7</sup>!

Erano apprezzatissimi anche i datteri, che tuttavia non fu possibile coltivare in Italia, dato il clima più temperato della penisola. Li si importava tuttavia regolarmente e in grandi quantità dall'Africa, e li si consumava freschi oppure secchi.

In età imperiale, i gusti sempre più esigenti e il desiderio di conferire ai propri banchetti il carattere di *status symbol* portarono i rappresentanti delle classi superiori a non accontentarsi più neppure della frutta che, ormai acclimatata sul suolo italiano, veniva prodotta in zone poco distanti. Si cercava il raro, l'esotico, il costoso, e quindi la preferenza andava sovente alle varietà provenienti da altri paesi e altri climi, come pure risultanti da altri metodi di coltivazione. Si è visto in un capitolo precedente come questo desiderio di "esotismo gastronomico" – che in certo modo si ripresenta ancor oggi, pur nel contesto profondamente diverso dell'economia globalizzata – si manifestasse nella Roma imperiale anche in relazione alla scelta del cibo animale.

Da menzionare anche la zucca (*cucurbita*) la quale, manipolata da abili cuochi, poteva – almeno stando a quanto dice Marziale<sup>8</sup> – sostituire gli ingredienti di quasi tutte le portate (in effetti, nella *Cena di Trimalcione* si constata,

<sup>7</sup> Cfr. Capit., *Albin.*, 11, 3.

<sup>8</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, XI, 31.

sia pure in una veste parodistica, come un notevole talento o almeno sforzo “illusionistico” fosse richiesto ai migliori cuochi dell’età imperiale).

Ancora un cenno alle confetture di frutta: i Romani ne confezionavano in primo luogo di mele, di pere e soprattutto di cotogne<sup>9</sup>, ma anche di ciliege, prugne, fichi e nespole, immergendo la frutta in miele di prima qualità. Essi, inoltre, conservavano l’uva secca o passa (*passitum*) nel vino cotto (*defrutum*). A volte, dando dimostrazione una volta di più di quel gusto per la contaminazione dei sapori che era tipico della loro cucina, essi conservavano l’uva passa, come pure le pesche, nell’aceto, eventualmente mescolato con il vino cotto e la salamoia (!).

In conclusione, si può dire che già all’inizio del periodo imperiale i Romani non solo conoscessero quasi tutta la frutta con la quale noi oggi abbiamo familiarità – fanno eccezione le banane e altri frutti decisamente esotici come la papaia, il mango, etc. –, ma ne fossero anche forti consumatori, pur se, ovviamente, si può ragionevolmente presumere che la frutta più costosa non figurasse sulle tavole di tutti.

## 2. I DOLCI

Infine, un cenno ai dolci, che chiudevano la cena dei Romani, precisamente come accade nei nostri pranzi (il detto *dulcis in fundo* risale appunto a loro). Per la preparazione dei dolci, esisteva nella Roma tardo-repubblicana e imperiale una categoria specifica di fornai, i *pistores dulciarii*, appunto specializzati in questo tipo di produzione, come i nostri pasticceri.

Nei primi secoli, i dolci venivano confezionati a casa con una farina di formaggio secco, di cui Catone il Vecchio ci ha tramandato alcune ricette. Sempre Catone fornisce la ricetta della *puls punica*, la quale era dolce e i cui ingredienti erano una libbra di semola, tre libbre di formaggio, una mezza libbra di miele e un uovo: si trattava di un alimento ipercalorico la cui ricetta viene riprodotta nella seconda sezione della presente opera.

Tra i dolci più semplici si può inserire anche il *libum*, sorta di pane preparato con due libbre di formaggio, una di farina di grano, un uovo cotto lentamente sotto una tegola e una foglia di alloro. La ricetta era in sostanza la stessa delle focacce utilizzate per i sacrifici, ricordate anche da Orazio; il popolino ne apprezzava molto il gusto, per cui spesso le si acquistava presso i *pistores libarii*.

Per qualche gustoso dettaglio in più sui dolci dei Romani rinviamo peraltro *infra*, alle ricette di dolciumi che abbiamo scelto, e proposto all’odierno sperimentatore gastronomico.

---

<sup>9</sup> Cfr. Id., *Xen.*, XIII, 24.

## CAPITOLO VIII

### LE BEVANDE

Terminiamo il sintetico quadro degli alimenti dei Romani esaminando le bevande di cui essi facevano uso. Naturalmente cominceremo con quella più immediatamente accessibile – e insieme necessaria –: l’acqua.

#### 1. L’ACQUA

L’acqua aveva un ruolo di estremo rilievo nell’antica Roma, e questo non solo, ovviamente, nell’alimentazione, ma anche nell’igiene quotidiana: basti pensare all’importanza delle terme, che al tempo dell’Impero esistevano in ogni centro di qualche significato e rappresentavano un vero e proprio contrassegno della civiltà romana. L’acqua, inoltre, veniva utilizzata anche per l’irrigazione dei giardini pubblici e privati mediante fontane, laghi artificiali e canali. Infine, di essa si faceva un uso considerevole anche nell’itticoltura, come si è già visto.

Nell’antica Roma ci si serviva di acque di diversa provenienza. Nel centro della casa ad atrio, in una corte quadrata, c’era l’*impluvium*, destinato a raccogliere l’acqua che cadeva dai tetti durante la pioggia: essa veniva conservata in bacini o in cisterne coperte (della cui struttura e manutenzione ci informa il manuale di Vitruvio). Nelle località più aride, ove naturalmente l’acqua era estremamente preziosa, tali cisterne erano di grandi dimensioni. Tuttavia, quell’acqua non era potabile, in quanto andava soggetta a un rapido processo di imputridimento. I Romani avevano dunque adottato per tempo la precauzione di farla bollire, per poi berla calda oppure dopo averla fatta raffreddare. Non sempre, in ogni caso, tale acqua, pur bollita, aveva un sapore gradevole, sicché spesso la si beveva tagliandola con il vino, allo scopo di coprirne l’odore e il sapore. Talune forme delle coppe di epoca più remota, a fondo piatto, rispondevano appunto, con molta probabilità, all’esigenza di far depositare sul fondo le scorie e impurità presenti nell’acqua (ne parleremo nel capitolo dedicato al vasellame). In particolare, erano soprattutto le coppe di legno a favorire il deposito dei residui delle acque meno salubri, com’erano precisamente quelle conservate nelle cisterne.

I Romani facevano poi uso anche dell’acqua di mare, in generale meno insalubre di quella raccolta nelle cisterne, soprattutto per tagliare i vini, oltre



che per la preparazione della pasta del pane.

In alcune regioni, l'acqua era particolarmente rara, sicché la si vendeva, come riferisce Orazio in una sua satira<sup>1</sup>. In tale satira il poeta venosino racconta anche che, durante il suo itinerario da Roma a Brindisi, a un certo punto preferì rinunciare senz'altro al pasto a causa dell'acqua cattiva, che gli avrebbe certo aggravato il mal di stomaco di cui soffriva<sup>2</sup>. A quanto pare, l'inquinamento o comunque la presenza di agenti tossici nelle acque non erano sconosciuti neppure nel mondo romano; anzi, data la mancanza di adeguate nozioni chimiche e batteriologiche e di corrispondenti controlli della qualità delle acque, la situazione era allora probabilmente peggiore di quella attuale.

Dal canto suo, Plinio il Vecchio, dopo aver illustrato diversi tipi di acqua, tra i quali anche quelle insalubri, fornisce una serie di consigli sulle precauzioni da adottare quando si voglia (o si debba) farne uso per bere o in cucina. In tale contesto, egli fa cenno alle patologie che possono essere provocate dalle acque insalubri<sup>3</sup>.

A parte l'acqua pluviale, nonché quella marina e fluviale, come si procuravano l'acqua, normalmente, i Romani? Essi conoscevano già l'arte della perforazione del terreno e dell'apertura dei pozzi e sapevano pure far uso di pompe rudimentali, come ci informa ancora Plinio, il quale menziona anche le migliori sorgenti site nelle vicinanze di Roma e riferisce che fu il re Anco Marzio a far condurre per la prima volta a Roma l'acqua di sorgente<sup>4</sup>. In epoca ben successiva, il genero di Augusto, Agrippa, s'impegnò per garantire l'erogazione di acqua abbondante e di buona qualità all'Urbe. Svetonio racconta infatti che alla plebe romana la quale protestava per il prezzo troppo alto del vino, Augusto rispose che suo genero aveva portato a Roma acqua in quantità sufficiente perché i cittadini non dovessero soffrire la sete<sup>5</sup>. Evidentemente, però, a quel tempo, nonostante la sobrietà dell'imperatore, il quale faceva un uso estremamente parco del vino, la semplice acqua come bevanda non bastava più agli abitanti della capitale...

Sono ben noti i grandiosi acquedotti costruiti dai Romani non solo nella penisola, ma in tutte le regioni dell'Impero, e di cui rimangono ancor oggi resti imponenti. Essi erano dei veri miracoli di tecnica architettonica e di ingegneria. L'acquedotto più lungo era quello Marcio, lungo ben 91 chilometri: grazie ad esso, si portava l'acqua più fresca a Roma fino al Campidoglio, mediante un sistema di condotti posti sotto pressione. La pressione, che veniva ottenuta mediante appositi sifoni, nonché grazie all'altezza delle costruzioni, consentiva di alimentare le numerose fontane di Roma (le quali nel I secolo

<sup>1</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 5, 88-89.

<sup>2</sup> Cfr. *ivi*, I, 5, 6-8.

<sup>3</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 31-40.

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, XXXI, 41.

<sup>5</sup> Cfr. Svet., *Aug.*, 42.

a.C. arrivarono al numero di 600), i cui modelli monumentali diedero avvio alla tradizione che sarebbe poi rifiorita nella città durante il dominio dei papi.

Grazie ai suoi quattordici grandiosi acquedotti, alla fine dell'epoca repubblicana Roma aveva a disposizione, per ventiquattro ore su ventiquattro, circa un miliardo di litri d'acqua di sorgente per una popolazione la quale ammontava allora all'incirca a un milione di abitanti. Fu questa senza dubbio una delle realizzazioni tecnologiche al servizio dell'interesse collettivo di maggiore importanza di tutta l'Antichità. Al riguardo, va però precisato che nella stessa Roma l'acqua costituiva un bene pubblico, messo a disposizione di tutti ma *non* distribuito nelle case private, con poche eccezioni rappresentate da privilegiati i quali ottenevano l'autorizzazione a ricevere una diramazione delle condotte idriche nel proprio domicilio. Ottenere tale concessione non era facile. Peraltro va detto che gli ispettori delle acque (*aquarii*) – nonostante la conclamata severità delle leggi e il rigore dei funzionari che dovevano farle rispettare – non erano certo incorruttibili; di conseguenza, se adeguatamente “motivati” con regalie varie, non esitavano a concedere assegnazioni ai privati attribuendo loro dei punteggi illegali.

In proposito, ricordiamo la vicenda del poeta Marziale. Questi soffriva parecchio di non aver l'acqua in casa<sup>6</sup>. Infatti, apprezzava a tal punto il vantaggio dell'acqua a domicilio da aver fatto installare in una sua casetta di campagna una pompa per attingere l'acqua dei pozzi, e sperò di ottenere dall'imperatore Domiziano – analogamente a quanto era riuscito al poeta Stazio – il privilegio della concessione dell'acqua pubblica nella sua dimora romana, quale compenso per le proprie smaccate adulazioni allo stesso imperatore<sup>7</sup>. Speranza vana, perché Domiziano rimase sordo al suo appello. Marziale pensò dunque di procurarsi dell'acqua a domicilio, a quanto pare, approfittando dell'assenza del suo amico Stella e prendendo l'acqua in casa di questi: scelta, tuttavia, improvida, perché per effetto dell'impiego di quest'acqua egli cadde malato e fu costretto, per placare la ninfa di tale sorgente, a sacrificarle una scrofa vergine<sup>8</sup>. Un'altra versione fa invece risalire la malattia di Marziale al fatto di aver ingerito, contravvenendo alle prescrizioni del medico, dell'acqua troppo fredda<sup>9</sup>.

Questo riferimento ci permette di aprire un breve *excursus*, relativo all'impiego dell'acqua fredda o addirittura ghiacciata da parte degli antichi Romani. Dato che essi non disponevano di frigoriferi, come se la procuravano? E quale uso ne facevano?

Per conservare l'acqua fresca, i Romani utilizzavano dei recipienti speciali. Sempre Marziale parla ad esempio di una sorta di boccia avvolta in un

<sup>6</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, VIII, 67.

<sup>7</sup> Cfr. *ivi*, IX, 18.

<sup>8</sup> Cfr. *ivi*, VI, 47.

<sup>9</sup> Cfr. *ivi*, VI, 86.

rivestimento di vimini particolarmente adatto per conservare quasi ghiacciata l'acqua precedentemente bollita, della quale egli avrebbe fatto dono a un amico in occasione della festa dei Saturnali<sup>10</sup>. A quanto riferisce Plinio il Vecchio, sarebbe stato Nerone il primo a introdurre l'uso di raffreddare l'acqua con la neve<sup>11</sup>. E Marziale menziona frequentemente dei colini a neve e delle bocce per acqua di neve<sup>12</sup>.

In età imperiale, i Romani dei ceti elevati adottarono la moda di accompagnare la consumazione di vivande caldissime con bevande gelide, per realizzare una miscela di temperature singolare e non particolarmente salutare, a quanto pare, dato che a giudizio di Seneca l'acqua ghiacciata ingurgitata durante la consumazione di cibi troppo caldi creava problemi di stomaco e induriva il palato rendendolo dolorante<sup>13</sup>. Sempre Seneca c'informa che esistevano dei depositi per conservare la neve (*officinae reponendae nivis*) che veniva fatta venire appositamente dalle montagne. Tuttavia, durante il trasporto e nel periodo in cui rimaneva immagazzinata, la neve si sporcava e corrompeva, assumendo un cattivo odore e un sapore disgustoso. Seneca deride senza ritegno le bizzarrie di quanti bevevano questo liquido ben poco salubre e arrivavano a mangiare la neve, oppure a gettarla nei calici in piena estate per impedire alle coppe di riscaldarsi, mentre stavano coperti di mantelli e tessuti di lana<sup>14</sup>.

L'uso della neve, così difficile da procurarsi, era considerato una sciccheria degna degli elegantoni del tempo, e invano cercarono di contrastare tale moda i medici, per i quali la neve andava utilizzata solo per raffreddare le vivande troppo calde, ma non bevuta e neppure mangiata. Analogamente a quanto accade oggi con i campi di neve artificiali ad Abu Dhabi, Nerone arrivò al punto da lanciare la moda degli bagni di neve in piena estate<sup>15</sup>.

E i Romani non ricchi? Essi, naturalmente, non potevano permettersi queste costose bizzarrie e si accontentavano di conservare l'acqua, nel periodo caldo, in appositi recipienti di terracotta in cui essa diventava gradevolmente fresca. Si è visto però come l'acqua venisse spesso bollita, il che la rendeva insipida e poco gradevole al palato. Essi dunque cercavano di darle un sapore accettabile e di renderla più dissetante. Una bevanda molto diffusa era la *posca*, ottenuta dalla mescolanza dell'acqua con l'aceto. Era questa anche la bevanda tipica dei legionari romani: essi infatti ricevevano regolarmente una razione di aceto che, mescolato con l'acqua, fungeva anche da disinfettante per acque di dubbia provenienza e salubrità<sup>16</sup>.

<sup>10</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, II, 85.

<sup>11</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 40.

<sup>12</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 103, 104, 116 e 117.

<sup>13</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, IX, 78, 22-24.

<sup>14</sup> Cfr. Id., *Nat. Quaest.*, IV, B, 13, 9-1.

<sup>15</sup> Cfr. Svet., *Ner.*, 27.

<sup>16</sup> La spugna che venne offerta dai soldati a Gesù sulla croce era appunto imbevuta di *posca*, ritenuta

I Romani facevano anche uso di sciroppi, decotti e tisane, preparati con fiori, frutti, erbe oppure orzo tostato. Tra le bevande più diffuse c'era anche l'idromele, ossia quella che chiamavano *l'aqua mulsa subita* o *recens*, ottenuta mescolando all'acqua il miele secondo la proporzione di una parte di miele e due di acqua piovana, conservata per cinque anni e bollita<sup>17</sup>. Se poi la si lasciava fermentare, questa bevanda diventava alcolica e veniva allora chiamata *aqua mulsa inveterata*.

Una varietà particolare di idromele era costituita dall'*oxymeli* (ossia, letteralmente, "miele acido"), preparata, come si è già avuto modo di ricordare, con miele, aceto e sale marino mescolati con acqua piovana. Si tratta di una miscela che probabilmente non sarebbe troppo gradita al nostro palato; è tuttavia utile accennarvi, per confermare come gli antichi Romani, al pari di molte altre civiltà dell'Antichità, indulgessero a commistioni di sapori opposti, e questo non solo nelle bevande ma, come si è constatato in altri capitoli, anche nella preparazione delle vivande.

Infine, va ricordato che i Romani ben conoscevano e apprezzavano le virtù terapeutiche delle acque calde termali e delle acque minerali. Sono stati appunto loro a dare inizio alla tradizione, poi ripresa nella prima Età Moderna, di fare i bagni nelle stazioni termali e di bere le acque direttamente sul posto<sup>18</sup>.

## 2. IL LATTE

Già si è già fatto cenno all'importanza centrale del ruolo che il latte e i suoi derivati svolgevano nell'alimentazione dei Romani. In proposito, va tenuto presente che la loro cultura era in origine, per l'appunto, di tipo essenzialmente pastorale. I Romani preferivano nettamente il latte di pecora, ma facevano uso anche di quello di capra e, all'occasione, di quelli di asina e di cavalla. Il latte vaccino era invece poco diffuso nell'Italia centrale e in quella meridionale, come già abbiamo ricordato, in quanto non c'erano allevamenti se non di capi di bestiame destinati al lavoro agricolo. Invece le mandrie di bovini erano presenti in dimensioni quantitativamente rilevanti più a nord, in Gallia e nelle Prealpi, dove il latte vaccino era percentualmente più utilizzato. Si apprezzava poi in modo particolare il latte di bufala (questa specie era stata introdotta in Italia verso la fine del V secolo a.C.). Al latte di asina si ricorreva anche per usi cosmetici e medicinali; in proposito, com'è noto, si racconta che Poppea, amante e poi moglie di Nerone, facesse quotidianamente un bagno nel latte d'asina allo scopo di preservare la morbidezza e la luminosità della pelle.

Come si è detto, particolarmente diffusi presso i Romani erano però so-

---

una bevanda particolarmente dissetante.

<sup>17</sup> Cfr. J. ANDRÉ, *L'alimentation*, cit., p. 175.

<sup>18</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXI, 1-12, nonché Apul., *Flor.*, XVI, 2-3 e 19-23 e Prop., *El.*, I, 11.

prattutto il latte di pecora e quello di capra. Certi autori, come Varrone, davano la preferenza al latte ovino, per quanto la capra non avesse particolari problemi di adattamento e venisse anch'essa allevata massicciamente sul suolo della penisola. Nelle *Georgiche*, Virgilio spiega che per ottenere dalle pecore una quantità più abbondante di latte si salava l'erba, affinché esse bevessero una maggiore quantità d'acqua<sup>19</sup>. Sempre nelle *Georgiche*, il sommo poeta ricorda che il latte munto all'alba o nel corso della giornata va pressato nella notte, mentre quello munto nottetempo va subito versato in recipienti, così da essere portato in città sul fare del giorno<sup>20</sup>: data la difficoltà di conservare il latte, infatti, soprattutto nell'Italia centrale e meridionale, il liquido (a meno che non fosse destinato alla produzione di formaggio) doveva essere bevuto nel giro di poche ore, ed era il pastore stesso a passare con il latte fresco durante la mattina per le vie della città. Il latte veniva bevuto fresco o cagliato, con l'aggiunta di erbe aromatiche e soprattutto del crescione; naturalmente, inoltre – come si è visto – lo si utilizzava per la preparazione del formaggio. Oltre che per il suo apporto nutritivo<sup>21</sup>, il latte era molto apprezzato anche perché ritenuto dotato di molteplici virtù terapeutiche, beninteso a seconda della specie da cui era tratto e anche a seconda dei pascoli e del tipo di vita del singolo animale dal quale proveniva. Si riteneva che il latte più nutriente fosse quello proveniente da una bestia alimentata con orzo, paglia e con cibi asciutti e solidi, soprattutto se si trattava di un animale giovane e robusto. Inoltre, si attribuivano effetti fortemente purgativi al latte di un animale nutrito con erbe, soprattutto se queste appartenevano a specie già dotate di effetti di tal sorta.

Per conservare il latte in vista del periodo invernale, gli si aggiungeva del sale e lo si collocava nella dispensa in appositi recipienti. Tuttavia, con l'ampliamento di Roma e delle altre grandi città e la graduale scomparsa delle modeste proprietà rurali – nelle quali il piccolo proprietario poteva allevare senza grossa spesa qualche pecora o capra per poi venderne il latte –, la vendita del latte fresco a domicilio, un tempo diffusa, non fu più in grado di soddisfare le esigenze di una popolazione urbana grandemente accresciutasi. In tal modo, il latte, che nei primi secoli era stato una bevanda–alimento diffusissima e a buon mercato, divenne col tempo un prodotto relativamente raro. Esso, peraltro, continuò a essere impiegato nella pasticceria. Nelle campagne si utilizzava come bevanda anche il siero del latte, ottenuto dopo la scrematatura. I Romani consideravano poi una vera prelibatezza il colostro (*colostrum*), ossia il latte della pecora che aveva appena partorito. Conoscevano anche la *melca*, chiamata pure con il nome greco di 'oxygala' (= latte acido) da Plinio e da Columella: si trattava, in sostanza, di una sorta di yogurt ottenuto inaci-

<sup>19</sup> Cfr. Verg., *Georg.*, III, 394-397.

<sup>20</sup> Cfr. *ivi*, III, 400 sg.

<sup>21</sup> Così, Varrone lo considerava l'alimento più nutriente: cfr. *R.R.*, II, 11, 1.

dendo il latte con aceto e aggiungendovi, oltre a vecchia *melca*, anche erbe aromatiche e cipolle.

Dei latticini, si è già parlato nella sezione apposita del capitolo riservato agli alimenti di origine animale.

### 3. IL VINO

Si è constatato come nella Roma antica sia perdurato per secoli un regime di vita sostanzialmente vegetariano e pastorale, nel cui quadro il consumo di latte era rilevante, per non dire dominante. I Romani, ovviamente, conoscevano anche allora la vigna, peraltro in specie selvatiche o semi-selvatiche. Anzi, alla vigna essi attribuirono fin dagli inizi – come presso molte altre culture antiche (si pensi ai Greci e al culto di Dioniso) – un carattere sacro. La vigna era infatti collocata sotto il segno e la protezione di Giove e le vendemmie venivano avviate con rituali rigorosi, ai quali presiedeva il *flamen Dialis*, ossia il flamine di Giove.

#### 3.1. *Gli incerti inizi*

La bevanda ricavata dall’uva, oltre a non essere utilizzata per le libagioni<sup>22</sup>, era oggetto di numerose interdizioni. A quanto attestano alcuni autori, il vino era una bevanda riservata agli uomini che avessero compiuto trent’anni e severamente vietata alle donne<sup>23</sup>. Lo *ius osculi*, ossia il diritto del bacio, più che il valore di un sigillo del vincolo coniugale, serviva al marito per accertare, mediante un bacio sulla bocca, se la moglie avesse colpevolmente trasgredito il divieto. Ben si comprende, dunque, come alle donne fosse vietato anche solo l’accesso alla cantina. Col tempo questa proibizione divenne meno rigorosa, e alla fine fu del tutto accantonata; nel frattempo, l’uso del vino si diffuse e, da raro qual era inizialmente, divenne comune e anzi quotidiano.

Nei primi tempi, il succo d’uva tratto dai vigneti situati presso le zone paludose del Lazio oppure sui colli non doveva essere un granché: era anzi certamente piuttosto aspro. A conferma di ciò, basti ricordare che Cineas, ambasciatore di Pirro, re dell’Epiro, recatosi a Roma nel 279 a.C. per trattare le condizioni di pace con i Romani per conto del suo re, non lesinava le osservazioni sarcastiche sul vino agro dei colli Albani<sup>24</sup>. In quel periodo, gli unici vini di qualità disponibili a Roma non erano quelli autoctoni, bensì quelli importati dalla Grecia, i quali, dato il loro prezzo elevato, erano riservati alle mense di pochissimi privilegiati.

<sup>22</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 88.

<sup>23</sup> Cfr. Plin., *ivi*, XIV, 89: «*Non licebat id feminis Romae bibere: invenimus inter exempla Egnati Maetenni uxorem, quod vinum bibisset e dolio, interfectam fuisse a marito, eumque caedis a Romulo absolutum*».

<sup>24</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 12.

Gli inizi del consumo del vino nell'antica Roma sembravano dunque poco promettenti; ben presto, tuttavia, si verificò un vero e proprio salto di qualità, cui corrispose un allentamento delle rigidissime norme di consumo previste dal *mos maiorum*. Se la produzione italica di vino migliorò, lo si dovette a tre fattori fondamentali, tutti riconducibili all'influenza greca. In primo luogo, vennero trapiantate in Italia nuove specie di vite, che erano state oggetto di selezione in terra ellènica. In secondo luogo, si migliorò decisamente la tecnica della produzione del vino. Infine, come vedremo fra poco, furono perfezionati anche i procedimenti per la conservazione della bevanda.

### 3.2. Varietà di vino

Innanzitutto, però, consideriamo quali fossero i tipi di vino conosciuti dai Romani (in proposito, si deve tenere presente che parleremo riferendoci soprattutto all'epoca della fine della Repubblica e al periodo imperiale, quando la cultura enologica dei Romani ebbe modo di dispiegarsi pienamente). I Romani conoscevano il vino rosso, che essi però chiamavano 'nero' (*vinum atrum*) e quello bianco (*candidum*). Va aggiunto che essi, con una sorprendente disinvoltura, a volte non si peritavano di trasformare il rosso in bianco mediante un procedimento – consigliato addirittura da Apicio – che prevedeva l'aggiunta al primo di farina di fave o di tre bianchi d'uovo, oppure ricorrendo alla cenere di una vigna di uva bianca<sup>25</sup>! Pare che i Romani non conoscessero il vino secco; i tipi di vino maggiormente diffusi erano quello semisecco (*austerum*) e il medio (*mesum*). Mediante determinate tecniche, riuscivano a trasformare vini originariamente aspri in vini abboccati<sup>26</sup>. Spesso i vini romani, che ben difficilmente avrebbero incontrato il gusto esigente dei fini degustatori d'oggi, erano pesanti, carichi di un gusto acidulo o amaro; invecchiando, essi diventavano sciropposi e rancidi. La loro gradazione alcolica era piuttosto elevata (da 16 a 18 gradi); si è visto però come i Romani durante banchetti e simposi fossero soliti, secondo l'uso greco, mescolare il vino pretto con l'acqua, il che ovviamente riduceva in misura considerevole tale gradazione iniziale.

Come oggi, le diverse qualità dei vini dipendevano da molteplici fattori: non solo dalla vite, ma anche dal modo di coltivarla, nonché dall'esposizione del vigneto e dalla terra. Le vigne basse fin quasi a terra, com'erano nel primo periodo, producevano un vino abbastanza scadente, soprattutto se il terreno in cui si trovavano era esposto ai venti; invece quelle sorrette da supporti lignei fornivano vini di qualità migliore (oltre che una migliore uva da tavola). Dopo Plinio il Vecchio, i grandi vini italici vennero ricavati, in generale – in particolare il Falerno e il Cecubo –, da vigne in arbusto<sup>27</sup>. Columella definisce

<sup>25</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, I, 7.

<sup>26</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 109.

<sup>27</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVII, 199.

*arbustivum genus* il tipo di vite che si arrampicava sugli alberi<sup>28</sup>: ciascun albero poteva sorreggere fino a un massimo di dieci ceppi di vite. Anche Virgilio menziona nelle *Georgiche* le viti che avvolgevano come in un abbraccio alberi quali l'olmo e il pioppo<sup>29</sup>.

Esistevano ben 185 varietà di vini. E se Plinio riteneva che i vigneti meritevoli di menzione fossero un'ottantina, Virgilio rinuncia a elencarli tutti e fissa a una quindicina il numero dei vini di qualità superiore<sup>30</sup>. Il re dei vini romani era il Falerno, che a volte veniva chiamato ardente, e invecchiando si consumava: Plinio riferisce infatti che questo vino era tanto forte da prendere fuoco, a volte<sup>31</sup>. Molto apprezzati erano anche il Massico, il Cecubo, il Sabino, l'Albano, il vino di Sorrento e quello di Sezze (per il quale avevano una decisa predilezione l'imperatore Augusto e Plinio). Un vino di qualità particolare era poi quello di Verona, evidentemente piuttosto aspro – tant'è vero che l'imperatore Tiberio non esitava a definirlo un "nobile aceto" – ma che poi, invecchiando, migliorava, ed era eccellente, per chi aveva la pazienza di attendere, dopo venticinque anni<sup>32</sup>.

Virtù terapeutiche considerevoli, e tali da favorire la longevità, doveva poi possedere il vino di Aquileia (*vinum pucinum*), visto che secondo Plinio Livia, moglie di Tiberio, giunse all'allora considerevole età di ottantasei anni bevendone ogni giorno<sup>33</sup> (è vero però che, come si è visto, secondo un'altra tradizione ella dovette la sua longevità al fatto di mangiare quotidianamente l'amara radice di *enula*). Vanno poi menzionati il vino *Trifolinum*, che Marziale colloca al settimo posto<sup>34</sup>, il vino *Vesbius*, proveniente da vigneti collocati sulle fertili pendici del Vesuvio<sup>35</sup> – antenato, probabilmente, del nostro *Lacryma Christi* –, il vino di Capua e due vini siciliani di grande qualità: quello di Siracusa e quello di Messina (*Mamertinum*). Ovviamente non mancavano vini mediocri: questi anzi abbondavano. Tra loro, quello prodotto dai vigneti del colle Vaticano<sup>36</sup>. Al riguardo, Marziale non perde l'occasione di mettere alla berlina tale Tuca che avrebbe mescolato questo vino scadente con il nobile Falerno, ottenendo una miscela – poi appioppata ai suoi ospiti – a dire del poeta micidiale<sup>37</sup>.

Si è poi fatto cenno ai vini importati, in primo luogo dalla Grecia. I più

<sup>28</sup> Cfr. Colum., *De arbor.*, I, 17.

<sup>29</sup> Cfr. Verg., *Georg.*, II, 361.

<sup>30</sup> Cfr. *ivi*, II, 103-108.

<sup>31</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 8.

<sup>32</sup> Cfr. Athen., *Deipn.*, I, 27.

<sup>33</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 60.

<sup>34</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 114.

<sup>35</sup> Cfr. *Id.*, *Epigr.*, IV, 44.

<sup>36</sup> Cfr. *ivi*, VI, 92; X, 45; XII, 48.

<sup>37</sup> Cfr. *ivi*, I, 18.



pregiati – e costosi – erano quelli di Chio, di Lesbo e di Cos, di Rodi, di Taso e di Creta. Di buon livello erano considerati anche quelli provenienti dall'Asia Minore, e in particolare quelli di Smirne, Pergamo, Nicomedia e Lampsaco. Anche altre zone affacciate sul Mediterraneo erano produttrici di vini rinomati: per esempio Laodicea in Siria, Gaza in Giudea, come pure le città della Fenicia. Vini pregiati venivano pure dall'Arabia e dall'Egitto: il miglior vino egiziano era il *Mareoticum* menzionato da Orazio<sup>38</sup>, prodotto nelle paludi di Mareotide, vicino ad Alessandria.

Tra i vini più celebrati, non mancavano quelli provenienti dalla Gallia: in particolare il vino di Marsiglia, aromatizzato alle erbe, e, già allora, i vini prodotti lungo la valle del Rodano, nell'attuale Borgogna, oppure nelle vicinanze di Bordeaux (*Burdigala*), laddove la Gallia meridionale produceva vini reputati mediocri.

In epoca successiva, con l'affermazione del Cristianesimo e la conseguente necessità di produrre il vino per l'uso liturgico, le vigne vennero coltivate ovunque il clima lo rendesse possibile.

### 3.3. *Tecniche di produzione e conservazione*

Vediamo ora di considerare in modo più dettagliato i metodi allora utilizzati per la produzione e la conservazione del vino. In primo luogo, va precisato che i Romani non conoscevano la fermentazione del vino in tini e in barili (fu questa un'invenzione dei Galli). Pertanto, essi conservavano il vino nei *dolia*, che erano enormi vasi di terracotta interrati donde attingevano il vino, una volta terminata la sua lavorazione, per riempire le anfore e le giare destinate alla conservazione e al trasporto della bevanda.

Per la conservazione del vino, i Romani ricorrevano spesso al trattamento con l'acqua di mare, per quanto la cosa possa oggi stupire. Pare che originariamente tale tecnica venisse utilizzata, secondo l'uso greco, con tutti i tipi di vino, anche quelli di maggior pregio: infatti, l'acqua di mare presentava tra l'altro il vantaggio di permettere la stabilizzazione del vino e d'impedirne in tal modo il deterioramento durante il trasporto. In una fase successiva, invece, a essere trattati con l'acqua di mare furono soltanto i vini scadenti, nonché quelli bianchi, ch'erano meno stabili.

D'altronde, non si deve pensare che l'acqua di mare impiegata per la conservazione del vino venisse utilizzata *sic et simpliciter*. Era invece sottoposta a sua volta, prima di essere impiegata a tale scopo, a un trattamento che viene descritto da Columella<sup>39</sup>, e per il quale abbiamo anche delle ricette forn-

<sup>38</sup> Cfr. Hor., *Carm.*, I, 37, 14.

<sup>39</sup> Cfr. Colum., XII, 21, 4-5.

te da Catone il Vecchio<sup>40</sup>, Plinio il Vecchio<sup>41</sup> e Palladio<sup>42</sup>. Quest'ultimo, per esempio, illustra una sorta di ricetta di famiglia dell'acqua marina destinata ai vini; ricorda infatti come un suo zio, per ottenere dell'acqua marina che non rischiasse di alterare il vino, la conservava per tre anni, poi la decantava riducendola di un terzo e dopo altri tre anni ancora la riduceva di un terzo: si trattava evidentemente un procedimento che richiedeva parecchio tempo<sup>43</sup>. Quanto a Catone, la preparazione che consiglia comporta bensì un lasso di tempo minore, ma non meno cure.

Una volta che la quantità adeguata di acqua marina debitamente trattata era pronta, si procedeva come segue. Gli acini dei grappoli d'uva raccolti con la vendemmia venivano esposti al sole per due o tre giorni; quindi venivano accumulati, fino a colmarli completamente, in dogli di cinquanta sestari, nei quali nel frattempo erano stati versati due quadrantali dell'acqua marina trattata. A questo punto gli acini venivano spremuti affinché si imbevessero di acqua marina; successivamente si coprivano accuratamente i dogli. Si aspettavano tre giorni, dopo i quali gli acini, già schiacciati, venivano passati al torchio. Il vino così ottenuto era versato in altri dogli puliti e asciutti.

Nel caso poi in cui non fosse facile, per la lontananza dal mare, procurarsi dell'acqua marina, si risolveva il problema mescolando una quantità adeguata di sale all'acqua dolce. A giudizio di Columella, una leggera salatura del vino era consigliabile in tutte le regioni<sup>44</sup>. Dal canto suo, Ateneo asserisce che il vino trattato con l'acqua di mare non provoca ubriachezza<sup>45</sup>.

Si poteva ricorrere a metodi alternativi per conservare il vino. Ad esempio, si potevano impiegare, al posto dell'acqua di mare, gesso, creta, calce, pece o anche resina (come avviene ancor oggi in Grecia). Per la conservazione del vino, Columella suggeriva anche il taglio con un buon vino oppure la mescolanza con feccia di vino recente<sup>46</sup>. Anche Orazio dice la sua: a suo avviso, mescolando dei vini eccellenti come quelli di Sorrento con feccia di Falerno, si sarebbero poi potute facilmente eliminarne le impurità servendosi di un uovo di piccione, in quanto il tuorlo, nel cadere sul fondo, le avrebbe trascinate con sé<sup>47</sup>.

Questa sovrabbondanza di consigli e ricette di dubbia efficacia rende chiara per lo meno una cosa, ossia che il problema della buona conservazione dei vini era senza dubbio centrale, e che una soluzione ottimale nell'antica Roma non c'era. Si può supporre che, almeno in parte, la cattiva conservazione dei

<sup>40</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 83 e 112.

<sup>41</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 78.

<sup>42</sup> Cfr. Pall., *Op. agr.*, XI, 14, 2.

<sup>43</sup> *Ibid.*

<sup>44</sup> Cfr. Colum., XII, 23, 2.

<sup>45</sup> Cfr. Athen., *Deipn.*, I, 32 d-e.

<sup>46</sup> Cfr. Colum., XII, 28, 4.

<sup>47</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 4, 55.

vini fosse determinata anche dalle condizioni igieniche abbastanza approssimative, per non dire decisamente inadeguate, dei loro contenitori, ossia dei dogli e delle anfore. Il fatto è che questi erano spesso assai sporchi, sicché il vino contenuto non mancava di diventare con frequenza puzzolente. Catone il Vecchio, proprio per eliminare il fetore del vino conservato in un doglio, consigliava di introdurvi una tegola precedentemente riscaldata e immersa nel catrame, una volta che questa si fosse raffreddata<sup>48</sup>.

Si cercava di assicurare una buona conservazione del vino anche con il metodo dell'affumicatura. Ad esso si ricorreva – fin troppo! – con il vino di Marsiglia, il quale s'impregnava di odore (e di sapore) di fumo a tal punto da non poterne più essere liberato, per cui Marziale, il solito brontolone, non esita a definirlo una sorta di costoso veleno.

### 3.4. *Il vino in tavola*

Una volta pervenuto sulla mensa, il vino veniva sottoposto prima del consumo a ulteriori manipolazioni. Si è già ricordato come il vino attinto alle anfore prima di essere servito venisse miscelato in un cratere con acqua calda o fredda, secondo proporzioni variabili la cui definizione spettava agli intenditori posti a presiedere le libagioni. Tali mescolanze venivano effettuate con tecniche diverse: per esempio filtrando il vino, oppure facendolo passare attraverso un filtro profumato all'olio di mirto o riempito di neve, o anche di farina, orzo o altri ingredienti ancora come l'anice, il sedano o le mandorle amare. A chi riceveva l'incarico di presiedere alle libagioni si richiedeva dunque il possesso di un'arte raffinata delle miscele. Analogamente, esisteva una complessa tecnica, come vedremo, per la produzione di vini aromatizzati.

Le mescolanze con l'acqua permettevano di annacquare le eventuali impurità del vino, le più pesanti delle quali potevano essere eliminate anche grazie all'uso di coppe notevolmente larghe e quasi piatte, ove i residui andavano a depositarsi sul fondo. Al tempo stesso, il vino debitamente annacquato, all'uso greco, sembra esser stato funzionale pure a un intento edonistico e insieme conviviale, dal momento che generava l'ebbrezza più tardivamente e in questo modo permetteva ai convitati di godere più a lungo il piacere della conversazione e del banchetto. Il vino pretto non veniva mai bevuto – quanti lo facevano incorrevano nella pubblica disapprovazione e si attiravano la no-mea di viziosi e beoni –, se non per imbevervi il pane nella colazione di prima mattina (*jentaculum*), secondo l'abitudine dei Greci.

Quanto si è detto fin qui rende chiaro che per i Romani la delibazione del vino presentava aspetti sostanzialmente diversi da quelli che appaiono decisivi agli intenditori del giorno d'oggi. Lo scopo primario non era quello di gustare un vino apprezzandone le caratteristiche peculiari. L'aroma originario

---

<sup>48</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 110.

del vino, infatti, attraverso tutte le manipolazioni di cui si è detto andava quasi totalmente perduto, e anzi, analogamente a quanto avveniva con le vivande, l'“arte” dei produttori sembra aver puntato a mascherare il gusto originario, piuttosto che a restituirlo il più possibile intatto.

Non solo: i Romani non si peritavano sovente di adulterare i vini con coloranti o sostanze analoghe (si è infatti visto come fossero disponibili e venissero ritenute perfettamente lecite delle tecniche per trasformare un rosso in un bianco). Quella di fatturare i vini sembra essere stata un'occupazione del tutto abituale non solo per gli albergatori e gli osti, ma anche per i proprietari fondiari. Lo stesso Catone propone senza tante remore una ricetta per produrre in Italia del vino “greco” e addirittura dà due ricette per taroccare il pregiato vino di Cos<sup>49</sup>.

Fatto sta che, almeno nei primi tempi e fin quasi alla fine della Repubblica, ciò che soprattutto interessava del vino ai Romani era l'effetto euforizzante e, diciamo così, socializzante, come pure le presunte (o reali) virtù terapeutiche. Al riguardo, non è solo Catone a fornire ricette empiriche per curare col vino molteplici malanni; anche serissimi medici, per lo più di origine greca, non mancarono di sottolinearne gli effetti corroboranti, dissetanti, riscaldanti etc., prescrivendone alla loro ricca clientela romana l'impiego moderato (del resto, non si parla ancor oggi delle virtù terapeutiche, per esempio, del vino rosso, tra cui un benefico effetto preventivo nei confronti delle malattie dell'apparato cardiocircolatorio?).

La fine della Repubblica registra un cambiamento radicale. I membri delle classi superiori ebbero allora la possibilità di gustare vini di differenti origini e qualità e di acquisire in tal modo un'esperienza sufficiente per apprezzare le loro diverse peculiarità. Va peraltro tenuto presente che ancora nel 45 a.C. Cesare fece scalpore, facendo servire in un banchetto che doveva festeggiare il suo quarto consolato, quattro tipi di vini differenti. E in ogni caso, nonostante tutti i miglioramenti tecnici, anche nell'età imperiale i vini dovevano essere pieni di imperfezioni e impurità, ben lontani dai livelli dei vini attuali.

### 3.5. *Vini d'annata*

Ancora qualche dettaglio sulle annate dei vini. Una volta che i vini versati nelle anfore erano stati sottoposti ai procedimenti di conservazione di cui si è detto, le anfore venivano tappate con sugheri e sigillate con pece, argilla e gesso. Per rendere identificabili il contenuto e l'annata del vino, li si indicava mediante un'iscrizione fatta con un pennello sull'anfora, oppure si apponeva su di essa un'etichetta (*pittacium*). La data veniva precisata attraverso l'indicazione del nome dei consoli che erano in carica quell'anno. Certe annate erano particolarmente apprezzate per la buona qualità della vendemmia – proprio come avviene ancor oggi –: pare che, per esempio, fosse molto ricercato

---

<sup>49</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 24, 105-112.

il *vinum opinianum*, ossia quello che era stato messo nelle anfore al tempo del console L. Opiniano, cioè nel 121 a.C.

I vini venivano conservati anche per diversi anni, 5, 7 o 15 anni. Ovviamente i vini di pregio più erano vecchi, più erano costosi. Le persone ricche presero l'abitudine di conservare nelle proprie cantine un'ampia riserva di vini pregiati. È il caso, ad esempio, dell'oratore Ortensio, del quale Plinio informa che alla sua morte lasciasse una cantina con ben 10.000 dogli di vino. Gli scavi di Pompei, come pure quelli di altre zone archeologiche, hanno portato alla luce le cantine di numerosi ricchi romani.

Parallelamente a questo apprezzamento sociale sempre più elevato dei vini di qualità, i mercanti di vino, che spesso erano dei liberti, divennero una categoria ricca e influente, e al tempo di Alessandro Severo giunsero a organizzarsi in corporazioni. Il commercio del vino era infatti estremamente redditizio. Esso si basava su un'ottantina di marche differenti di vini superiori, i due terzi dei quali erano italici. Né mancavano esperti *sommeliers* che degustavano il vino per conto di possibili acquirenti della vendemmia<sup>50</sup>. A conferma dell'intensità del commercio di vino, che si svolgeva soprattutto per via marittima, va ricordato che l'archeologia subacquea ha portato alla luce diversi carichi di anfore di navi naufragate<sup>51</sup>.

Roma aveva un porto appositamente destinato alle navi che recavano carichi di vino (*portus vinarius*) così come un mercato per il vino (*forum vinarium*): entrambi non mancavano né a Ostia, né nella maggior parte delle città più importanti. Si è già detto che circa i due terzi dei vini migliori erano prodotti nella nostra penisola. Qui, infatti, soprattutto negli estesi latifondi che a partire dall'epoca tardo-repubblicana erosero la piccola proprietà sino a determinarne col tempo la scomparsa quasi totale, le colture più redditizie, quelle della vite e dell'olivo, presero il posto della tradizionale coltura di cereali.

I vigneti italici erano dunque una fonte di ricchezza, sicché non sorprende che le autorità romane abbiano adottato per tempo un certo numero di misure "protezionistiche". Già nel 129 a.C., infatti, erano state varate delle norme restrittive per quel che riguardava la coltura della vite nelle province, particolarmente in Gallia, dove vigea il divieto di importare nuove piante: l'intenzione ovviamente era quella di rendere meno minacciosa la concorrenza. Abbiamo però già constatato come queste misure siano rimaste inefficaci, tant'è vero che parecchie zone della Gallia si dotarono di vigne e cominciarono a produrre vini, alcuni dei quali di ottima o buona qualità (presso gli Allobrogi, nella regione del Rodano, in Borgogna e presso Bordeaux).

Per altri motivi, ossia per impedire che l'estensione eccessiva della coltura della vite riducesse troppo la coltura del grano, più importante per i bisogni

<sup>50</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 148.

<sup>51</sup> Per esempio, una nave ritrovata a Giens conteneva 6.000 anfore di vino italico.

primari, l'imperatore Domiziano tentò a sua volta di impedire l'introduzione di nuovi vigneti e fece addirittura estirpare dei ceppi di vite nelle province. Tuttavia – come ci informa Svetonio – fu poi costretto a revocare l'editto<sup>52</sup>.

### 3.6. *Vini speciali*

Le differenti torchiature consentivano la produzione di varie qualità di vini crudi o cotti. Naturalmente, il vino torchiato era qualitativamente inferiore a quello ottenuto mediante la pigiatura. Il vino ricavato da una seconda torchiatura delle vinacce, oltre ad essere meno buono, aveva anche un sapore ferrigno ed era pure assai instabile, sicché era necessario consumarlo rapidamente.

Una menzione particolare merita un vino assai pregiato ottenuto dall'uva passa – soprattutto da quella di moscato – e chiamato appunto *passum*: il più celebre era quello di Cnosso e di Creta. Per assicurare una buona conservazione, dopo la pressatura si cuoceva anche il mosto (*mustum*) e se ne ottenevano diversi prodotti: la *sapa*, che era un mosto ridotto di due terzi o della metà, il *defrutum*, ottenuto con una riduzione analoga, e il *caroenum*, che invece si otteneva per riduzione solo di un terzo. Si trattava di vini concentrati, ad alto contenuto zuccherino, dei quali si faceva uso per la preparazione di altre varietà di vino. Essi, inoltre, venivano pure utilizzati in cucina per preparare alcune vivande. Catone fornisce una ricetta per preparare del vino dolce che si poteva conservare tutto l'anno: si doveva versare del mosto in un'anfora che poi andava sigillata con sughero e pece e doveva essere immersa per tre giorni in un bacino pieno di acqua<sup>53</sup>.

C'erano poi i vini mielati, che i Romani utilizzavano in modo simile a come noi oggi facciamo con i liquori o gli aperitivi. Il vino mielato veniva infatti servito all'inizio del pasto, durante la *gustatio*, e vi si temperava anche il pane. La qualità di questi vini variava a seconda della loro composizione e, in particolare, della percentuale di miele. In ogni caso, gli ingredienti dovevano essere di primissima qualità, soprattutto vino delle migliori vigne e miele eccellente, preferibilmente quello proveniente dall'Attica. A Roma, la varietà dei vini mielati e aromatizzati era straordinaria: c'era solo l'imbarazzo della scelta! Tali vini erano infatti preparati attingendo a un amplissimo ventaglio di risorse tratte dall'intero regno vegetale, dalle erbe ai legni odorosi e agli oli vegetali. Così, vi erano vini aromatici alla rosa, alla violetta, all'assenzio, come pure vini di mirto, di timo, di anice, di serpillo, di pigna, di sambuco, di nardo, di cipresso, un po' come oggi ci sono i liquori alle erbe, al carciofo, etc.

Una specialità molto apprezzata, fino al punto da essere esportata anche in Oriente, era il *vinum piperatum*, ossia il vino pepato. A sua volta il *vinum conditum*, ovvero condito – la cui preparazione era estremamente laborio-

<sup>52</sup> Cfr. Svet., *Dom.*, 7 e 14.

<sup>53</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 120.

sa – costituiva una varietà del *mulsum* pepato: era possibile delibarlo puro oppure anche mescolato ad altri vini. Se queste erano specialità riservate a raffinati buongustai provvisti di adeguate possibilità finanziarie (un po' come oggi certe marche di *champagne*), non mancavano, al lato opposto della scala sociale, vini di infimo livello destinati agli schiavi e, più in generale, a chi si dedicava a lavori di fatica. Tale era per esempio la *lora*, prodotta macerando nell'acqua le vinacce già sottoposte a spremitura: si trattava di una bevanda che si deteriorava nel giro di pochi mesi. Una ricetta per la produzione della *lora* è fornita da Catone il Vecchio, che suggerisce di empire con le vinacce un recipiente nella parte inferiore del quale sia situato una specie di rubinetto dal quale attingere il liquido; in proporzione alla quantità del liquido spillato si versava acqua nel recipiente<sup>54</sup>.

Ancora Catone propone una ricetta per preparare un vino da distribuire agli schiavi nel periodo invernale, i cui ingredienti già fanno supporre come il beverone così fabbricato non dovesse essere un nettare: bisognava versare in un doglio, secondo determinate proporzioni precisate dal Censore, oltre al mosto, aceto forte, *sapa* e acqua dolce; dopo aver lasciato giacere il tutto per cinque giorni, rimestando regolarmente l'intruglio, si aggiungeva una bella quantità di acqua marina invecchiata, e infine si richiudeva il doglio con un coperchio<sup>55</sup>. Secondo Catone, questa bevanda sarebbe durata fino al solstizio, e se ne fosse rimasta ancora, se ne poteva pure trarre dell'aceto, cosa ben comprensibile, visto che senza dubbio il tasso di acidità di questo vinaccio doveva essere altissimo, così da renderlo indistinguibile dall'aceto!

Sempre Catone consiglia di preparare un *vinum praeliganeum*, ossia un vino speciale con le uve primaticce e semimature (*miscellae*). Questo vino, approntato per dissetare i lavoratori dei campi, richiedeva da quei poveracci degli stomaci di ferro e delle papille gustative prive, a dir poco, di qualsiasi sensibilità. Infatti al vino si aggiungeva per ogni culleo<sup>56</sup> un quarantesimo di *defrutum* oppure una libbra e mezzo di sale, oppure una libbra di marmo o anche tre libbre di resina frantumata: la miscela andava rimestata per venti giorni, dopo di che le si addizionava del vino di seconda spremitura<sup>57</sup>.

Tutto insomma conduce a credere non solo che i vini degli antichi Romani oggi non verrebbero gran che apprezzati, ma addirittura che non sia possibile riprodurli esattamente neppure nel caso in cui qualche coraggioso sperimentatore volesse farlo. Parleremo più avanti in termini più dettagliati delle difficoltà che si pongono a chi voglia oggi preparare i cibi e le bevande della Roma antica nel modo più fedele possibile.

<sup>54</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 25.

<sup>55</sup> Cfr. *ivi*, 104.

<sup>56</sup> Il culleo era originariamente un otre di cuoio utilizzato per il trasporto del vino; successivamente divenne un'unità di misura corrispondente a 525 litri.

<sup>57</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 23. Catone preparava questo vino per i suoi schiavi alla vigilia della vendemmia.

## 4. ALTRE BEVANDE ALCOLICHE

Oltre al vino d'uva nelle sue molteplici varietà, i Romani conoscevano vari tipi di vini di frutta, ricavati dalle mele, dalle cotogne, dalle pere, dai fichi, dalle more, dai datteri e dalle melagrane. Pur non conoscendo la tecnica della distillazione, erano infatti stati in grado di produrre una ricca serie di vini liquorosi.

Vanno poi menzionate le bevande alcoliche ricavate dalla fermentazione dei cereali, e in primo luogo la birra, prodotta con l'orzo. Per la verità, i Romani non avevano una grande opinione di questa bevanda; la consideravano anzi adatta solo ai poveracci e alle popolazioni barbariche, e certamente sconsigliata ai palati raffinati dei cittadini. La bevanda aveva però origini antichissime ed era estremamente diffusa in alcune province dell'impero: per esempio in Egitto, la cui popolazione locale apprezzava moltissimo la birra (*zythum*), ricordata anche da Plinio<sup>58</sup>.

Anche la birra dei Galli (*cervesia*) godeva di una certa reputazione, e così quella spagnola. Trattandosi di una bevanda instabile, che era praticamente impossibile conservare con la tecnologia dell'epoca, la si doveva consumare sul posto<sup>59</sup>, per cui non esisteva un commercio della birra; un tale commercio, d'altronde, non sarebbe stato affatto conveniente sul piano economico, in quanto non avrebbe avuto senso trasportare sulle lunghe distanze un prodotto il cui prezzo era inferiore da due a quattro volte anche a quello del vino più scadente.

---

<sup>58</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XIV, 149.

<sup>59</sup> Anche se Plinio afferma che le popolazioni iberiche avevano escogitato un metodo (da lui non precisato) per garantire la conservazione della birra.





## CAPITOLO IX

### IL VASELLAME E LE POSATE

Dopo aver considerato gli ingredienti della cucina dei Romani, prendiamo ora in esame l'“apparato” dei pasti, partendo dalla sala da pranzo.

#### 1. IL TRICLINIO

Come si è visto, per molto tempo i Romani, anche quelli dei ceti più elevati, consumarono i propri pasti in ambienti decisamente semplici e austeri: un costume, questo, che per la verità permase presso molti aristocratici di buon gusto, anche quando il lusso e l'ostentazione cominciarono a diffondersi presso i ricchi – in particolare, come sempre avviene, fra i *parvenus* –. D'altro canto, va tenuto presente che i locali dove si consumavano i pasti avevano dimensioni piuttosto ridotte, senza contare che la posizione coricata dei convitati sul letto triclinare occupava molto spazio, sicché non ne rimaneva poi molto per apparati e addobbi. Occorreva poi dell'altro spazio per i movimenti dei numerosi servitori che recavano e toglievano le vivande, come pure per gli artisti che spesso si esibivano durante e dopo la cena.

Il mobilio della sala da pranzo era dunque limitato all'essenziale. Tuttavia, gli anfitrioni trovavano egualmente l'occasione di mettere in evidenza la propria ricchezza mediante le suppellettili che, pur se ridotte di numero, erano tutte, in compenso, dei pezzi antichi o comunque costosissimi, acquistati a peso d'oro dagli antiquari o da collezionisti. Inoltre, si soleva decorare l'ambiente con statue, quadri, tappezzerie e affreschi, spesso di enormi dimensioni, nonché mosaici.

I moralisti romani non tralasciano di censurare quest'ostentazione pacchiana di ricchezza: Seneca scrive di preferire al possesso di una tavola risplendente di ori e marmi pregiati, nota all'intera città per essere appartenuta a tutta una serie di amatori, quello di una tavola semplice ma comoda, dinanzi alla quale gli occhi dei convitati non si spalanchino per la cupidigia e l'invidia<sup>1</sup>.

Sempre Seneca polemizza contro l'abitudine di esibire nei pranzi vasellame lussuoso firmato da celebri artisti, e dichiara la propria preferenza per l'argenteria non firmata di suo padre, un provinciale<sup>2</sup>. I gusti dei *nouveaux riches* dell'antica Roma qui messi alla berlina dall'illustre moralista ricordano aspetti e predilezioni di certi ricconi d'oggi. Così come quando ancora Seneca

---

<sup>1</sup> Cfr. Sen., *De tranq. an.*, I, 5-10.

<sup>2</sup> *Ibid.*

descrive il vezzo di alcuni ricchi del suo tempo che, per quanto semianalfabeti, facevano disporre file di libri come ornamento nelle proprie sale da pranzo<sup>3</sup>.

Un'idea del lusso di certe sale da pranzo dell'epoca potrebbe darcela la descrizione, fatta da Apuleio nelle *Metamorfosi*, della sala da pranzo della ricca Birrena, una gran dama della città di Hypata: l'ambiente è di un lusso inaudito, con tavoli d'avorio e legni pregiati, letti ricoperti di drappi intessuti d'oro, calici preziosi di cristallo, argento e ambra, tempestati di pietre preziose<sup>4</sup>. Il sontuoso vasellame (*vasa escaria* secondo Plinio) descritto qui da Apuleio è senza dubbio quanto di più lontano si possa immaginare dalla ceramica rustica dei primi tempi della civiltà romana.

Il vasellame utilizzato agli inizi dai Romani, solido e funzionale ma di materiale e forma quanto mai semplici, cominciò a migliorare, dapprima, per effetto dell'influenza degli Etruschi e della ceramica greca. In un secondo momento, s'introdusse nel vasellame l'impiego del bronzo e del ferro, il che consentì di fare delle decorazioni assai più elaborate. In epoca ancora successiva, si cominciarono a utilizzare anche i metalli preziosi: l'oro, l'argento e leghe come l'elettro (costituito da tre quarti di oro e uno d'argento), e le decorazioni divennero dei veri e propri ceselli. Ancora più tardi, s'impiegarono per la produzione del vasellame da tavola il cristallo e il vetro, quasi sempre colorato, nonché pietre preziose come l'onice e la giada: ed è appunto quest'ultimo stadio dell'evoluzione del gusto che ritrae Apuleio.

Beninteso, le tappe sopra delineate non sono distinte fra loro secondo una rigida sequenza cronologica; esse, nel loro complesso, indicano comunque la direzione e le fasi di un arricchimento progressivo del vasellame tanto sul piano del materiale utilizzato, quanto su quello delle forme. D'altronde, questo processo interessò solamente una piccola minoranza di privilegiati, giacché tutti gli altri Romani continuarono ad avere abitudini ben più modeste.

Per costoro, c'era un vasellame di coccio a buon mercato. Così, Marziale parla con disdegno delle coppe d'argilla di Sagunto<sup>5</sup> e parimenti del modesto vasellame aretino<sup>6</sup>; Giovenale, dal canto suo, ricorda dei calici da poco acquistati per qualche soldo<sup>7</sup>. Accanto a questo vasellame di terracotta dal costo modestissimo, esisteva anche del vasellame di legno (costituito soprattutto da ciotole e bicchieri), che sopravvisse in epoca medioevale nelle regioni periferiche come la Gallia e le province dell'Europa centrale.

Per i ricchi che non badavano a spese c'era invece, come abbiamo visto, del

<sup>3</sup> Cfr. *ivi*, 9, 4-7.

<sup>4</sup> Cfr. *Apul., Met.*, II, 19.

<sup>5</sup> Cfr. *Mart., Apoph.*, XIV, 108.

<sup>6</sup> Cfr. *Id., Epigr.*, I, 53. Peraltro Marziale mostra altrove (cfr. *Apoph.*, XIV, 98) maggiore benevolenza verso le *Arretinae testae*, e raccomanda anzi di non disprezzarle, dato che il re etrusco Porsenna le aveva considerate un lusso degno di sé.

<sup>7</sup> Cfr. *Giov., Sat.*, XI, 145.

vasellame costosissimo. Così, Marziale rimprovera a un certo Quinto di aver sprecato addirittura un milione di sesterzi per comprare del vasellame neanche così imponente, e di aver pagato cinquemila sesterzi una libbra d'argento<sup>8</sup>. Oltre agli antiquari e ai collezionisti, proliferava tutto un sottobosco di ricettatori di ogni risma, i quali lucravano su un intenso traffico di vasellame rubato oppure predatao nel corso delle operazioni militari, o anche confiscato nelle province d'Asia. Di pratiche di tal sorta ci dà testimonianza Cicerone, il quale nella seconda azione contro Verre spiega come costui, in occasione di un processo per un'eredità, si fosse illecitamente appropriato dell'argenteria preziosa che tale Eraclio, cittadino di Siracusa, avrebbe dovuto ereditare da un parente<sup>9</sup>, e chiarisce altresì come il medesimo Verre si fosse impadronito illegittimamente di una preziosa collezione di vasellame in bronzo di Delo e di Corinto e di una cospicua quantità di argenteria cesellata che il suo ospite Stenio aveva acquistato durante il proprio soggiorno in Asia<sup>10</sup>. E questo doveva essere l'abituale *modus operandi* di molti amministratori poco scrupolosi del tempo.

D'altronde, non tutti si trovavano nella possibilità di approfittare con tanta disinvoltura predatoria di posizioni di potere. E costoro, allora, come facevano, se volevano pranzare con argenteria di pregio e vasellame "firmato" pur senza possedere una grande fortuna? Niente di più facile: bastava affittarli! Marziale ci racconta, a tale riguardo, che per esempio un certo Calpetano era abituato a prendere in affitto dei piatti cesellati d'oro per consumare in essi i suoi pasti, sia in casa sia fuori, e persino all'albergo o in campagna<sup>11</sup>. E questa era la prassi di molti romani, specie quando offrivano dei banchetti in occasione dei quali volevano colpire gli invitati con la propria ricchezza<sup>12</sup>.

La passione per il vasellame pregiato era così viva che i Romani quando dovevano viaggiare caricavano i poveri muli di numerosi pezzi di vasellame da tavola. In proposito, Seneca scrive che ai suoi tempi non v'era esponente delle classi più elevate che non affidasse ai propri muli vasi di cristallo e di murra e capolavori cesellati<sup>13</sup>: sarebbe stato semplicemente disonorevole non dover tremare per l'incolumità del carico affidato agli animali da soma!

Certo, gli austeri *laudatores temporis acti* non desistevano dal contrapporre la frugalità degli avi alla dispendiosa mania del vasellame lussuoso. Si arrivò al punto che un senatoconsulto, durante il consolato di Caio Fannio e Marco Valerio Messala, prescrisse ai capi dell'aristocrazia romana di giurare

<sup>8</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, III, 62.

<sup>9</sup> Cfr. Cic., *in Verr.*, II, 14-15.

<sup>10</sup> Cfr. *ivi*, II, 34.

<sup>11</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, VI, 94.

<sup>12</sup> Probabilmente è proprio per dimostrare la sua proprietà che Trimalcione, nella *Cena* petroniana, ha fatto incidere il proprio nome su due grandi piatti da portata d'argento (cfr. *Sat.*, XXXI), fuggendo così il sospetto di averli presi in affitto.

<sup>13</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, XX, 123, 7.

davanti ai consoli che non avrebbero mai esposto sulla propria tavola più di cento libbre di argenteria. Impegni destinati a cadere ben presto nel dimenticatoio.

Il lusso più modesto, questo sì consentito a tutti, si limitava alla saliera rituale, il *salinum*<sup>14</sup>, che risplendeva sulla tavola, e alla *patera* utilizzata per le offerte di grano e di sale ai Penati nel culto domestico: fin dall'origine questi utensili, dato il loro uso cerimoniale connesso con la sfera del sacro, erano stati fatti di materia nobile. Il resto del vasellame rituale utilizzato per i sacrifici e le libagioni era invece di semplice terracotta. Un lusso appena appena maggiore era costituito dal possesso di qualche calice d'argento per il vino. Nei primi tempi, comunque, il vasellame di legno prevalse a tal punto che i primi calici di metallo furono inizialmente sagomati sulla forma di quelli lignei (in epoca successiva si ebbe invece il processo contrario: le forme dei calici lignei imitarono quelle dei boccali di metallo).

Uno stadio intermedio tra il vasellame di legno e quello di ceramica è costituito dai recipienti di vimini con i loro canestri (*canistra*) a forma di pane: erano panieri per la frutta e imballaggi destinati a proteggere i vasi delicati di grandi dimensioni e le anfore<sup>15</sup>. Va infine menzionato l'uso del cuoio e della pelle per fabbricare otri e recipienti atti a contenere dei liquidi (soprattutto acqua e vino): evidentemente, si trattava del residuo di un'economia che in origine era stata essenzialmente pastorale. Fra tali contenitori era ritenuto particolarmente utile durante i viaggi (perché più pratico dei grossi vasi di terracotta) il *culleus*, un grosso sacco di cuoio impiegato per il trasporto del vino<sup>16</sup>.

Il vasellame romano era dunque assai vario per la forma nonché per la qualità del materiale utilizzato. Invece il numero dei pezzi destinati alla tavola – ossia il *coperto* in senso stretto, vale a dire l'insieme dei piatti, delle posate, dei bicchieri etc. necessario per ogni singolo convitato – era ridotto al minimo, come subito vedremo.

## 2. LE POSATE

I Romani a tavola non usavano le posate, e mangiavano con le mani.

Prima di inorridire all'udire di queste loro abitudini, e magari di immaginare gli antichi Romani mentre smembravano a guisa di belve le carni recate

<sup>14</sup> Cfr. Hor., *Carm.*, II, 16.

<sup>15</sup> Si può anzi presumere che l'uso delle stoviglie di terracotta sia nato dall'espedito di rendere impermeabili tali canestri di vimini con la terra: si era infatti scoperto che la terra induriva alla cottura i recipienti di vimini o le scorze di certi frutti come le zucche di forma allungata. Questo spiegherebbe il fatto che taluni motivi decorativi di vasi arcaici richiamino le lavorazioni a vimini intrecciati.

<sup>16</sup> È nel *culleus*, inoltre, che venivano rinchiusi i parricidi, condannati alla terribile pena della morte per annegamento.

alla mensa, si deve ricordare che la carne veniva tagliata dagli *scissores*, ossia da schiavi addetti appunto a questa funzione, per cui veniva servita ai convitati già a pezzettini. I banchettanti mangiavano con le dita della mano destra mentre reggevano il piatto con la sinistra. Poiché in tal modo la destra e anche la bocca frequentemente si insudiciavano, dato anche l'uso abbondante di salse, sughi e intingoli, per elementari preoccupazioni di igiene ma anche di decoro essi si lavavano spesso le mani nel corso del pasto; inoltre, si nettavano la bocca con palline di mollica di pane, sostituite in epoca successiva da una salvietta apposta, l'antenata del nostro tovagliolo.

I Romani non conoscevano l'uso della forchetta a tavola, e in effetti non ne avvertivano neppure la necessità. Esistevano bensì dei forchettoni a tre o a quattro denti: questi, però, erano per lo più utilizzati in cucina oppure costituivano degli strumenti di lavoro per gli schiavi che, a volte, tagliavano i cibi e li offrivano direttamente ai convitati – come accade per esempio nella petroniana *Cena di Trimalcione* –; spesso, però, il piatto veniva semplicemente posato sulla tavola.

Invece non mancavano sulla mensa i coltelli: nel caso degli anfitrioni più ricchi, questi erano di fattura pregevole e dotati di un manico di materia preziosa, per esempio di avorio, mentre per i “comuni mortali” erano dei coltelli con un manico di osso<sup>17</sup>. Dobbiamo però considerare che neppure l'uso di coltelli a tavola era frequente: per capirne la ragione, basta pensare a quanto sia malagevole provare a tagliare la carne o altro con coltelli stando in posizione sdraiata. Il rischio di sbucciarsi un dito o addirittura di ferirsi seriamente con movimenti imprudenti era troppo grande! I coltelli erano per contro utilizzati senza problemi nelle taverne e in tutte le circostanze (per esempio in viaggio) in cui si mangiava stando seduti.

Vasto impiego avevano invece nei triclini i cucchiaini, che erano di dimensioni e forme assai diverse. In origine erano fatti di legno, successivamente entrarono nell'uso anche quelli di metallo, soprattutto di bronzo o, per i *vip*, anche d'argento. Il loro nome corretto, quello usato dalle persone beneducate, era *ligulae*, termine che gli ignoranti del volgo alteravano in *lingulae*<sup>18</sup>, evidentemente pensando alla loro forma, simile a quella che assume la lingua quando sorbisce un liquido. Come spesso è successo nella storia – le lingue romanze sono nate quando i soldati romani delle province hanno cominciato a storpiare la pronuncia delle parole latine e a pasticciare con le declinazioni! – questa alterazione finì col prevalere sulla parola corretta. C'era anche un cucchiaino ingegnosamente utilizzato per un impiego duplice: delle due estremità, una era adoperata per estrarre le lumache (di cui i Romani erano voracissimi)

<sup>17</sup> Cfr. Giov., *Sat.*, XI, 121.

<sup>18</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 120.

dal guscio, mentre l'altra, di forma concava, serviva come portauovo<sup>19</sup>. Questo cucchiaio si chiamava *cochlear* (al plurale *cochlearia*), da *cochlea*, lumaca, e da qui si è originato il termine italiano 'cucchiaio'. Anche in questo caso, non mancavano per gli anfitrioni più doviziosi e pacchiani adeguate possibilità di esibizione della propria ricchezza. Così Petronio, senza dubbio esagerando in modo caricaturale, parla nel *Satyricon* di un *cochlear* d'argento che pesava addirittura mezza libbra<sup>20</sup>!

Un *must* per i Romani a tavola erano poi gli stuzzicadenti (*dentiscalpia*). Questi non dovevano mai mancare. Generalmente si trattava di spine di legno o di piume<sup>21</sup>, o comunque di bastoncini di materiale leggero, con i quali i convitati alla fine del pasto si frugavano i denti senza tanti pudori.

La tavola era ricoperta da una tovaglia chiamata *mantele*<sup>22</sup>. Su di essa erano collocati in bella evidenza, a disposizione dei convitati, alcuni attrezzi ben noti ancor oggi: in primo luogo la saliera d'argento, spesso sagomata a forma di conchiglia, e poi un'ampolla per l'aceto (*acetabulum*), di cui i Romani facevano un uso addirittura massiccio per condire le verdure, e a volte un'ampolla (*guttus*) per l'olio<sup>23</sup>. Sulla tavola c'era anche un attrezzo che in un'epoca nella quale non si disponeva di insetticidi era praticamente indispensabile, soprattutto in ambienti ove i residui del pranzo gettati sul pavimento potevano attirare torme di ditteri sgraditi, ossia uno scacciamosche, a volte – nelle case più *chic* – a coda di pavone<sup>24</sup>.

### 3. I PIATTI

Affrontiamo ora il capitolo, ben più interessante, dei piatti. A dire il vero, il tipo dei piatti di cui il convitato si serviva (*patera*) non presentava grandi differenze: al massimo, si registravano delle variazioni nel materiale utilizzato<sup>25</sup>. Così, Orazio ci parla per esempio di *paterae* d'argilla, evidentemente le più economiche<sup>26</sup>, mentre Plinio il Vecchio ne menziona d'argento<sup>27</sup>. Invece i piatti da portata erano molto differenziati, tanto per la forma quanto, e anzi

<sup>19</sup> Cfr. Mart., *ivi*, XIV, 121.

<sup>20</sup> Cfr. *Sat.*, 33.

<sup>21</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 22.

<sup>22</sup> Cfr. *ivi*, XIV, 139.

<sup>23</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, 1, 6, 118.

<sup>24</sup> Il suo nome era *muscarium pavoninum* (cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 67).

<sup>25</sup> È necessario distinguere tra la funzione della *patena* e quella della *patera*; infatti, i due contenitori vengono sovente confusi – probabilmente a causa della somiglianza del nome –. Mentre infatti la *patena* è una sorta di piattino utilizzato per le offerte solide prima della cena, la *patera* è un calice impiegato per le offerte liquide e le libagioni alla fine della cena, prima delle *secundae mensae* (cfr. Varr., *L.L.*, V, 120-121).

<sup>26</sup> Cfr. *Id.*, *Serm.*, 1, 6, 118.

<sup>27</sup> Cfr. *N.H.*, XXXIII, 153.

ancor più, per la qualità della fabbricazione: era qui che il talento inventivo degli artigiani aveva modo di dispiegarsi pienamente e, in parallelo, era qui che il lusso dei padroni di casa poteva esibirsi. La *patera* o *patella*, che abbiamo già menzionato come strumento rituale utilizzato durante le libagioni preliminari del pasto, e dunque carico di una forte valenza religiosa (infatti, nella documentazione iconografica relativa alla casa romana, il Lare è ovunque raffigurato con una *patera* nella mano sinistra), era abbastanza simile al calice o alla coppa per bere. In conformità alle sue origini arcaiche, era per lo più di argilla e sorretta da un piede.

Non mancavano piatti dalla forma più incavata: tali, ad esempio, il *catinus*, una sorta di ampio bacile (da cui deriva il nostro ‘catino’) ricordato due volte da Orazio – in un caso per un piatto di legumi<sup>28</sup>, e nell’altro per una portata di pesce<sup>29</sup> –, e una specie di scodella detta *tryblium* o *gabata*<sup>30</sup>.

Quest’ultima in origine era anch’essa probabilmente fatta di legno, ed equivaleva approssimativamente alla nostra fondina: veniva utilizzata per i passati, i bolliti e le minestre di verdura. Al riguardo, va però ricordato che le minestre venivano spesso versate nei calici e sorbite direttamente così: evidentemente un metodo più pratico del lento e laborioso consumo con i cucchiari. Anche in altro modo gli antichi Romani davano mostra di notevole spirito pratico: in origine, la focaccia assolveva le funzioni di piatto. Su di essa si disponevano uova, prosciutto, formaggio, olive, funghi e quant’altro, e poi il tutto scompariva nelle fauci del commensale, senza che si dovesse provvedere a raccogliere i piatti e a lavarli. Una soluzione, questa, che doveva fare la gioia delle casalinghe (e degli schiavi) del tempo, e in cui non è difficile individuare l’origine della nostra pizza.

I piatti e i vassoi da portata, dopo inizi tutto sommato modesti, vennero rivoluzionati, come già si è ricordato, grazie all’adozione quali materiali di fabbricazione prima del bronzo, e poi dell’argento che, oltre a permettere lavori raffinatissimi di cesello (ovviamente per quei pochi che potevano pagare tale costosissimo vasellame), consentirono anche di aumentarne la capacità in modo notevole. Varrone, così, ci parla di un grande piatto chiamato ‘*magida*’ e di un vassoio di forma ovale detto ‘*langula*’<sup>31</sup>; c’erano però anche piatti quadrati e rettangolari per gli antipasti il cui nome, di origine greca, era ‘*paropsides*’.

Un tipo particolare di vassoi, detti *boletaria*, era poi utilizzato per i funghi, per i quali, come sappiamo, gli antichi Romani stravedevano. Tuttavia, a quanto ci attesta Marziale, questo piatto da boleti era a volte impiegato anche

<sup>28</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 6, 118.

<sup>29</sup> Cfr. Id., *Serm.*, II, 2, 39.

<sup>30</sup> Oppure anche *gavata* nel linguaggio popolare.

<sup>31</sup> Cfr. Varr., *L.L.*, V, 120.



per portate più volgari, e in particolare per il cavolo<sup>32</sup>.

Le diseguaglianze economiche e sociali dell'antica Roma si riflettevano fedelmente nell'enorme differenza di prezzo dei piatti di cui facevano uso i Romani a seconda del loro ceto e delle loro possibilità finanziarie. Così, se la stragrande maggioranza doveva accontentarsi di piatti di comune terracotta (che d'altronde, possiamo presumere, assolvevano altrettanto bene alle proprie funzioni dei loro più "nobili" cugini), i Romani più ricchi si servivano di piatti che fatte le debite proporzioni, costavano quanto oggi una Rolls Royce, e potevano fungere da veri e propri *status symbol*: si trattava infatti a volte di pezzi unici, fabbricati su ordinazione, soprattutto se si trattava di metallo lavorato da orafi.

Così, mentre chi non aveva particolari esigenze (o cospicue disponibilità finanziarie) poteva procurarsi un calice ordinario per mezzo asse, come ci informa Marziale<sup>33</sup>, non mancavano quanti, come il già menzionato Esopo, punti da vaghezza di disporre di rarità che li rendessero degni di ammirazione e di invidia, sperperavano centomila sesterzi per un piatto. Addirittura il noto scialacquatore e imperatore Vitellio fece costruire appositamente un forno per un piatto che gli era costato un milione di sesterzi<sup>34</sup>! Dal canto suo, Giovenale, come abbiamo già visto, racconta che Domiziano si fece fare un piatto estremamente costoso, oltre che di dimensioni inaudite, per la soddisfazione di presentare in tavola un rombo gigante<sup>35</sup>.

Naturalmente non si può credere alla cieca a tutti questi racconti, e in particolare a quelli dei poeti satirici, i quali non esitavano, a volte, per ottenere degli effetti grotteschi, ad amplificare i dati storici. E tuttavia una base di verità doveva pur esserci. In fondo, l'aspirazione a stupire, anzi ad abbagliare con l'esibizione dello sfarzo è tipica di ogni *leisure class* che si rispetti – soprattutto nei periodi in cui di essa vengano a far parte grosse percentuali di nuovi ricchi, ansiosi di ostentare lo *status* cui sono ascesi –, e il possesso di argenteria preziosa ha sempre costituito, non solo in Occidente, uno dei marchi di appartenenza al ristretto gruppo dei privilegiati. In parallelo, gli artigiani e gli artisti specializzati in questo tipo di lavoro, e in primo luogo gli orafi, si guardavano bene dal porre un argine allo snobismo e alla bramosia di lusso dei loro clienti: anzi, ne approfittavano per le loro invenzioni più raffinate (e costose). D'altronde, non solo i piatti e i vassoi fabbricati in metalli preziosi, ma anche le ceramiche potevano raggiungere prezzi di tutto rispetto, parallelamente al livello di elaborazione artistica. Come abbiamo detto, le ceramiche ordinarie erano accessibili a prezzi assai bassi. Esse erano infatti prodotte dall'

<sup>32</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 101.

<sup>33</sup> Cfr. Id., *Epigr.*, IX, 59.

<sup>34</sup> Cfr. Svet., *Vitell.*, 13, Plin., *N.H.* XXXV. 163.

<sup>35</sup> Cfr. Giov., *Sat.*, IV, 37-135.

artigianato locale. Ogni proprietario terriero che avesse un terreno argilloso, adatto alla fabbricazione di terrecotte nel proprio fondo, installava una fabbrica di terraglie e di laterizi, destinati non soltanto all'uso suo e dei suoi dipendenti, ma anche al mercato locale. Questa attività protoindustriale era fonte di lauti proventi non solo per i nobili e i cavalieri, ma persino per i membri della famiglia imperiale, i quali – giusta il principio *pecunia non olet* – non disprezzavano certo i guadagni derivanti dalla produzione e dallo smercio di prodotti adatti anche al largo pubblico. Il materiale di base – l'argilla – dunque abbondava (anche se non era sempre di primissima qualità); parimenti, non difettavano certo le ceramiche disponibili sul mercato, grazie all'ampia produzione locale. Di conseguenza, la concorrenza tra i produttori era elevata, ed era anzi destinata col tempo ad acuirsi, grazie all'opera dei cosiddetti *negotiatores artis cretariae*, ossia dei grandi commercianti di terrecotte, i quali promuovevano un commercio intensissimo di tali prodotti e disponevano di depositi in tutto l'Impero. Date queste premesse, ben si comprende come i prezzi delle ceramiche comuni, prive di particolari decorazioni, fossero alla portata di tutte le tasche.

Ma naturalmente la storia non finiva qui: c'erano anche delle ceramiche di gran pregio, destinate agli acquirenti più esigenti. Si aveva infatti una sorta di gerarchia di grana e di colore. Gli articoli comuni erano di un colore abbastanza anonimo, giallo-bruno. Tali erano soprattutto le giare e i grandi vasi destinati alla conservazione degli alimenti, per i quali l'unica qualità richiesta era la funzionalità spoglia di qualsiasi valore estetico, visto che dovevano giacere nei magazzini.

Il vasellame da tavola tendeva invece a tinte meno monotone, e in particolare al rosso, e qui era allora importante la tonalità particolare del rosso, dovuta a sua volta alla qualità delle vernici utilizzate. Inoltre, le ceramiche potevano presentare decorazioni incise o dipinte. La qualità più diffusa dell'apprezzata ceramica di Arezzo era di colore rosso corallo, con deliziose incisioni, che spesso erano smaltate. Nell'Italia meridionale si fabbricavano invece una ceramica di colore grigio e ceramiche nere a rilievo, le quali si ispiravano ai modelli asiatici.

Peraltro, la differenza di prezzo tra i prodotti ordinari e quelli di lusso non scaturiva solamente dal materiale utilizzato e dalla qualità dell'esecuzione, ma anche da ulteriori elementi, e in particolare dall'origine e dall'antichità del pezzo. In ossequio al principio per cui generalmente si apprezza di più quel che è più raro, i rappresentanti della *leisure class* romana orientavano le loro (dispendiose) predilezioni verso gli articoli più antichi e più "esotici", ossia provenienti dai centri di produzione più lontani, così come gli aristocratici e i ricchi borghesi del Settecento e dell'Ottocento cercavano di procurarsi – e di esibire – dei preziosi vasi cinesi dell'epoca Ming.

Ben si comprende, pertanto, come a lato della ceramica fabbricata nella

Penisola, e più o meno pregiata, fosse presente anche quella importata, il cui valore antiquario e prezzo erano talvolta altissimi. Particolarmente pregiati erano i vasi dipinti provenienti dalla Grecia; in Italia si cominciò a imitarli in modo sistematico dopo la decadenza della pittura greca, manifestatasi a partire dal II secolo a.C. Il vasellame greco che compariva più di frequente sulle tavole dei ricchi Romani era quello di Samo, fatto di un'argilla finemente stacciata, tinta all'ossido di ferro (*rubrica*) e rivestita da una vernice lucida. In seguito, però, si ricorse sempre più ampiamente a un "vasellame di Samo" (*vasa Samia*) che in realtà di samio aveva ben poco, anzi, nulla del tutto. Si trattava di volgari contraffazioni del prodotto originale, la quali si diffusero soprattutto dopo che le firme incominciarono ad espandersi. A causa della circolazione di questi vasi samii taroccati, e naturalmente venduti sul mercato a prezzi ben inferiori a quelli (altissimi) dei prodotti originali, l'acquistare della ceramica di Samo giunse col tempo a diventare sinonimo di taccagneria o povertà. Ma prima di raggiungere tale punto estremo di decadenza, essa dominò a lungo il mercato del vasellame di lusso e ispirò con le sue forme eleganti le ceramiche locali, soprattutto quella di Arezzo, alla quale abbiamo già fatto riferimento.

I vasi originali di Samo, quantitativamente limitatissimi, nonostante le numerose, smaccate imitazioni che dilagarono persino nelle province – in questo campo gli artigiani di Sagunto erano i "cinesi" dell'epoca: producevano a ritmi industriali ceramiche simil-samie come pure simil-aretine, che spacciavano con la massima disinvoltura in tutto l'Impero – mantennero comunque un prestigio assoluto nelle collezioni antiquarie, almeno per i conoscitori più raffinati, i quali facevano ricercare senza sosta e senza badare a spese dei pezzi autentici.

Tuttavia, la maggior parte degli amatori, quando non fossero specialisti di ceramiche, si orientò col tempo verso il vasellame metallico, di argento e d'oro, e per l'oreficeria d'arte. Questo mutamento del gusto determinò un ulteriore deprezzamento della ceramica romana, ormai prodotta industrialmente in grandi fabbriche. Eppure questa rimase fino alla fine non solo un prodotto per il pubblico medio (un po' come le tazze e i piatti che si acquistano oggi agli ipermercati), ma anche uno strumento indispensabile per determinati usi rituali. A quanto pare, infatti – e qui troviamo un riflesso del conservatorismo e anzi dell'arcaismo delle pratiche religiose romane –, per i sacrifici e per le libagioni rituali era richiesto da una legge non scritta, e nondimeno vincolante, l'impiego di ceramica di origine locale, che quindi continuò a essere acquistata per questi usi liturgici e poté mantenere una discreta presenza sul mercato.

Va poi considerato che i conoscitori e i collezionisti andavano a caccia di vasellame di pregio che soddisfacesse non solo le esigenze della vista, ma anche quelle del gusto, del tatto e addirittura dell'odorato. Col tempo, essi pervennero a un grado elevatissimo, e difficilmente eguagliabile, di raffinatezza esigente, e, beninteso, fecero ben presto scuola: gli elegantoni del tempo si facevano un vanto di imitarne la difficile contentabilità. Un caso emblematico

è costituito dai preziosi vasi di Corinto, i quali, a detta di certi autori, potevano essere identificati dal loro odore. Marziale racconta ad esempio che un amatore squattrinato, tale Mamurra, mentre curiosava aggirandosi fra le botteghe degli antiquari dei Saepta, nel periodo in cui l'opulenta Roma tentava invano di dissipare la sua ricchezza<sup>36</sup>, avvalendosi del solo olfatto per riconoscere se alcuni vasi di bronzo sapessero veramente di Corinto, aveva poggiato il suo sigillo su dieci vasi murrini che si fece mettere da parte<sup>37</sup>. Tuttavia, racconta ancora il poeta satirico, codesto nasuto amatore, dopo aver sollevato e annusato diverse coppe e altri oggetti, alla fine se ne andò via, letteralmente esausto dopo tanto impegno investigativo e olfattivo, accontentandosi di portare con sé due misere coppe acquistate per un asse – a dimostrazione, potremmo aggiungere, del carattere totalmente disinteressato e in fondo sterile di questa sua passione –<sup>38</sup>.

Quanto alle coppe per il vino, esse dovevano essere di materiale e di foggia diversi seconda della qualità del vino, come pure del fatto che lo si bevessero caldo o tiepido o che fosse bianco o rosso, naturale o *conditum*, vale a dire “condito” con miele e pepe. In taluni casi prevaleva il criterio della provenienza: si pensava, per esempio, che il vino di Sorrento andasse gustato in coppe di terracotta sorrentina. Negli altri casi, le coppe dovevano essere, a seconda dei vini, opache o trasparenti: per esempio, il vino *conditum* andava versato nei vasi murrini, estremamente apprezzati e dal costo astronomico, fabbricati con un materiale tuttora non identificato con sicurezza, forse una specie di finissima porcellana.

Il solito Marziale, da buongustaio esigente e brontolone, sostiene che la sostanza del vaso murrino era la più adatta al bruciante Falerno e che dentro coppe di questo materiale il vino acquistava un gusto migliore<sup>39</sup>, a dimostrazione del livello cui giungeva la raffinatezza dei Romani anche su questo terreno. Naturalmente non tutti avevano una raffinatezza autentica – soprattutto i *parvenus*, passati, magari nel giro di pochi anni, da un tenore di vita piccolo-borghese a quello di gran signori –, e molti si limitavano a imitare gli *arbitri elegantiarum* del tempo. In ogni caso, lo snobismo e il desiderio di destare la meraviglia dei convitati, sempre più diffusi tra gli esponenti della classe agiata, erano motivi più che sufficienti per far servire le cene in un vasellame sempre più sontuoso. Come detto, il lusso supremo era quello del vasellame d'oro o d'argento; in alcuni casi felici, poi, si attingevano degli autentici vertici artistici, con i mirabili ceselli fatti da orafi per lo più stranieri.

In proposito, non disponiamo soltanto di testimonianze letterarie, che po-

<sup>36</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, IX, 59.

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> *Ibid.*

<sup>39</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 113.

trebbero lasciare adito a qualche dubbio. I tesori scoperti a Pompei (distrutta, com'è noto, nell'eruzione del Vesuvio del 24 agosto del 79 d.C.) suggeriscono a quale livello di fasto e di raffinatezza questa città fosse giunta. Basti citare un paio di esempi. Il servizio da tavola della casa di Menandro comprendeva un grande piatto rotondo (*lanx*) a due anse con una decorazione a rilievo che si ripresenta sui 16 piatti minori (*lances minores*) di quattro grandezze differenti. Il tesoro di Boscoreale, attualmente al Museo del Louvre, comprendeva ben 104 pezzi di vasellame d'argento. Mosaici e affreschi mostrano anch'essi vasellame d'argento, come l'affresco della tomba di C. Vestono Prisco, trovato alla porta del Vesuvio a Pompei. Il vasellame, già fabbricato in oro e argento, era talora ulteriormente impreziosito da pietre preziose. A quanto ci riferisce Giovenale, non mancava qualche riccone in vena di ostentazione che traeva le perle dai castoni dei propri anelli e le gettava nelle coppe piene di vino, ingurgitando poi il tutto (vero è che poi aveva qualche probabilità, volendo, di recuperare le perle...)⁴⁰.

Come già abbiamo accennato, anche la provenienza o l'antichità dei pezzi, oltre alla materia, giocavano un ruolo decisivo nell'accrescere il pregio del vasellame. Così, il prezzo già inaccessibile ai comuni mortali del vasellame d'argento e d'oro veniva ulteriormente accresciuto, fino a livelli esponenziali, dal fatto che questo fosse molto antico e proveniente dall'Asia, oppure, in alternativa, che fosse stato eseguito da artisti rinomati su ordinazione. L'ineffabile Trimalcione petroniano, per esempio, nel corso del celebre banchetto vuole stupire i convitati – riuscendovi – con un massiccio trofeo in argento che è un vero e proprio capolavoro di oreficeria: si tratta di un enorme piatto rotondo a forma di globo recante in cerchio i segni dello zodiaco, su ciascuno dei quali erano disposti cibi corrispondenti al segno rispettivo⁴¹. Sempre nella *Coena Trimalchionis* c'imbattiamo in un altro attrezzo d'argento che può esser fatto rientrare nella categoria del vasellame da tavola: è il *clibanus*, una specie di forno a doppia parete riscaldato dall'aria di un piccolo forno, che viene recato in giro tra i convitati per poter offrire loro sempre pane caldo⁴². A proposito di forni portatili, vanno poi menzionati anche quelli ritrovati a Pompei che avevano la funzione di mantenere calda l'acqua nel triclinio. Né vanno dimenticate le piccole griglie o graticole di bronzo o di argento: ad esempio, da Trimalcione si servono delle grosse lumache (come sappiamo, i Romani le apprezzavano molto) su una griglia d'argento, in modo da mantenerle calde⁴³.

Con una tale abbondanza di piatti, vassoi, posate, forni portatili, graticole,

---

⁴⁰ Cfr. Giov., *Sat.*, V, 37-45.

⁴¹ Cfr. Appendice.

⁴² Cfr. Petr., *Satyr.*, 35.

⁴³ Cfr. *ivi*, 70.

etc. (fra un po' parlerò anche dei recipienti per il vino), si potrebbe pensare che la tavola e il triclinio fossero già fin troppo affollati. Tuttavia il nostro quadro non sarebbe completo se non ricordassimo anche tutto ciò che serviva per ingentilire il triclinio stesso, ossia i vasi per le rose e per gli altri fiori che facevano parte dell'addobbo. Anche alle finestre erano collocati dei vasi colmi di fiori<sup>44</sup>. E a proposito di vasi, il lettore ci perdonerà se ne menzioniamo un altro, utile per soddisfare talune esigenze di carattere fisiologico, che non mancava nelle mense romane, pur se non veniva certo messo in bella evidenza, ma al contrario era collocato in posizione discreta sotto il letto triclinare. Era questo una sorta di vaso da notte, talora decorato in maniera umoristica oppure francamente oscena, detto *matella fictilis*, destinato ai convitati desiderosi di non perdere tempo nella degustazione di cibi e bevande allontanandosi troppo a lungo, a motivo di necessità impellenti, dalla sala. Sì, perché non tutti nell'antica Roma davano prova della sensibilità mostrata (ed è tutto dire!) da Trimalcione, che si allontana dai suoi ospiti per soddisfare certe funzioni fisiologiche; altri, tra anfitrioni e convitati, si servivano senza tanti patemi d'animo del suddetto vaso, rimanendo nella sala triclinare, per i bisogni del caso<sup>45</sup>. Ennesima conferma di come il "comune senso del pudore", ma anche del decoro, sia una variabile dello *Zeitgeist*.

#### 4. I RECIPIENTI PER IL VINO

Passiamo ora ai contenitori utilizzati per la bevanda senza la quale una *cena* romana non sarebbe immaginabile: il vino.

##### 4.1. *Le coppe per bere*

Se la varietà dei piatti che comparivano sulle tavole dei Romani era considerevole, ben maggiore era quella delle coppe per bere: si può anzi dire che gli antichi Romani avessero per queste una vera e propria passione. Ne esistevano più di trecento specie diverse, un'infinità, tanto che il lettore ci scuserà se nella presente occasione non li ricorderemo tutti. La coppa più comune era originariamente il *poculum* (dal quale deriva il moderno termine tedesco 'Pokal'). Si trattava di un bicchiere per il vino senza piede, fatto originariamente di terracotta o di legno e in epoca successiva di metallo o di vetro; il modello di legno era però utilizzato, così come altre coppe, quali il *capis* e il *simpulum*, per bervi il latte di capra. Il *poculum*, inoltre, veniva usato nei riti funerari, e tale suo impiego rituale spiega come la sua forma sia rimasta a lungo invariata, in conformità al conservatorismo cerimoniale dei Romani. Va poi menzionato lo

<sup>44</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, XI, 18.

<sup>45</sup> Cfr. Id., *Apoph.*, XIV, 119.

*scyphus*, che era invece una specie di scodella o ciotola, talvolta provvista di anse: nel periodo più antico era anch'esso fatto di legno, poi lo si fabbricò con la terracotta e infine con l'argento. Anche lo *scyphus* aveva delle connessioni con la sfera religiosa: era infatti l'attributo di Ercole, il quale veniva spesso rappresentato con uno *scyphus* in mano (mentre il *cantharus*, un grosso calice dal piede elevato di cui parleremo fra poco, era l'attributo di Dioniso).

Tuttavia, la coppa più usata per bere nell'età della tarda repubblica e poi nel periodo imperiale era la *phiala*<sup>46</sup> (dove l'italiano 'fiala'), una coppa piatta senza anse, abbastanza simile alla patera, pur se un po' più profonda e meno larga di questa, che col tempo venne fabbricata con metalli preziosi. Sulle tavole romane si trovava spesso anche il *calix* (da cui il nostro 'calice'), in sostanza un'imitazione della coppa attica: era una coppa piatta, non troppo diversa dalla nostra coppa da *champagne*, ma spesso fornita di anse.

Si sarà notato come le coppe romane, perlomeno quelle usate con maggiore frequenza, fossero accomunate da una scarsa profondità. Questo loro carattere, come si è accennato altrove, comportava diversi vantaggi. In primo luogo, data la quantità relativamente ridotta di liquido che tali coppe potevano contenere, se ne potevano bere molte senza raggiungere l'ebbrezza troppo rapidamente, il che permetteva di godere più a lungo dei piaceri conviviali ma anche sociali del banchetto (oltretutto, come già sappiamo, il vino veniva sempre annacquato abbondantemente, seppure in proporzioni variabili). In secondo luogo, l'ampiezza della superficie delle coppe, che per contro erano poco profonde, favoriva il deposito sul fondo delle impurità presenti nell'acqua e soprattutto nel vino che, nonostante l'opera di filtraggio cui era stato sottoposto, restava sempre alquanto torbido. Ancor oggi l'espressione "bere fino alla feccia" viene utilizzata, a volte in modo metaforico, per indicare che si scola il bicchiere completamente, fino al deposito sgradevole, la feccia, che si formava appunto in fondo alla coppa.

Più capace del *calix* era poi il *cantharus* che, date le sue maggiori dimensioni, andava sollevato con entrambe le mani che lo reggevano per le due anse, esattamente come il *carchesium*. Va poi menzionato il *ciborium*, poi assunto nella liturgia cristiana (il ciborio), che in origine aveva la foggia del baccello di un frutto dell'Egitto. A proposito di forme particolari, vanno senz'altro ricordate le coppe sagomate a guisa di piccole imbarcazioni, come il *cymbium* e lo *scaphium* (che traggono il nome appunto da tale loro aspetto). C'era poi la coppa a forma di corno, il *rhytium*, associato al culto e all'iconografia del Lare – il quale veniva rappresentato mentre lo reggeva con la mano destra sollevata –. Data la sua notevole profondità, esso permetteva di assaporare lentamente il vino, e così di gustarlo pienamente.

Non mancavano, beninteso, le coppe di vetro e di cristallo, che Trimalcio-

---

<sup>46</sup> Cfr. Giov., *Sat.*, V. 39 e Mart., *Apoph.*, XIV, 95.

ne afferma di preferire a quelle fabbricate con metalli preziosi. Al riguardo, vanno menzionate le *diatrete*, coppe di cristallo con un orlo a forma di ricamo. Particolarmente apprezzati erano poi i vasi murrini, il cui prezzo, come abbiamo già detto, toccava vette di follia pura. Per esempio, Plinio il Vecchio racconta che Nerone avrebbe addirittura speso un milione di sesterzi per comprare una *murrhina capis*<sup>47</sup>: precisamente la stessa cifra che un altro imperatore piuttosto fuori di testa come Vitellio avrebbe sperperato per procurarsi un piatto prezioso. A quanto pare, per certe coppe come per certi piatti non si badava a spese, e i prezzi degli esemplari più pregiati di entrambe queste categorie si rincorrevano in una folle corsa, con gran gioia degli artigiani che li producevano e ancor più dei commercianti specializzati in questo settore.

Apprezzate erano anche le coppe di vetro cesellato di produzione fenicia (è noto come i Fenici avessero una lunga tradizione nella fabbricazione del vetro), oppure provenienti dalla Gallia. E per chi non voleva fermarsi al vetro e al cristallo, c'erano coppe per bere ricavate da abili artigiani entro pietre semipreziose come l'onice e la giada: abbiamo visto, infatti, come Apuleio le ricordi allorché parla della sontuosa sala da pranzo della ricca Birrena. Se i bicchieri e gli altri recipienti per bere sulle tavole dei ricchi presentavano abitualmente decorazioni artistiche e raffinati ceselli, sugli esemplari più comuni si potevano talora trovare delle iscrizioni, specie nelle taverne. Per esempio, un *potorium* trovato a Colonia invita l'oste a colmarlo di vino puro – evidentemente come assicurazione ai clienti sulla bontà della bevanda servita – con la seguente iscrizione: «Riempimi, oste, di vino pretto»<sup>48</sup>. Si è già fatto riferimento alla connessione di queste coppe con la sfera delle pratiche religiose: una connessione che affonda le radici nelle origini stesse della civiltà romana. In effetti, quasi tutti questi recipienti avevano all'inizio un valore rituale; col tempo, peraltro, essi furono investiti da un processo di “secolarizzazione” che li spogliò di gran parte di tali risonanze, e che a volte si manifestò nella forma di una loro consapevole profanazione. In tale quadro, va ricordato come non mancassero imitazioni a sfondo erotico della libagione sacra.

Si è visto come i Romani apprezzassero moltissimo il buon vino. Essi, peraltro, utilizzavano la bevanda non soltanto per berla, ma anche per una sorta di gioco nato, a quanto pare, in Sicilia, ma poi diffusosi ad Atene e di lì importato a Roma. Si tratta del *cottabo*, che consisteva nel gettare vino entro una coppa sistemata a una certa distanza e nel pronunciare non il nome di qualche dio, bensì quello della donna amata. Se il getto del vino “faceva centro”, ossia cadeva bene all'interno della coppa, la cosa era di buon auspicio per l'amante e significava che egli avrebbe realizzato il suo sogno d'amore. Anche in questa pratica ludica sembra presente un originario riferimento al sacro, pur

<sup>47</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXXVII, 20.

<sup>48</sup> *C.I.L.*, XIII, 10018, 158.



secolarizzato: la mescolanza di abilità e casualità, quali concause dell'esito del lancio del vino e, quindi, del delinarsi della buona o della cattiva sorte in relazione alle speranze amorose, appare una metafora dell'intersezione della destrezza umana con la Fortuna, l'onnipervasiva *Tyche*, nel determinare le vicende del mondo. E la scelta del vino come mezzo per decifrare il futuro ben risponde al carattere originariamente sacro della preziosa bevanda, sorta di vincolo tra l'umano e il divino.

In proposito, va inoltre ricordato come Romani non bevessero il vino soltanto nei banchetti, come facevano gli antichi Greci per i quali il simposio era l'espressione massima della socialità e, in certa misura, anche del contatto con il mondo degli dèi, e in particolare con il dio della vitalità sfrenata, Dioniso. Meno sensibili alle suggestioni del misticismo, i Romani erano soliti gustare anche nell'intimità della casa o di un podere con qualche amico il frutto di vigneti di pregio. La degustazione del vino diventava in tal modo l'occasione di incontri personali svolti in modo amichevole e informale, delineando una pratica che sarebbe rimasta intatta nel tempo, soprattutto nel mondo mediterraneo, fino a trasformarsi nell'odierno "bicchierino" bevuto in compagnia degli amici al bar.

#### 4.2. Anfore, giare e orci per il vino

Il vino veniva versato nei bicchieri dalla *lagona*, che era una specie di brocca dal collo stretto e dall'orifizio allargato, munito di un'ansa, il cui impiego era tanto diffuso che i mercanti di vino ne mettevano l'effigie sulle proprie porte per essere immediatamente identificati. Altre varietà di vasi nei quali si versava il vino da attingere erano indicate con i termini (dei quali gli ultimi due di origine greca) '*vinarium*', '*acrotophoron*' ed '*oenophoron*'. A proposito di quest'ultimo, quando un cliente in una taverna o in un luogo di ristoro utilizzava la formula, ricordata da Apuleio, "*calida cum oenophoris*"<sup>49</sup>, intendeva chiedere acqua calda (*calida*) e vino pretto per fare lui stesso la miscela nel proprio calice.

Già si è visto come a seconda delle circostanze e anche delle preferenze personali il vino venisse mescolato non solo con l'acqua calda, ma anche con quella fredda. Per attingere l'acqua fresca ci si serviva di un orcio rosso ad anse di terracotta di forma sinuosa chiamato '*urceus fictilis*'<sup>50</sup>, appartenente all'ampia e variegata categoria degli *urceoli ministratori*<sup>51</sup>, ossia dei recipienti impiegati per versare acqua calda o fredda.

Altri recipienti – l'*ampulla* e il *guttus* – grazie alla loro conformazione permettevano di versare il vino goccia a goccia, ed erano quindi usati per

<sup>49</sup> Cfr. Apul., *Met.*, II, 24.

<sup>50</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 106.

<sup>51</sup> Cfr. *ivi*, 105.

i vini più pregiati. Peraltro, l'*ampulla pоторia*, un'ampollina elegantemente sagomata, serviva sia come piccolo vaso per bere, sia anche come prezioso recipiente per conservare i profumi. La sua associazione con profumi squisiti fece sì che le venisse attribuito il nome di *Cosmus*, un celebre profumiere del tempo. A quanto riferisce Marziale, tra gli elegantoni vigeva l'uso di gustare in ampolle di Cosmo il *foliatum*, un vino che, come il *nardinum*, era composto di estratti profumati<sup>52</sup>, e sigillava in qualche modo una fusione armoniosa tra l'arte enologica e quella cosmetica nel segno di un accordo tra il gusto, l'olfatto e la vista.

I Romani più raffinati ed esigenti preferivano fare di persona la miscela del vino e dell'acqua calda o fredda, dolce o di mare: era questa una pratica che richiedeva una certa esperienza e costituiva, potremmo dire, una vera e propria arte. Tutti gli altri preferivano lasciare questo compito a uno schiavo. La miscela veniva effettuata in un vaso apposito detto '*cratere*': si trattava di un recipiente di grosse dimensioni dall'ampio orifizio, fatto nei primi tempi di terracotta e che continuò a essere fabbricato con tale materiale per i Romani poco abbienti<sup>53</sup>.

Il *cratere* era generalmente munito di un piede e collocato a terra; in alcuni casi, però, terminava a punta, e allora veniva disposto su di un supporto. La miscela di acqua e di vino vi veniva effettuata conformemente alle istruzioni del padrone di casa e nella seconda parte di un banchetto era curata dal re o presidente del banchetto. Era quest'ultimo, per esempio, a raccomandare allo schiavo addetto di annacquare sempre più il vino con il procedere della notte, affinché i convitati non diventassero eccessivamente ubriachi. La preparazione di un nuovo *cratere* costituiva ogni volta l'occasione di rinnovate e liete libagioni. Va tenuto presente che, come già accennato a suo tempo, i convitati non erano liberi di bere più o meno vino, come avviene oggi, e tanto meno di rifiutarsi di bere in quanto astemi: tutti dovevano bere lo stesso numero di coppe, in ottemperanza a un principio che potremmo chiamare della "solidarietà simposiaca", sicché il loro grado di ebbrezza (fatte salve le differenze delle reazioni individuali alla medesima quantità di alcol ingerito) era approssimativamente lo stesso a ogni stadio, e poteva essere in certo modo "quantificato" in base al numero dei *crateri* che erano stati svuotati.

Esistevano anche dei *crateri* speciali, utilizzati in circostanze rituali e d'apparato: un esemplare di questa categoria è costituito dall'enorme cratere trovato a Vix in Francia.

Per riempire le coppe, i servitori si servivano a volte di una specie di

<sup>52</sup> Cfr. *ivi*, 110.

<sup>53</sup> Nel narrare il celebre episodio di Filemone e Bauci, Ovidio allude evidentemente a un *cratere* di terracotta, allorché sottolinea – tratteggiando un incantevole quadretto di arcadica semplicità – che il cratere dei due vecchietti era dello stesso "metallo" della restante suppellettile, ossia di terracotta, e che Giove e Mercurio bevevano in coppe intagliate nel faggio (cfr. *Met.*, VIII, 611-724).

mestolo dal lungo manico, del genere del *simpulum* – una sorta di grande cucchiaio con un lungo manico, utilizzato soprattutto in occasione dei sacrifici per attingere dal cratere il vino con cui compiere le libagioni sacre – o del *cyathus* – dall’impiego più “profano”<sup>54</sup>. Ovviamente questi recipienti utilizzati per versare e attingere il vino erano fatti di metallo, in quanto la terracotta sarebbe stata inadatta alla produzione di un manico lungo. Come vedremo, il *cyathus* era anche impiegato in cucina nella preparazione dei piatti: il suo uso era anzi così esteso che si giunse a utilizzarlo come unità di misura per il dosaggio degli ingredienti nelle ricette<sup>55</sup>.

I Romani filtravano sempre il vino, data la quantità (ai nostri occhi massiccia) di impurità che esso conteneva: ci sono pervenuti dei filtri di bronzo dotati di un coperchio che serviva da colino, risalenti già al V secolo a.C. Per raffreddare il vino, Marziale menziona due tipi di attrezzi: il colino a neve (*colum nivarium*) e il sacco a neve (*saccus nivarius*)<sup>56</sup>. Abbiamo già visto che in età imperiale si affermò la moda di mescolare il vino con la neve; al riguardo, anzi, lo stesso Marziale afferma che l’impiego per la miscela dell’apposito fiasco di acqua di neve (*lagona nivaria*) era preferibile a quello dell’acqua bollita e raffreddata per certi vini di qualità non esaltante<sup>57</sup>.

Il vino veniva recato in sala da pranzo in anfore chiuse con tappi di sughero o d’argilla mediante sigilli e recanti una specie di etichetta, chiamata ‘*pittacium*’, in cui era trascritta la data di produzione del vino, indicata con il nome dei consoli che erano in carica nell’anno in cui il vino era stato versato nell’anfora<sup>58</sup>. Il vino ordinario veniva spesso messo in anfore che avessero contenuto del vino di Grecia<sup>59</sup>, nella speranza che esso così si impregnasse del gusto e del profumo del suo nobile cugino ellenico.

Va poi menzionato il *dolium*, che era una specie di grande botte, fatta dapprima d’argilla, poi di legno. In epoca successiva vennero fabbricate anche delle botticelle di vetro, sagomate come dei piccoli *dolia*, in cui si conservavano dei vini speciali, di qualità profumata, che venivano utilizzati come liquori.

Infine, ricordiamo che, come già accennato, nella Roma antica la birra era praticamente sconosciuta nell’Urbe, ma già nota – e apprezzata – in Gallia e nell’Europa centrale. Per essa si usavano dei contenitori di terracotta: al riguardo, merita una menzione una bottiglia di terracotta trovata a Parigi (l’antica *Lutetia*) la quale reca l’iscrizione: «Ospite, riempi la bottiglia di birra».

<sup>54</sup> Cfr. Varr., *L.L.*, V, 124.

<sup>55</sup> Aveva la capacità di un decimo di sestario.

<sup>56</sup> Cfr. Mart., *Apoph.*, XIV, 103 e 104.

<sup>57</sup> Cfr. *ivi*, 116.

<sup>58</sup> Cfr. Hor., *Ep.*, I, 5, 4,5.

<sup>59</sup> Cfr. *Id.*, *Carm.*, I, 20.

## CAPITOLO X

### MANGIARE A CASA

Si è già visto che se i ricchi proprietari terrieri potevano farsi portare dai propri latifondi gran parte delle risorse alimentari loro necessarie – è il caso del solito Trimalcione –, salvo, ovviamente, le specialità più esotiche, che dovevano essere importate, chi non disponeva di risorse finanziarie abbondanti come le loro doveva ricorrere, per l’acquisto delle vettovaglie, ai mercati cittadini. Certo, esistevano vie alternative mediante le quali era possibile soddisfare il proprio appetito: a) le distribuzioni pubbliche di viveri, b) i “doni” alimentari – la *sportula* – che venivano elargiti ai *clientes*, c) gli inviti a cena da parte di anfitrioni doviziosi. Queste alternative, tuttavia, mancando di regolarità, spesso non erano sufficienti per tirare a campare: vedremo, nel prossimo capitolo, come esistesse una vera e propria caccia agli inviti, la quale comunque non era sempre coronata dal successo. Il più delle volte, dunque, il normale cittadino romano doveva procurarsi il proprio alimento quotidiano da sé, andando a fare la spesa.

#### 1. DOVE SI FACEVA LA SPESA?

Nelle città romane, i negozi di alimentari erano in generale collocati vicino al foro, ossia a quello che costituiva il centro della città. Così, a Roma il mercato di Traiano, costituito da due terrazze sovrapposte di negozi e magazzini, era situato nelle vicinanze del *Forum* fatto edificare dal medesimo imperatore. Il mercato di Ostia era una struttura assai ampia, che racchiudeva una piazza la quale era attorniata da portici disposti a vari piani: qui si trovavano i vari negozi, non solo di generi alimentari ma anche di articoli di artigianato e di vasellame, un po’ come negli odierni ipermercati. A Roma – così come nelle grandi città – c’erano poi dei mercati specializzati: per esempio il mercato del bestiame (*Forum boarium*), quello del pesce (*Forum piscarium*) e quello delle verdure (*Forum olitorium*), situato tra il Campidoglio e il Tevere. Possiamo farci un’idea dell’organizzazione di tali strutture di vendita grazie a numerosi bassorilievi e affreschi.

Ora, il fatto stesso che l’amministrazione romana avesse cura di edificare queste vaste costruzioni per la vendita degli alimentari nelle grandi città, attesta un certo dirigismo economico, ossia la precisa volontà di esercitare un controllo sull’approvvigionamento dei centri urbani, nonché sulla qualità e sul prezzo dei prodotti. Questa tendenza si fece sempre più marcata col passare del tempo, man mano che la crisi dell’Impero divenne sempre più grave, e si accompagnò a una certa “ingessatura” della vita economica e sociale del mondo romano.

Un documento di estremo interesse, a questo riguardo, è il già più volte menzionato *Editto* con il quale l'imperatore Diocleziano, nel 301 d.C., cercò di regolamentare i prezzi dei beni di consumo, imponendo una sorta di calmiera per i vari generi delle derrate più richieste (il che evidentemente significa che i prezzi fissati dall'Editto erano inferiori – e spesso in misura rilevante – rispetto a quelli correnti nel libero commercio).

Già ai tempi della Repubblica, esistevano appositi funzionari, gli edili (*aediles*), i quali assicuravano il controllo della polizia sui mercati, soprattutto per quel che riguardava l'approvvigionamento del grano e delle derrate di prima necessità (tra le quali, come si è visto, col tempo venne compresa anche la carne): di fatto, la loro azione venne a costituire un primo abbozzo di una sorta di codice commerciale. Cesare istituì gli *aediles ceriales* per il frumento allorché organizzò i giochi dedicati a Cerere (la dea del grano, dalla quale i nuovi funzionari trassero appunto il nome). A sua volta Augusto istituì i *curatores frumenti*, e verso la fine del suo regno creò una prefettura dell'*annona*, incaricata di garantire la distribuzione e il controllo sulla vendita del raccolto annuale – donde appunto il nome – in particolare quello del grano e del vino. A partire da qui, il termine '*annona*' ha poi acquisito il significato più ampio di approvvigionamento e di prezzo di tutte le derrate. Nel mondo militare, l'*annona* è invece passata a designare la razione alimentare per i soldati (è il caso della *annona decem et septem dierum*, ossia della razione dei militari). V'era poi l'*annona salaria*, la quale era il prezzo del sale: esso costituiva il termine di riferimento per il calcolo dei prezzi degli altri prodotti, in quanto lo Stato esercitava il monopolio del sale (così come avviene ancora ai nostri giorni).

## 2. IL *PENUS* E LA CUCINA

L'*annona* era dunque un'organizzazione a gestione statale, con magazzini e riserve proprie. Ma naturalmente anche i privati avevano nelle proprie case delle riserve di prodotti alimentari per l'intera famiglia (ivi compresi i servi e gli schiavi).

Si è già accennato al ruolo del *penus* ai primordi della civiltà romana, e si è fatto altresì riferimento all'aura sacrale che circondava questo deposito delle provvigioni per il consumo familiare, e che si concretizzò nel culto dei Lari e dei Penati, appunto protettori della dispensa. All'inizio, il *penus* era solo una piccola nicchia, situata accanto al focolare e celata in profondità (dove appunto il suo nome), per garantire la sicurezza del deposito e la conservazione degli alimenti. Col tempo, tuttavia, questa nicchia divenne sempre più estesa, occupò spazi via via maggiori fino a diventare una vera e propria dispensa (*cellarium*) la quale si suddivideva in celle ove la temperatura era bassa (*cisternae frigidariae*), nelle quali era possibile conservare gli alimenti.

Il perno esistenziale e simbolico della vita della *domus* rimase comunque il focolare. Anche con il passare del tempo, la costellazione dei significati associati a questo centro della casa rimase ben salda, come testimoniano alcuni costumi che vennero osservati per molti secoli, nonché particolari rituali religiosi. Nel focolare della cucina, oppure in un braciere speciale, il fuoco – garante della vita della famiglia – era conservato sotto la cenere per mezzo della brace. Per proteggerlo, i Romani spegnevano bene la fiamma e coprivano le braci affinché durassero fino al mattino, oppure fino alla preparazione del pasto successivo<sup>1</sup>.

Il fuoco richiedeva un'attenta cura, affidata solitamente alle donne, le quali dovevano badare con la massima solerzia a che non si spegnesse. Questo era il compito femminile nella singola *domus*; a livello collettivo, il medesimo compito era attribuito alle Vestali, custodi del fuoco per eccellenza. L'importanza essenziale del fuoco per la sopravvivenza era così vivamente percepita dai Romani che, significativamente, i cittadini colpiti dal bando erano puniti con la *interdictio ignis et aquae*, ossia con il divieto per chiunque di fornire l'acqua e il fuoco a chi era colpito da tale misura.

Se non riuscivano a ravvivare il fuoco dalle braci o se non lo potevano ottenere dai vicini, i Romani – non disponendo dei moderni accendini! – dovevano ricorrere a tecniche piuttosto primitive, ben note ai *boy scout* o chi frequenti dei “corsi di sopravvivenza” in luoghi lontani dalla civiltà: sfregavano energicamente l'uno contro l'altro due pezzi di legno di edera o di alloro, oppure battevano la pietra silice con del ferro. C'era poi un altro metodo, un po' più evoluto, consistente nell'impiego di stoppini solforati (gli antenati dei nostri fiammiferi).

Naturalmente, poi, il fuoco andava alimentato, e lo si faceva principalmente con la legna. Per far divampare il fuoco, si utilizzava di preferenza il legno del pino, più resinoso, mentre per le cotture che richiedevano parecchio tempo, oppure per tenere viva la brace, si utilizzavano dei legni più duri. Per quanto il paesaggio romano fosse allora più boscoso di quanto non si presenti oggi, la legna non era molto diffusa nelle campagne intorno alla città. Esistevano, pertanto, tanto a Roma quanto nelle altre città, delle imprese di legname importato e dei depositi di carbone di legna, chiamati *carbonariae tabernae*. Il carbone di legna veniva utilizzato non soltanto per la cottura dei cibi, ma anche per il riscaldamento nel periodo invernale, mediante dei bracieri. Delle ceneri si faceva poi impiego come fertilizzante per i campi nonché – come avviene ancor oggi nelle nostre campagne – per il candeggio della biancheria.

Nei quartieri popolari della città e in campagna la cucina continuò a mantenere fino alla fine dell'età imperiale il suo ruolo originario di focola-

---

<sup>1</sup> Questo fatto spiega l'evoluzione dal verbo latino *'tueor'*, che significa proteggere, custodire: da qui, per esempio, nella lingua francese si è originato il verbo *'tuer'*, uccidere.

re domestico e di punto d'incontro della famiglia, dal momento che in essa si consumava il pasto (diversamente da quel che accadeva nelle dimore del ceto superiore). Anche Varrone riconosce questo valore funzionale e insieme altamente simbolico della cucina, allorché raccomanda che essa sia a portata di mano<sup>2</sup>, dal momento che in inverno, ancor prima dell'alba, bisogna svolgervi un certo numero di attività essenziali: la preparazione e poi il consumo della colazione.

Vediamo allora come erano organizzate le cucine romane (per un quadro complessivo della struttura delle abitazioni romane rinviano alle appendici). Grazie agli scavi di Pompei, sono riemerse alla luce diverse cucine ben conservate, le quali ci possono fornire un'idea assai precisa della loro struttura generale. In eccellenti condizioni di conservazione è, in particolare, la cucina della *casa dei Vettii*, alla quale faremo qui riferimento in termini privilegiati. Spesso, nelle città il cui clima era favorevole – e tale era appunto il caso di Pompei – la cucina era collocata in una piccola corte interna della *domus*, accanto alle latrine (*lavatrinae*)<sup>3</sup>, sicché si poteva portarvi facilmente l'acqua calda. Vicino alla cucina si trovavano poi il forno di struttura cubica, per cuocere i cibi, e una cisterna destinata, come già si è visto a suo tempo, a raccogliere l'acqua pluviale proveniente dal tetto. Solo le case dei ricchi avevano l'acqua corrente, dato che per l'allacciamento alle condutture pubbliche era necessaria una particolare autorizzazione, accessibile a pochi privilegiati. Tutti gli altri potevano rifornirsi alle fontane pubbliche, solitamente mandando colà degli schiavi provvisti di brocche (*urnae*) o di altri recipienti: Dopo averli riempiti, essi li riportavano a casa reggendoli sulla testa o sulla spalla. Quanto al focolare, era spesso protetto dalle intemperie da una tettoia, mentre il pavimento era costituito da semplice terra battuta.

Se nelle case piccole la cucina era una sorta di cucinino, un “angolo-cottura” situato nel sottoscala o in prossimità del portico, nelle dimore signorili essa occupava invece un ampio spazio. Tra gli inconvenienti più frequenti c'era quello del fumo (solo in poche dimore lussuose esisteva una cappa di aspirazione): in occasione della cottura accadeva di frequente che il fumo prodotto pervadesse tutti i locali della casa e addirittura fuoriuscisse nella via. A codeste esalazioni fuliginose e agli odori di cucina si tentava di rimediare utilizzando estesamente dei brucia-profumi, la cui funzione era analoga a quella degli *spray* e deodoranti per ambienti di cui attualmente disponiamo.

In generale, il focolare si trovava in un angolo. La sua altezza andava dai centodieci ai centotrenta centimetri, mentre la larghezza era all'incirca di ottanta centimetri. Il focolare era in muratura e rivestito di piastrelle di terracotta. Sotto di esso, si trovava una sorta di nicchia circolare nella quale si

<sup>2</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, I, 13, 2.

<sup>3</sup> Queste erano utilizzate come *toilettes* quando nella *domus* non erano presenti altre stanze da bagno o terme.

riponeva la legna. Frequentemente c'era anche un altro vano per spaccare la legna prima di utilizzarla. Sul focolare, ricoperto di braci e di cenere, i fornelli erano dei treppiedi in metallo (bronzo o ferro) oppure dei piccoli supporti in muratura. Nei forni dapprima si faceva bruciare la legna, poi, servendosi di una sorta di pala a lungo manico, si estraevano le braci e si introducevano i piatti per cuocerli.

Non mancavano – per chi se lo poteva permettere (Trimalcione *docet!*) – dei piccoli fornelli portatili a due livelli che fungevano da scaldavivande: avevano infatti la funzione di mantenere caldi i piatti nel triclinio<sup>4</sup>. Per tenere al caldo i piatti i Romani facevano anche uso di piastre calde di terracotta. Un metodo ulteriore per conservare caldi i cibi e le bevande era quello di lasciarli all'interno di vasi di terra inseriti nel focolare.

Al lato del focolare era poi collocato un lavandino che serviva per rigovernare gli attrezzi da cucina e il vasellame, precisamente come nelle cucine attuali. Diversi bassorilievi rappresentano degli schiavi intenti alla noiosa incombenza del lavaggio delle stoviglie. Il lavandino era ricoperto di coccio pesto; la fuoriuscita dell'acqua sporca avveniva mediante un tubo di scarico che si congiungeva con quello che usciva dalle latrine e portava l'acqua alla fogna.

In generale, le pentole e le casseruole erano di terracotta: tali rimasero a lungo nelle zone rurali, anche quando nei centri urbani si diffuse l'uso di pentole fabbricate con altro materiale. Nella *casa dei Vettii*, per esempio, si è rinvenuta una batteria da cucina in bronzo risalente al 62. d.C. Certe casseruole potevano essere anche in ferro. Soprattutto nelle cucine gallo-romane si trovava il grande paiolo d'origine celtica con la sua singolare sospensione a catena e cremagliera, che è poi sopravvissuto, peraltro in una forma perfezionata, fino ad epoca recente, e che si trovava appeso ai camini delle case dei contadini anche nelle nostre campagne.

Tutte le cucine avevano poi il bollitore indispensabile per la preparazione dell'acqua calda<sup>5</sup>: esso veniva costantemente riempito con l'acqua della brocca (*urceus* o *urna*).

Da menzionare anche il *caccabus*, una specie di pentola dotata di un coperchio di terracotta utilizzata per cotture a fuoco lento<sup>6</sup>, e il *pultarius*, sempre presente nelle case di campagna come pure in quelle dei poveri di città: era questo una pentola che serviva, come dice il nome, per fare la *puls* e in genere per preparare i bolliti: in certo modo può essere considerato l'antenato del nostro paiolo. C'erano poi la *patella* e la *patina* che erano delle casseruole di

<sup>4</sup> Questi fornelli potevano essere utilizzati anche per preparare dei piatti particolari, magari alla fiamma, direttamente davanti ai convitati, come si fa ancor oggi in certi ristoranti.

<sup>5</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, I, 13, 2.

<sup>6</sup> Questa pentola aveva impieghi molteplici: essa, infatti, veniva utilizzata non solo per fare le farnate, come ci dice Plinio, ma, a volte, anche per conservare l'uva (come attesta Columella), il mosto (*teste* Petronio), per la brace (Palladio) e per ventose (Celsio).



terracotta o di bronzo e una terrina da porre sul fuoco, detta *angularis* per la sua forma quadrangolare, citata da Apicio. Le padelle per friggere erano provviste di un lungo manico come quelle odierne.

Nessuna cucina era priva degli attrezzi per attizzare il fuoco. Quest'ultimo non doveva essere lasciato spegnersi, perché quella di riaccenderlo era una vera e propria impresa: se qualche volta, malauguratamente, esso si spegneva, era necessario ricorrere ai vicini oppure andarlo a cercare in un luogo sacro, al fuoco perenne di Vesta, che le Vestali dovevano appunto custodire. Ma in ogni casa vigeva la prescrizione della tutela del fuoco, che veniva mantenuto nel focolare con le braci di carbone di legna nascoste sotto la cenere. D'altronde, come già si è accennato, il carbone di legna serviva anche a un altro scopo, ossia ad alimentare i bracieri che d'inverno riscaldavano gli ambienti abitati e i fornelli mobili delle sale da pranzo.

Nelle *insulae*, quei palazzoni popolari sovraffollati e scomodissimi – vere e proprie topaie – dove a causa dello spazio limitatissimo a disposizione i poveracci che vi abitavano non avevano né acqua né cucina, la preparazione dei cibi era un'impresa quasi disperata. La maggioranza degli inquilini di codesti caseggiati popolari si adattava dunque a preparare il cibo in pentola a casa e poi a portarlo da cuocere nella taverna più vicina, dalla quale spesso affittava persino le caseruoie. I più fortunati avevano nel loro modesto alloggio dei fornellini portatili che sistemavano vicino alla finestra, per facilitare l'espulsione del fumo: il pericolo di incendi connesso all'impiego di tali attrezzi rudimentali e tutt'altro che sicuri era però niente affatto trascurabile, e in effetti era facile che, a seguito di maldestre operazioni di cottura, quei casermoni prendessero fuoco.

Ben diversa era la situazione delle dimore dei ricchi: queste non avevano soltanto una cucina spaziosa e attrezzata di tutto punto, ma addirittura più cucine, quando il personale di servizio era molto numeroso. Anzi, magari accanto alle cucine avevano dei veri e propri mulini, azionati a braccia o per mezzo di un piccolo asino, per macinare il grano. Nelle grandi proprietà come pure presso i fornai (*pistores*), i mulini potevano essere anche fatti girare per mezzo di cavalli. L'arredamento della cucina era poi completato da griglie e *reticula*: questi ultimi erano una sorta di spiedi adoperati per arrostitire l'agnello o il capretto<sup>7</sup>.

Com'è ovvio, ogni cucina che si rispettasse aveva anche tutto l'arredo degli utensili necessari per preparare i cibi e per cucinare, ossia un complesso, che nelle cucine dei ricconi era quasi sterminato, di coltelli, taglieri, mezzelune, tritatutto, trincetti per la carne, grandi cucchiari, mestoli, forchettoni, aste diverse di metallo per gli spiedi, grattugie, molle, schiaccianoci, e via di questo passo. Non mancavano mai i mortai, che nei primi tempi venivano adoperati per schiacciare i cereali, e in un secondo tempo solo per le verdure

---

<sup>7</sup> Questa parola, che propriamente significa 'grata', è di uso volgare.

e per tutto ciò che veniva impiegato per preparare le salse, che come vedremo costituivano uno dei capitoli centrali della gastronomia romana.

Da quel che si è detto, si può desumere che, tutto sommato, la cucina di una casa romana non era troppo dissimile da quelle delle case occidentali fino all'Ottocento o ai primi del Novecento: il luogo era altrettanto scomodo e il lavoro altrettanto faticoso. La differenza più rilevante era costituita dai camini, il cui tiraggio rimase per molto tempo inadeguato e insoddisfacente, con conseguente (e spiacevole) sovrabbondanza di fumo non solo nelle cucine ma a volte, come si è detto, nell'intera casa. Solamente in un'epoca successiva a quella romana si sono migliorati i sistemi di tiraggio; eppure in certe zone rurali piuttosto arretrate ancora all'inizio del Novecento erano presenti dei focolari che in sostanza coincidevano con quelli romani antichi (per esempio con il modello della *casa dei Vettii*), dimostrando come anche in questo settore si sia manifestata per molto tempo una rilevante fedeltà, quasi di tipo inerziale, alle strutture tecnico-abitative tradizionali.

Dopo aver dato un'occhiata alla cucina, possiamo provare ad addentrarci nella sala da pranzo, esaminandone in modo più dettagliato la struttura.

### 3. LA SALA DA PRANZO

L'*atrium* nel quale i *clientes* si riunivano per la *salutatio* del mattino al padrone di casa in origine era attiguo alla cucina. Esso traeva il suo nome dal colore nero che ne impregnava le pareti e il soffitto e che era dovuto ai fumi del focolare<sup>8</sup> (si è visto infatti come uno degli inconvenienti più fastidiosi delle cucine romane fosse costituito dal tiraggio insufficiente, che provocava regolarmente l'"affumicamento" non solo della cucina, ma anche degli ambienti contigui). Infatti, mentre in un primo tempo gli antichi Romani mangiavano seduti presso il fuoco, in seguito essi adottarono l'abitudine di cenare nell'atrio, che era visibile ai passanti, come del resto lo erano la cucina e il tabernacolo dei Lari. Più tardi questo locale centrale venne isolato e divenne il *tablinum*. In epoca ancora successiva, la sala da pranzo, che originariamente era chiamata *cenaculum*, venne collocata di preferenza al piano superiore.

Nelle case più lussuose c'erano parecchie sale da pranzo, le quali venivano utilizzate a seconda della stagione oppure delle circostanze. Per esempio, Plinio il Giovane aveva nella sua villa di Laurento, ove passava sovente il periodo invernale, una prima sala da pranzo – dotata di numerose porte e di finestre protette da vetri – la quale permetteva ai convitati di godere di una visuale splendida, in quanto si protendeva sulla spiaggia ed era limitata per tre lati dal mare. Sul lato opposto c'era invece una stanza decorata con raffinata eleganza che poteva servire per il riposo post-prandiale oppure anche essere utilizzata

---

<sup>8</sup> Così, il nome dell'inchiostro era *atramentum*, in quanto esso era appunto nero come la fuliggine.

per piccoli pasti (*modica cenatio*); essa era disposta in maniera da conservare il calore del sole. Sopra una delle camere (*cubiculo*) della casa, in una torretta, era poi stata allestita un'altra sala da pranzo per la sera, con una grandiosa vista sul mare. Al seminterrato di un'altra torretta, se ne trovava un'altra ancora, nella quale il rumore del mare, anche quando era agitato, giungeva attutito e che aveva la vista non sul mare, bensì sul giardino e sul vialetto destinato alle portantine<sup>9</sup>. Anche Marziale accenna alla consuetudine, da parte di raffinati anfitrioni, di offrire agli invitati, durante il pasto, la possibilità di contemplare il mare e i suoi movimenti<sup>10</sup>, il che permetteva di fondere generi diversi di piaceri – quelli del gusto e dell'olfatto con quelli della vista – e ingenerava al tempo stesso, se il mare era in tempesta, una sorta di piacevole brivido del tipo del *suave mari magno*: se ne evince che gli antichi Romani nulla avevano da imparare dagli edonisti del giorno d'oggi. Anche Stazio possedeva una sala da pranzo costruita in questo modo e con tale finalità<sup>11</sup>.

Quando invece le ville erano costruite nell'entroterra, la *cenatio* o il *cenatorium* (altri termini utilizzati per designare le sale da pranzo) erano disposte in modo tale da aprirsi sull'ampio orizzonte di prati e giardini. Così, Plinio il Giovane nella sua villa in Toscana aveva una sala da pranzo che grazie a una porta a due battenti si apriva su un giardino<sup>12</sup>. Né questo era tutto, beninteso! In un edificio costruito di fronte ce n'era un'altra piuttosto intima, utilizzata per i pasti ordinari e per gli amici. Al centro di una galleria, che rimaneva fresca durante le afose estati toscane, era stata ancora ricavata un'altra sala da pranzo, assai bene aereata dai venti dell'Appennino e con una scala di disimpegno per il servizio, la quale veniva utilizzata per i banchetti di cerimonia. Se poi il tempo era bello, nel giardino era possibile prendere i pasti all'aria aperta su una tavola di marmo bianco finemente lavorato, collocata accanto a un vasto bacino d'acqua che rinfrescava l'aria.

Naturalmente, solo i più ricchi potevano concedersi il lusso di tanti e così lussuosi ambienti, adatti alle diverse stagioni e alle circostanze. Per taluni, la finalità estetica, magari congiunta al desiderio di suscitare meraviglia e invidia nei convitati, prendeva il sopravvento su più elementari considerazioni di funzionalità. Così, Varrone nel suo *De re rustica* deplora che ci si preoccupasse maggiormente di avere delle sale da pranzo estive aperte alla freschezza del Levante e delle sale invernali aperte al sole calante, anziché badare, come facevano con molto più buon senso gli antichi, all'orientamento delle finestre dei locali adibiti a cantina o a deposito dell'olio<sup>13</sup>: si trascurava in tal modo un'esigenza vitale come quella di garantire la buona conservazione delle der-

<sup>9</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, II, 17.

<sup>10</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, X, 14.

<sup>11</sup> Cfr. Stat., *Silv.*, II, 2, 50.

<sup>12</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, II, 6.

<sup>13</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, I, 13, 7.

rate, a vantaggio della comodità e di piaceri effimeri.

Com'è noto, la gara per l'ostentazione del lusso una volta avviata prosegue inarrestabile, e trova un limite solo nelle capacità tecnologiche di una determinata civiltà. Non sorprende dunque che alcuni ricconi con manie di grandezza giungessero a far costruire le sale da pranzo sopra piscine e canali, affinché gli invitati potessero scegliere direttamente il pesce che desideravano mangiare (così come al giorno d'oggi in certi ristoranti di lusso si trovano degli acquari nei quali i clienti possono scegliersi pesci o aragoste destinati a finire nel proprio piatto). Questa aspirazione scenografica non si limitava, d'altronde, alla fauna ittica. Varrone infatti racconta che Lucullo nella sua villa di Tuscolo aveva una voliera così grande da contenere una sala da pranzo dove era possibile a un tempo vedere uccelli già cucinati su un grande piatto e gli uccelli vivi che svolazzavano intorno alle finestre<sup>14</sup>. Peraltro questa trovata, per quanto geniale, aveva un effetto *boomerang*, dato che il piacere raffinato – e insieme un po' crudele – di ammirare gli uccelli volare nel momento stesso in cui si assaporava nel piatto la carne dei loro simili, era praticamente annullato dal fetore intollerabile che emanavano i volatili svolazzanti<sup>15</sup>.

Nella nobile gara tra gli appagamenti dei sensi, se il gusto e la vista trovavano piena soddisfazione, era dunque l'olfatto a soffrirne.

Memore di questa esperienza infelice di Lucullo, lo stesso Varrone nella sua sontuosa villa di Cassino fece costruire una sala da pranzo con una voliera, però collocata sullo sfondo, quindi ben separata dalla tavola, e inoltre circondata da alberi e da cespugli che ne neutralizzassero, nella misura del possibile, gli spiacevoli effluvi<sup>16</sup>. D'altronde questa sala era nel suo genere un capolavoro, nel quale non solo tutti i regni della natura si trovavano in certo modo riassunti, ma erano altresì presenti le risorse più avanzate della tecnologia dell'epoca. In essa, infatti, la tavola era collocata al centro di un piccolo lago, separato dalla voliera da due vasche popolate di pesci. La tavola stessa aveva forma circolare ed era montata su un asse rotante che veniva manovrato da uno schiavo in modo tale da far passare bevande e piatti davanti a ciascun convitato, rendendo così più semplice e rapido il servizio ed evitando quell'affollarsi di servitori che a volte rendeva le sale da pranzo romane inverosimilmente gremite<sup>17</sup>.

Un altro dispositivo, non meno ingegnoso, permetteva ai commensali di procurarsi a volontà acqua calda e fredda semplicemente aprendo dei rubinetti<sup>18</sup>. Anche in questo modo, si limitava la presenza del servitorame.

Non sono solo i documenti letterari a fornirci esempi di questo tipo di

<sup>14</sup> Cfr. *ivi*, III, 4, 3.

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Cfr. *ivi*, III, 5.

<sup>17</sup> *Ibid.*

<sup>18</sup> *Ibid.*

strutture; altri si possono desumere dagli scavi di Pompei: quivi, per esempio, la villa di *Cornelius Tapes* attesta come anche in questa città esistessero delle case nel cui giardino sotto una pergola si trovava una sala da pranzo in muratura rinfrescata da eleganti getti d'acqua. I Romani più ricchi, ispirati da una vera e propria passione per le scenografie naturali – passione a volte tanto più viva quanto più si è costretti a vivere per gran parte dell'anno in ambienti urbani –, amavano anche allestire delle sale da pranzo per l'estate in grotte naturali o artificiali. Plinio il Giovane ne descrive una con un ruscello che discendeva attraverso le rocce e che prima di gettarsi nel Lario attraversava una piccola stanza, ricavata entro la roccia stessa, dove si potevano servire dei pasti<sup>19</sup>. Se questi erano i gusti dei privati più ricchi, possiamo ben immaginarci che gli imperatori non volessero essere da meno. E infatti Tacito racconta che l'imperatore Tiberio, mentre pranzava in una grotta naturale, per poco non morì, vittima di una frana: fu salvato a stento dal suo favorito Seiano<sup>20</sup>. Si giunse a far edificare delle sale da pranzo galleggianti, ove i convitati, oltre a poter ammirare i paesaggi lacustri o marini, si sentivano dolcemente cullati dal ritmo delle onde.

Certo, gli ambienti che abbiamo descritto fin qui erano destinati ai pochissimi privilegiati ch'erano collocati al vertice della ricchezza – e spesso anche del potere politico –. Per tutti gli altri, la situazione era decisamente più prosaica: proprio come al giorno d'oggi sussiste una differenza abissale tra le dimore lussuosissime di una star di Hollywood o del manager di una multinazionale e gli appartamenti degli “umili mortali”. Analogamente, con il fasto di molte dimore urbane e delle ville di campagna dotate di parecchie sale da pranzo, contrastava la modestia delle ville rustiche e degli interni della maggior parte delle dimore piccolo-borghesi e popolari in città: qui il pasto era servito per lo più in piccole stanze contigue alla cucina, se non addirittura nella cucina stessa, e gli unici mobili erano degli sgabelli e un lungo banco. Significativamente, però, anche presso le classi più modeste, l'usanza voleva che almeno nelle occasioni più solenni si mangiasse coricati.

#### 4. LA (S)COMODITÀ DEL MANGIARE CORICATI

Fu per l'influenza della Grecia, maestra di civiltà, che si diffuse, prima a Roma e poi in tutta l'Italia e nelle province dell'Impero, la consuetudine – per noi moderni abbastanza curiosa – di mangiare distesi su di un letto. Data l'importanza di questo tema, torniamo a parlarne in termini più approfonditi dopo i cenni già affiorati in capitoli precedenti di questo studio.

In proposito, va ricordato come il letto da pranzo non fosse affatto una

<sup>19</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.* IV, 30.

<sup>20</sup> Cfr. Tac., *Ann.*, IV, 59.

novità in Italia: gli Etruschi, infatti, mangiavano anch'essi sdraiati su un letto, come sappiamo da moltissime statue e affreschi funerari. Vien dunque naturale domandarsi per quale motivo quest'uso si sia generalizzato presso i Romani solo in età repubblicana e per influsso greco e non etrusco. Allo stato attuale delle conoscenze, non è facile rispondere a questo interrogativo. Si può comunque supporre che quella di mangiare coricati fosse un'usanza orientale, forse risalente ai tempi del nomadismo, allorché le suppellettili delle tribù in costante movimento si limitavano (dovendo evitare dei carichi ingombranti o pesanti) ai tappeti, a piccole tavole maneggevoli e a cuscini sui quali gli uomini si sdraiavano per farsi servire il cibo dalle donne o dagli schiavi<sup>21</sup>. I Greci non erano una popolazione nomade, e quando adottarono quest'uso collocarono i cuscini in una posizione più elevata, disponendoli su giacigli – sorta di letti – sostenuti da piedi di legno, di bronzo, di ferro o anche di semplice pietra. A prestare ascolto a certe testimonianze, pare che anche i contadini più poveri ricorressero a questa consuetudine in occasione di cerimonie oppure per onorare gli ospiti. Così, in un celebre episodio delle *Metamorfosi* che abbiamo già menzionato, Ovidio racconta che quando Giove, sotto sembianze mortali, accompagnato dal figlio Mercurio il quale per l'occasione aveva deposto il caduceo, entrò nella casupola modestissima di Filemone e Bauci dopo aver battuto invano a mille porte, i due vecchietti disposero per loro presso il focolare un logoro materasso sopra un sofà il cui telaio e i cui piedi erano fatti di legno di salice; su di esso si coricarono gli dèi per consumare il pasto loro offerto<sup>22</sup>.

A dire il vero, la posizione coricata non sembra particolarmente confortevole per mangiare, nonostante i cuscini, salvo che non si mangi in posizione supina – come quando si consuma la colazione a letto –, ma non era questo il caso dei Romani antichi a tavola. In ogni caso, essa permette di ingerire una maggiore quantità di cibo sia solido che liquido; inoltre, consente al convitato sazio di assopirsi dopo il pasto, invece di ciondolare penosamente in uno stato di intontimento postprandiale dopo essersi riempito di cibo e dopo copiose libagioni, senza farsi notare dagli altri ospiti. Anche così, tuttavia, l'adozione di quest'uso orientale ai nostri occhi piuttosto scomodo non risulta ancora sufficientemente spiegata. Se da un lato il rituale che accompagnava il banchetto di cerimonia induce a pensare che il mangiare coricati costituisse anche una sopravvivenza di usanze religiose, dall'altro si può pure formulare l'ipotesi che la possibilità di distendersi equivalesse in origine a una conferma del proprio *status* di “libero cittadino”, a fronte di chi (come gli schiavi e originariamente le donne) doveva rimanere in posizione sottomessa, accoccolato ai piedi dei “liberi” oppure addirittura in piedi, per provvedere al servizio. Col tempo, e particolarmente in età imperiale, la crescita esponenziale del numero

<sup>21</sup> Se quest'ipotesi fosse attendibile, se ne potrebbero trarre degli elementi a favore della tesi dell'origine orientale degli Etruschi.

<sup>22</sup> Cfr. Ov., *Met.*, VIII, 630 sgg.

degli schiavi facilitò il servizio di un pasto consumato in posizione coricata: servizio in ogni caso indispensabile, perché per chi sia disteso su un letto non è facile allungarsi verso caraffe, ampolle d'olio e simili, e men che meno servirsi del coltello. Si può aggiungere la seguente considerazione: la posizione distesa, rendendo superfluo quasi ogni sforzo muscolare, compreso quello che il mangiare in posizione seduta impone – e ben si sa, al riguardo, come il galateo odierno imponga, tra l'altro, una serie di norme rigorose sulla stessa posizione seduta, da mantenere con il busto eretto e le braccia aderenti al corpo, le quali aumentano lo sforzo anche fisico ch'essa comporta –, accresce il piacere del mangiare e del bene, rendendo possibile dedicarvisi in piena libertà.

Come si è già visto, esistevano tre letti intorno alla tavola. Questi tre letti avevano tre posti ciascuno – il letto da tavola a tre posti era chiamato, con nome di origine greca, triclinio (*triclinium*); ben presto, tuttavia, questo nome giunse a designare l'intera sala da pranzo – ed erano collocati intorno a una tavola che aveva anch'essa tre piedi: la presenza del numero tre e del suo quadrato nove sembra avere un carattere vincolante e in tal modo un significato emblematico. In una sala da pranzo normale c'erano infatti nove posti. Se si fosse presentato al banchetto un decimo convitato, a meno che non ci si trovasse fra amici, i quali potevano stringersi per fargli posto sul letto, egli avrebbe dovuto mangiare seduto<sup>23</sup>.

L'uso di disporre tre posti per ogni letto può avere avuto, fra gli altri, anche lo scopo di evitare alcuni inconvenienti, fra i quali l'isolamento del colloquio che non avrebbe mancato di verificarsi se i posti fossero stati soltanto due; al tempo stesso, si voleva favorire una preminenza di posti secondo un protocollo cui si è già accennato e che i Romani cercarono sempre di rispettare (almeno tendenzialmente).

Per la verità, il numero di nove convitati, almeno nei banchetti non rituali, raramente fu rispettato. Le sale da pranzo delle dimore dei ricchi erano così grandi che vi si potevano allestire quattro tavole da nove posti ciascuna, o almeno tre tavole da nove posti. Se poi sopraggiungevano altri invitati, si potevano sempre preparare sul momento altre tavole. I banchetti più fastosi arrivarono a riunire centinaia di persone. Se il numero nove veniva spesso superato (soprattutto nei banchetti che si tenevano nelle case dei gran signori), non era neppure insolito il caso in cui i convitati, specie quando si trattava di incontri fra amici, fossero meno di nove. V'erano poi occasioni in cui il numero più ridotto dei convitati era dovuto all'angustia degli ambienti oppure alle limitate risorse finanziarie del padrone di casa. Per esempio, Marziale diceva di avere soltanto sette posti nella propria sala da pranzo, ma forse era solo una scusa per limitare il numero degli ospiti (tra l'altro, Orazio avrebbe potuto maliziosamente suggerirgli che tra amici si può anche mangiare un po'

---

<sup>23</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, 1, 4, 86.

stretti) senza dover accennare alle difficoltà materiali di cui sovente si lamenta negli epigrammi.

Quel che è certo, è comunque che in una cena conforme alle regole, detta *cena recta*<sup>24</sup>, il nove era il appunto numero ideale dei convitati a tavola, una sorta di criterio regolativo, che lo si osservasse o meno. Nelle cene intime con gli amici – dunque in occasioni prive di solennità e non rituali – i Romani preferivano vedersi in pochi. V'è al riguardo un vecchio proverbio latino che dice: *septem convivae, convivium, novem, convicium*, ossia: «sette convitati, convito, nove, schiamazzo». Per non disturbare i piaceri della tavola e della conversazione con un troppo gran numero di invitati, si preferiva così rendere la cena “leggera come una barca”<sup>25</sup>, invitando ogni volta pochissimi amici. Nel suo libro di gastronomia (andato perduto), Archestrato, a quanto riferisce Ateneo, avrebbe consigliato di riunire tre o quattro persone scelte, al massimo cinque, per evitare di trasformare il triclinio in un accampamento di mercenari<sup>26</sup>.

In età imperiale, quando tutto divenne più grandioso, si costruirono letti per il banchetto anche con un numero di posti superiore al classico tre: si ebbero così dei letti a quattro, a cinque, a sei, a sette, persino a otto posti (*octoclinon*). Nel frattempo la tavola, da quadrata che era in origine, divenne rotonda, il che ebbe conseguenze anche sulla forma dei letti: questi ultimi, infatti, che dapprima erano diritti, dovendo aderire alla nuova forma della tavola s'incurvarono anch'essi e furono chiamati, sempre con termine greco (il greco era la lingua della cultura e dell'eleganza, senza contare che i migliori artigiani, anche per questo genere di mobilio, si trovavano negli antichi centri ellenizzati), *sigmata* e *stibadia*.

Sul letto triclinare, il convitato era coricato di sbieco sul lato sinistro: appoggiava il gomito sinistro su di un cuscino, mentre i piedi si trovavano a destra. Il sofà era leggermente inclinato verso l'esterno e, almeno nei primi tempi, da quella parte accostato al muro. I posti – abbiamo infatti visto che ogni letto triclinare ne comprendeva tre – erano separati da cuscini sistemati sotto la coperta del triclinio. Tutti gli invitati erano rivolti nello stesso senso, ossia nella direzione della tavola ed insieme costituivano una specie di cerchio aperto solo da un lato per il servizio. Il convitato reggeva il piatto con la mano sinistra. Poiché era sconosciuto l'uso della forchetta<sup>27</sup>, si dovevano usare le dita. Per facilitare il commensale, gli alimenti venivano tagliati a piccoli pezzi, come ancor oggi avviene nella cucina cinese, da servitori specializzati chiamati *carptores* o *scissores*. Secondo il galateo dell'epoca, il modo più elegante di mangiare consisteva nel prendere i piccoli pezzi con la punta delle

<sup>24</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, II, 69.

<sup>25</sup> Cfr. Plut., *Quaest. Conv.* II, 10.

<sup>26</sup> Cfr. Athen., *Deipn.* I, 4e.

<sup>27</sup> Essa fece la sua apparizione solo in epoca tarda, durante l'Impero, ed anche allora sembra fosse riservata per lo più alla cucina.



dita allungandoseli alla bocca, tuttavia spesso si utilizzavano a tale scopo anche il coltello e lo stuzzicadenti.

E l'igiene dove andava a finire? – domanderanno i lettori. Niente paura! È vero che questo modo di mangiare insudiciava molto le mani, ma ciò – non si dimentichi che gli antichi Romani, non diversamente dai Greci, erano cultori della pulizia del corpo – significava solo che le si doveva lavare con frequenza. Uno schiavo portava dunque l'acqua fresca e profumata e asciugava le mani dei commensali con una salvietta che teneva sempre sotto il braccio. Inoltre, per non correre il rischio di macchiare la coperta, a volte in tessuto prezioso, sulla quale erano distesi, gli invitati presero l'abitudine di portare un tovagliolo personale che, come già si è accennato, serviva loro anche per avvolgere gli avanzi del pasto offerti talora dall'ospite. Anzi, quando gli invitati erano dei poveri *clientes*, tormentati da una fame solo di rado soddisfatta, il tovagliolo serviva egregiamente per nascondere quello che essi riuscivano ad arraffare nel corso del pasto<sup>28</sup>. I bocconi prelibati così raccolti venivano poi girati allo schiavetto che l'invitato aveva portato con sé e che rimaneva in piedi dietro di lui, a sua completa disposizione per tutta la durata del banchetto<sup>29</sup>.

Diversamente da quanto prevede il nostro galateo, era consentito ai convitati gettare o lasciar cadere i resti di cibo sotto il triclinio, sicché alla fine del servizio gli schiavi ripulivano il pavimento con della segatura di legno tinta di rosso o di giallo arancio: questo, almeno, nelle case più eleganti, perché nelle altre erano talvolta i cani, lasciati liberi di scorrazzare sotto le tavole, a provvedere, almeno in parte, all'opera di pulizia.

E le donne, come si comportavano a pranzo? – domanderanno le nostre lettrici più curiose. Come si è visto, le donne furono autorizzate a consumare i loro pasti sdraiate allo stesso modo degli uomini solo molto più tardi rispetto ad essi; da allora, però, ebbero luogo anche banchetti per donne sole. Invece nei primi secoli le mogli dividevano il pasto, sedute insieme ai figli, accanto agli uomini che per contro stavano distesi. In questo trattamento discriminatorio, si ha indubbiamente un effetto e insieme una conferma della pretesa maschile di godere di una posizione di netta superiorità. Al tempo stesso, questa iniziale posizione marginale della donna nel banchetto rispondeva al fatto che nei primi secoli della civiltà romana le donne, essendo scarsamente istruite (ancora non erano arrivate le *doctae puellae* di parlano Catullo, Propertio e altri), non avrebbero potuto partecipare in modo brillante alle conversazioni politiche, letterarie, filosofiche, e a volte anche sboccate, che si svolgevano durante i banchetti. Questo spiega perché, in origine, le uniche donne ammesse ai banchetti erano – come anche nell'antica Grecia – le cortigiane, versate anche nelle discipline letterarie. Tuttavia, anche nei tempi più antichi, la

<sup>28</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 8, 63; Petr., *Satyr.*, 32.

<sup>29</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, II, 37.

donna poteva coricarsi sullo stesso letto del marito quando si trattava non di banchetti solenni, bensì di cene intime. Poi venne anche nella tavola romana la parificazione dei sessi, il che però non implicava necessariamente che le donne imitassero anche gli aspetti del comportamento maschile che oggi troviamo più censurabili. Così, nella sua *Arte di amare*, vero e proprio manuale di *bon ton*, l'arguto Ovidio impartisce a una donna i seguenti consigli sul modo in cui comportarsi a tavola: «Prendi il cibo con la punta delle dita (è un modo elegante di mangiare), non lordarti tutto il viso con la mano mal ripulita; non mangiare a casa prima di andare a cena, e a tavola fermati un poco prima di esserti pienamente saziata. Resta sempre un po' al di qua del tuo appetito»<sup>30</sup>. Il poeta le raccomanda altresì di non bere troppo e di non assopirsi: se, infatti, agli uomini è lecito addormentarsi sul proprio triclinio, una donna, per contro, non può abbandonarsi al sonno senza rischio, giacché il sonno permette normalmente molte cose che offendono il pudore<sup>31</sup>.

Dal canto loro, i bambini e gli adolescenti che non avevano ancora assunto la toga virile – ingresso simbolico nell'età adulta – mangiavano, ancora ai tempi dell'Impero, seduti sugli sgabelli davanti al letto del padre e della madre. Infine, in certe occasioni particolari, e con l'autorizzazione dei loro padroni, anche gli schiavi potevano mangiare coricati: si trattava peraltro di eventi rari.

Al triclinio e alla posizione coricata per mangiare veniva attribuito, specialmente dai Romani che avevano più a cuore le fiere tradizioni repubblicane, un preciso valore simbolico ed etico-religioso, che ne faceva quasi il compendio di tutti i valori tradizionali nel segno della libertà di ogni cittadino romano. Abbiamo già ricordato, in proposito, l'esempio illustre di Catone Uticense, pronipote di Catone il Censore. Egli, stoico tutto d'un pezzo, la sera della battaglia di Farsalo (48 a.C.) giurò solennemente che non avrebbe più mangiato in posizione coricata fino a quando fosse durata la tirannia di Cesare: mantenne il giuramento e si uccise con la sua spada a Utica dopo la vittoria di Cesare a Tapso, due anni dopo<sup>32</sup>.

## 5. TAVOLE, TOVAGLIE E ADDOBBI FLOREALI

Le tavole quadrate utilizzate dai Romani nel tempo in cui i *triclinia* disposti intorno ad esse avevano ancora una forma rettangolare, venivano chiamate *cillibae*. Varrone fa derivare questo nome da *cibus*, “nutrimento”<sup>33</sup>, proponendo un'etimologia apparentemente plausibile ma in realtà fantasiosa; infatti,

<sup>30</sup> Ov., *Ars*, III, 746-768.

<sup>31</sup> Cfr. *ivi*, 769 sgg.

<sup>32</sup> Cfr. Plut., *Cat. min.*, 56.

<sup>33</sup> Cfr. Varr., *L.L.*, V, 118.

‘*cilliba*’ viene invece dal greco e significa “tavola a tre piedi”. In epoca successiva, come si è visto, la tavola divenne rotonda, e assunse allora il nome di ‘*mensa*’ (in greco *mesa*): anche qui il solito Varrone ha da dire la sua, e suggerisce che il nome derivi dal fatto che essa era posta al centro (in greco *meson*)<sup>34</sup>. Queste tavole arrivavano all’altezza del letto, allo scopo di permettere ai convitati di prendere i cibi senza difficoltà. Avevano piedi di legno o di metallo, che talvolta erano finemente lavorati. I ricconi possedevano tavole di questo tipo, chiamate anche *orbes* da Marziale, che erano fatte di legno di cedro con supporti di avorio<sup>35</sup>. Per comprarsi una tavola tanto elegante Cicerone arrivò a spendere la bellezza di cinquecentomila sesterzi, cifra che costituiva un patrimonio vero e proprio. I piedi d’avorio venivano venduti separatamente nei negozi di arte o di artigianato: generalmente erano appesi al muro o al soffitto della bottega, per permettere ai potenziali acquirenti di esaminarli meglio<sup>36</sup>.

L’uso della tovaglia (*mappa*) era già diffuso nell’epoca classica: ce lo testimoniano gli scrittori dell’età augustea, fra i quali Orazio<sup>37</sup>. Quando si doveva pulire e asciugare la tavola, si faceva uso di un tessuto di lana grossa a peli lunghi detto *gausape* che a volte veniva impiegato anche come tovaglia. Nel banchetto descritto nel *Satyricon*, Trimalcione, da vero principe dei cafoni qual è, non si smentisce: la *gausape* usata in casa sua è addirittura di color porpora, il colore regale.

Accanto alla tavola quadrata o rotonda per i cibi ce n’era un’altra, anch’essa di forma circolare, riservata al vino: a quanto attesta Varrone, il suo nome era *cilibantum*<sup>38</sup>. Lo stesso eruditissimo autore c’informa di aver visto, quand’era bambino, un altro tipo di tavola per il vino, chiamata *cartibulum*, fatta di pietra, dalla forma ovale e a un solo piede, sulla quale si disponevano soprattutto recipienti di metallo<sup>39</sup>. Esisteva poi un terzo tipo di tavola: essa era destinata a reggere i recipienti che contenevano l’acqua (*urnae*), donde il suo nome *urnarium*. Al riguardo, Varrone afferma che il termine *urina* significava all’origine “acqua” e che l’attingere l’acqua con un recipiente veniva detto, per l’appunto, ‘*urinare*’ (*urinare est mergi in aquam*)<sup>40</sup>.

Anche se le sale da pranzo dell’antica Roma, comprese quelle più lussuose, potrebbero oggi forse sembrarci un po’ spoglie, l’arredamento – al di fuori, ovviamente, dei tavolini e dei letti triclinari – non era del tutto assente. Esso era infatti completato da scanni (*sedilia*, *solia*, *sellae*) e da panche a

<sup>34</sup> *Ibid.*

<sup>35</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, II, 43.

<sup>36</sup> Cfr. *ivi*, IX, 59.

<sup>37</sup> Cfr. Hor., *Ep.*, I, 5, 22.

<sup>38</sup> Cfr. Varr., *L.L.*, V, 121.

<sup>39</sup> Cfr. *ivi*, V, 125.

<sup>40</sup> Cfr. *ivi*, V, 126.

un posto (*subsellia*) e a due posti (*bisellia*). Non mancavano, per illuminare adeguatamente la scena del banchetto, i candelabri (*candelabra*) e le lucerne (*lucernae*), ch'erano lampade a olio a uno o più becchi le quali venivano poste su un treppiede oppure sospese al soffitto mediante catene.

I piatti necessari al banchetto erano tenuti da parte, in prossimità della tavola, su una sorta di credenza chiamata '*repositorium*', a uno o più piani, a meno che essi non venissero serviti direttamente ai convitati, senza la preventiva collocazione sul *repositorium*.

Erano poi presenti in tutti i banchetti dei bruciaprofumi. Il loro uso veniva certamente dall'Oriente (ove tuttora, com'è noto, sono molto diffusi) e rispondeva probabilmente a molteplici finalità. Da un lato, la *cena*, come momento particolarmente solenne in cui la comunità dei *cives* rinsaldava i propri legami, aveva originariamente una dimensione rituale e quasi religiosa che andava sottolineata anche con l'impiego di profumi – il cui uso nei contesti liturgici era rilevante, e in parte è sopravvissuto fino ai nostri giorni<sup>41</sup> –; dall'altro c'era senz'altro anche una ragione più prosaica. I bruciaprofumi erano infatti indispensabili per neutralizzare gli odori troppo forti provenienti dai locali della cucina. Tali fumi e sentori, spesso sgradevoli, si diffondevano non solo all'interno delle case, ma anche per le vie. Seneca, per esempio, ricorda con vivo fastidio gli odori di fumo provenienti dalle cucine che pervadevano Roma<sup>42</sup>. Anche nelle sale da pranzo più ariose, quelle della case signorili, si dovevano inoltre coprire gli odori dei piatti che si succedevano ininterrottamente. Non solo: dato che allora si tolleravano dai convitati taluni comportamenti che al giorno d'oggi verrebbero assolutamente censurati, i profumi servivano a neutralizzare gli odori organici dei convitati e delle loro deiezioni che verso la fine del pasto, a quanto attestano alcuni autori, dovevano creare un tanfo intollerabile<sup>43</sup>.

Per ingentilire e profumare l'ambiente, non mancavano nelle sale da pranzo più lussuose dei supporti per vasi da fiori. Anche a Roma, come in Grecia, era infatti abituale decorare i banchetti con i fiori. Particolarmente apprezzate erano, a tale scopo, le rose<sup>44</sup>: soprattutto le rose di *Paestum*, che a Roma si vendevano dovunque ed erano appunto destinate a decorare le sale dei banchetti.

<sup>41</sup> Si pensi all'uso dell'incenso durante la Messa cattolica e quella greco-ortodossa.

<sup>42</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, XVII-XVIII, 104, 6.

<sup>43</sup> Cfr. Hor., *Ep.*, I, 5, 28-29; Petr., *Satyr.*, 47.

<sup>44</sup> Tra le numerose testimonianze, cfr. ad es. Hor., *Carm.*, I, 5, 1; Ov., *Met.*, II, 113.



## CAPITOLO XI

### LA CERIMONIA DELLA *CENA*

#### 1. TEMPO DEI *NEGOTIA*, TEMPO DELL'*OTIUM*

Come già si è chiarito, nell'antica Roma la *cena* aveva un'importanza particolare, che la distingueva nettamente dagli altri pasti e dal resto della giornata, e le conferiva, in parallelo, un valore del tutto *sui generis*. In questo capitolo cercheremo di approfondire questo tema, e insieme analizzeremo la struttura peculiare della *cena*, che faceva di essa una sorta di banchetto ritualizzato.

Nell'antica Roma, dunque, si facevano tre pasti nel corso della giornata, la prima colazione, detta '*jentaculum*', la colazione del mezzogiorno, detta '*prandium*', e il pasto della sera, detto '*cena*'. Correlativamente, si adoperavano i verbi '*jentare*' ("far colazione"), '*prandere*' ("pranzare") e '*cenare*' ("cenare").

In origine, tuttavia, la *cena*, anziché alla sera, si svolgeva nel primo pomeriggio e costituiva, come oggi ancor oggi accade in molti Paesi, il pasto principale della giornata. La sera, invece, i Romani dei primi secoli si limitavano a una frugale colazione chiamata '*vesperna*'. La posticipazione della *cena*, ossia la sua transizione a un'ora più tarda, fu senza dubbio l'effetto del miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro. Da un lato, infatti, la giornata di lavoro si accorcì; dall'altro si affermò la possibilità di illuminazione delle case e si diffuse un minimo di *comfort* domestico, sicché la sera acquistò un'importanza via via più rilevante, mentre in parallelo aumentava il peso delle attività comunitarie e della vita sociale. Alla fine di tale processo, il pasto della sera, consumato assieme agli amici, finì col rappresentare il momento più importante e più significativo della giornata del cittadino romano. È questo un fenomeno che in tempi recenti ha interessato anche la nostra società. Mentre infatti un tempo anche da noi, soprattutto nelle regioni rurali, il pasto più importante era quello del mezzogiorno, ossia il pranzo, che doveva essere particolarmente sostanzioso in quanto si collocava al centro di una dura giornata di lavoro, laddove la sera, prima di coricarsi di buon'ora, era abituale un'alimentazione più leggera, oggi prevale la tendenza a un rapido boccone – magari un'insalata o un *sandwich* – a metà giornata, nella pausa pranzo, tanto per spezzare il digiuno senza affaticare eccessivamente lo stomaco, mentre la sera ci si può concedere un pasto degno di questo nome, magari in compagnia di amici.

Per quel che riguarda la società romana, si può legittimamente supporre che l'accresciuta importanza della *cena* al suo interno sia dovuta primariamente

te sia all'aumento del numero degli schiavi – che sollevavano il singolo dalla necessità di lavorare duramente per l'intera giornata –, sia ai progressi delle tecniche di illuminazione, che rendevano possibile godersi le ore della sera e della notte anche dopo il tramonto del sole (mentre in precedenza l'oscurità non concedeva altra scelta se non quella di “andare a letto con le galline”).

La maggiore consistenza che diedero al pasto serale, indusse col tempo i Romani a rendere più leggera la prima colazione del mattino. Essi, così, si accontentavano, dopo alzati, di un bicchiere di latte o, come i Greci, di un biscotto imbevuto in un poco di vino o intinto in una salsa all'aglio con l'aggiunta di fichi o di olive. A volte si limitavano spartanamente a un semplice bicchier d'acqua, l'equivalente della tazzina di caffè dell'Italiano d'oggi. Il poeta Marziale ci dà una testimonianza di questa abitudine, rivolgendosi non senza asprezza alla propria donna in questi termini: «Ti affretti ad alzarti con la tua aria imbronciata dopo aver bevuto la tua acqua»<sup>1</sup>.

Il *jentaculum* (o *jantaculum*) si prendeva verso la terza o la quarta ora, ossia tra le otto e le nove del mattino. A questo proposito, val la pena di accennare al modo in cui i Romani dividevano la giornata. Essi, dunque, suddividevano in dodici ore il tempo compreso tra la levata e il tramonto del sole, con un punto fisso, il mezzogiorno. Per questa ragione l'ora estiva era più lunga di quella invernale<sup>2</sup>: infatti la durata dell'ora massima (che si toccava il 25 giugno) era di 75 minuti e trenta secondi, mentre quella dell'ora minima (il 23 dicembre) di 44 minuti e trenta secondi. Invece le ore della notte erano divise in quattro *vigiliae*, anch'esse con un punto fisso, la mezzanotte (*media nox*). Esse pure erano di durata variabile in funzione della guardia notturna. La terza vigilia (dalle ore 12 alle 3 del mattino) corrispondeva al momento centrale della notte.

Il Romano benestante divideva la sua giornata in due parti: le ore di attività (*negotium*) e quelle di riposo in compagnia di amici (*otium*). Il bagno liberava e, per così dire, “purificava” il cittadino dalle preoccupazioni del *negotium* preparandolo ai piaceri dell'*otium*: *otium* nel quale, come vedremo più avanti, rientrava a pieno titolo la *cena*.

Tornando allo *jentaculum*, c'era uno schiavo il quale aveva il compito specifico di sorvegliare la clessidra e annunciava l'ora del pasto. Lo *jentaculum* poteva naturalmente essere anche un po' più abbondante di quanto si è detto. Per esempio, Marziale, parlando di formaggi del paese dei Vestini, osserva: «Se vuoi fare una colazione frugale senza carne, eccoti questa forma (di formaggio) proveniente dal gregge vestino»<sup>3</sup>. Al pane e al formaggio a volte venivano aggiunte delle uova. Dal canto loro, i bambini, nel recarsi a scuola, acquistavano strada facendo pasticcini o *brioche* (*adipata*) dal pasticciere, il *pistor dulcia-*

<sup>1</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, XI, 104.

<sup>2</sup> Lo ricorda anche Marziale: *Hora nec aestiva*, “non è un'ora estiva” (*Epigr.* XII,1).

<sup>3</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 31.

*rius*, come lo chiama Marziale<sup>4</sup>, proprio come gli scolari da noi fino a tempi recenti nell'andare a scuola si fermavano dal fornaio per comprare una schiacciata o una ciambella (laddove oggi preferiscono rifornirsi di merendine ipercaloriche presso le macchinette installate in ogni edificio scolastico!).

Il secondo pasto della giornata, il *prandium*, si consumava invece verso la sesta o la settima ora, cioè prima di mezzogiorno, ma talora anche un po' prima se il *jentaculum* era stato molto leggero. Il *prandium* era un pasto rapido e freddo, senza tante cerimonie, in cui si servivano per lo più i resti della cena del giorno precedente. Era a base di verdure, pesce, uova, funghi. Data la sua semplice composizione, non si preparava neppure la tavola: i cibi venivano spesso consumati in piedi e dopo il pasto non c'era neppure l'abitudine di lavarsi le mani, a quanto attesta Seneca<sup>5</sup>. Questi, che da bravo stoico viveva in modo frugale, si limitava a pranzare con un pezzo di pane accompagnato da carne fredda, verdura e frutta, e da un po' di vino. Non era l'unico. Anche Plinio il Vecchio, secondo la testimonianza di Plinio di Giovane, nel corso della giornata si accontentava di un pasto semplice e leggero secondo l'uso tradizionale, e dopo averlo consumato faceva una pennichella, disteso al sole se si era d'estate<sup>6</sup>.

Al termine di una giornata dedicata all'attività – ossia alla fine di quello che Orazio chiamava il *dies solidus* –, veniva l'ora del bagno (alla nona d'inverno, all'ottava d'estate)<sup>7</sup> la quale era sacra per i Romani, e segnava la transizione a un tempo diverso: quello dell'*otium*. Con la *cena* incominciava in certo modo una nuova giornata, trascorsa in compagnia di amici che si riunivano intorno a una tavola ricca o modesta a seconda delle disponibilità economiche del padrone di casa. In effetti, come ho già avuto modo di chiarire in altra sede<sup>8</sup>, il *prandium* (al quale si può aggiungere se si vuole lo *jentaculum*) e la *cena* erano i due tipi basilari di pasti conosciuti dai Romani, e definivano due categorie culturali completamente diverse e anzi opposte. Da un lato, il *prandium* era il pasto dei Romani impegnati nella guerra, nella politica e nelle attività ordinarie (*labor*). Il suo menù, come abbiamo visto, era essenziale e freddo. Nel *prandium* il pasto del contadino e quello del soldato in pratica coincidevano, con la differenza che il primo si nutriva essenzialmente dei prodotti del proprio orto, mentre il soldato mangiava pane, e solo secondariamente legumi o carne. Con la *cena* era tutta un'altra storia. Ad essa

<sup>4</sup> Cfr. Id., *Apoph.*, XIV, 223.

<sup>5</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, X, 83, 6.

<sup>6</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, III, 5, 10.

<sup>7</sup> Cfr. Id., *ivi*, III, 1; Mart., *Epigr.*, X, 48.

<sup>8</sup> In proposito, mi si permetta di rinviare alla mia relazione dal titolo *Cereali-frumento-panificazione. Realtà e simbolismo del pane dell'antica Roma*, tenuta in occasione del Convegno internazionale *Cibo e cultura alimentare dei Romani* svoltosi a Mantova per iniziativa dell'Accademia Nazionale Virgiliana il giorno 16 ottobre 2015 e di prossima pubblicazione negli Atti del Convegno.



i Romani prendevano parte in quanto uomini liberi, e pur se magari sobria e poco lussuosa, la *cena* costituiva un'esperienza a se stante, distaccata dalla dimensione della quotidianità.

La cena per il Romano appartiene, per l'appunto, al tempo dell'*otium*, ossia del divertimento e della pace. L'*otiosus* non è un soldato, ma non è neppure occupato in un'attività civica; è chi si gode il meritato riposo. La *cena*, come già il simposio in Grecia, era l'occasione in cui si celebrava la propria identità di libero cittadino e si consolidavano i reciproci legami sociali. Essa non mirava a soddisfare l'esigenza fisiologica del semplice nutrimento, ma acquisiva il suo pieno significato solo sul piano superiore della socialità e, potremmo dire, della spiritualità. Quello che costituiva la *cena* non era l'essenziale, bensì il superfluo. Questo non significa che il padrone di casa dovesse essere ricco sfondato o, in alternativa, rischiare la bancarotta per allestire una *cena* degna di questo nome. Quando i soldi dell'anfitrione erano scarsetti, come succedeva spesso a quello spendaccione imprevidente del poeta Catullo, erano gli stessi invitati a portare il loro contributo alimentare (e non solo)<sup>9</sup>, un po' come fanno attualmente gli studenti Erasmus quando organizzano una festiccioia.

Quanti non possedevano un bagno privato, lo facevano insieme agli amici nelle terme più vicine prima di mettersi a tavola: si è visto infatti che il bagno segnava quasi in termini rituali il passaggio dalla sfera del *negotium* a quella dell'*otium*<sup>10</sup>. I romani più agiati, dal canto loro, dopo essersi lavati a casa propria, d'estate erano soliti passeggiare nudi al sole nel loro giardino. Questa consuetudine era nota sotto il nome di *apricatio* e veniva raccomandata dai medici soprattutto ai vecchi. In ogni caso, lo stabilimento dei bagni costituiva spesso anche il luogo di convegno. Per esempio, Marziale in un suo epigramma dice di aver dato appuntamento all'amico Giulio Ceriale per l'ottava ora (ossia per le ore tredici circa) nello stabilimento termale Stefano – oggi diremmo “da Stefano” –, vicino alla sua abitazione, dove gli avrebbe più tardi imbandito una *cena* succulenta<sup>11</sup>.

## 2. LA DURA VITA DEI *CLIENTES*

Certo, c'erano amici e amici. Un conto erano gli amici intimi, quelli ai quali si potevano confidare le proprie sofferenze e chiedere consiglio, e un conto erano gli altri. Va infatti detto che a Roma c'era una vera e propria gerarchia delle amicizie, beninteso nei rapporti sociali: questa era definita non dai sentimenti, ma dall'interesse. Esisteva dunque la categoria dei *minores*

<sup>9</sup> Il poeta infatti precisa: «senza dimenticare dei vini e una bianca fanciulla» (*Carm.* 13).

<sup>10</sup> È significativo, al riguardo, che anche la *Coena Trimalchionis* inizi con l'incontro alle terme del protagonista con il vecchio nababbo.

<sup>11</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, I, 20.

*amici*, ossia dei *clientes* che andavano a salutare il loro protettore (*patronus*) alle prime ore del giorno e applaudivano alle letture pubbliche gridando *euge!* (cioè “bravo!”) per guadagnarsi un pasto. Per costoro, come dice Giovenale, una cena era il frutto della grande amicizia<sup>12</sup>. In questo caso non possiamo certo parlare di un’amicizia disinteressata: era una forma di leccapiedismo istituzionalizzato o di parassitismo, spesso ricompensato dai protettori con forme di carità a dir poco pelosa. Vari scrittori, tra i quali Plinio il Giovane e Marziale, hanno infatti schizzato dei quadri deprimenti del modo francamente umiliante in cui alcuni di questi protettori trattavano quei poveracci, tenendo conto del grado di amicizia (e d’interesse) nella distribuzione dei piatti e delle vivande e riservando le vivande più scadenti e il vino peggiore proprio ai *clientes*<sup>13</sup>, che tanto non potevano protestare. Torneremo su questo argomento fra poco. Superfluo dire che anche gli schiavi dell’anfitrione si mostravano più o meno accurati e garbati nel servizio a seconda delle relazioni che i convitati avevano con il padrone, sicché il servizio più trascurato era riservato ancora una volta agli umili *clientes*.

La durata della cena era variabile, e dipendeva da molteplici fattori: la varietà dei piatti e dei vini offerti, gli intrattenimenti, come pure la loquacità dei convitati e del padrone di casa. Con uno come Trimalcione, per esempio, aduso a parlare a ruota libera di tutto, c’era rischio che non finisse mai e infatti la celebre *Coena Trimalchionis* termina con il narratore che approfitta di un incidente (l’irruzione dei pompieri) per scappare dal banchetto a gambe levate assieme ai propri amici. In ogni caso, la *cena* abitualmente si concludeva prima di notte<sup>14</sup>. D’estate, l’austero Plinio il Vecchio si alzava da tavola che faceva ancora giorno; d’inverno, invece, quando non era ancora trascorsa la prima ora della notte<sup>15</sup>. C’erano però delle eccezioni: le cene importanti e i banchetti solenni duravano fino a notte fonda<sup>16</sup>. Senza parlare delle cene dei buongustai, i quali non avevano problemi a passare il tempo immersi nei piaceri del palato fino all’alba.

Al riguardo, dobbiamo fare attenzione. L’osservanza abituale di un’ora conveniente per por termine alla *cena* non rispondeva soltanto al desiderio di rispettare i valori tradizionali e il *mos maiorum*, incardinati sulla proposta di uno stile di vita tendenzialmente sobrio e rigoroso, ma aveva anche una funzione concreta. Si trattava infatti di permettere ai commensali di essere in forma per la *salutatio matutina* del giorno dopo. E qui tocchiamo uno degli impegni più sgraditi dei *clientes*: essi, infatti, come già si è accennato, erano tenuti a recarsi di buon’ora a salutare i loro protettori; inoltre, dovevano for-

<sup>12</sup> Cfr. Iuv., *Sat.* V, 14.

<sup>13</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, II, 6 e Mart., *Epigr.* I, 20.

<sup>14</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 74.

<sup>15</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.* III, 5.

<sup>16</sup> Cfr. Svet., *Ner.*, 27.

nire loro il servizio di accompagnarli nei luoghi di appuntamento precedentemente convenuti. E naturalmente la cosa sarebbe stata ben difficile se avessero partecipato la sera prima a un banchetto che fosse durato fino alle ore piccole. Meglio ritirarsi in tempo per fare una buona dormita, così da presentarsi il giorno dopo, all'alba, tutti pimpanti e tutti sorrisi.

“Domani *all'alba* ci saranno visite di *clientes*”, scrive Plinio il Giovane<sup>17</sup>, dove abbiamo sottolineato quell'*all'alba*, che oggi lascerebbe un po' sgomenti: infatti la *salutatio* del mattino avveniva di regola dalle sei alle otto, d'inverno, e dalle cinque alle sette durante l'estate. I *clientes* si radunavano nel vestibolo (*atrium*) della casa del loro *patronus* per potergli rendere omaggio al suo alzarsi, un po' come nel Seicento dovevano fare a Versailles i cortigiani alla *levée* del Re Sole.

Sempre Plinio il Giovane riferisce che una volta anche il nobile Catone era rientrato al mattino un po' avvinazzato e per non essere riconosciuto (evidentemente l'ebbrezza non era ancora giunta al suo grado estremo) si era coperto la testa con un lembo della toga. Alcuni passanti, per accertare chi fosse, lo scoprirono e arrossirono per lui: un tale modello di virtù caduto così “in basso”! Ricordando l'episodio nell'*Anticatone*, Cesare avrebbe osservato che si sarebbe potuto credere non che Catone fosse stato colto in fallo da loro, ma che essi fossero stati sorpresi da lui in tali condizioni<sup>18</sup>. In ogni caso, conclude Plinio con il suo caratteristico buon senso, se è necessaria una misura nell'apparato e nelle portate della cena, ne occorre una anche nella durata<sup>19</sup>.

### 3. I DOMESTICI

I Romani della *upper class* che, grazie alla loro ricchezza e alle loro relazioni, vantavano un gran numero di clienti ed amici, si facevano spesso accompagnare nei loro spostamenti da uno schiavo detto *nomenclator*, il quale doveva godere di una memoria eccellente, visto che il suo compito era quello di ricordare il nome delle persone incontrate. Nei grandi banchetti, questo medesimo schiavo aiutava il padrone a disporre gli invitati secondo il protocollo, nel quale – allora come ora – non era semplice districarsi. Quanto al servizio a tavola, esso era assicurato da plotoni di schiavi di diverso rango, i quali corrispondentemente erano adibiti a funzioni diverse.

Così, i viveri destinati al banchetto, dopo essere stati acquistati dall'econo-  
mo della tavola, detto con termine plautino *opsonator*<sup>20</sup>, venivano consegnati al capo della cucina, l'*archimagirus*. I servitori, detti *ministratores*, erano

<sup>17</sup> Cfr. Plin. il Giov., *Ep.*, III, 12.

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> Cfr. Paus., VI, 24, 6; *Anth. Lyr.*, “Anacreon”, fr. LIII, 10 Bergk; Plaut., *Mil. Gl.*, v. 666.

poi adibiti alle varie funzioni della sala da pranzo. I più giovani e leggiadri servivano il vino adoperando un misurino con manico detto *cyathus* (*pueri a cyatho*), con il quale attingevano dall'anfora o dal cratere. Essi portavano i capelli lunghi ed erano vestiti di colori diversi. Altri schiavi recavano le portate, ed erano talora vestiti in un modo che si armonizzava con il tipo di piatto che veniva presentato sulla tavola. Per esempio, quando si trattava di un cinghiale, il loro abbigliamento poteva essere quello del cacciatore. Gli schiavi di rango inferiore, addetti a servizi più grossolani, erano invece vestiti in modo più semplice e meno fantasioso e avevano la testa rasata. I giovani schiavi affrancati avevano a loro volta una pettinatura particolare, quella dei capelli a "mezza lunghezza". Il servizio degli schiavi in occasione dei banchetti di rado era gradevole, come apprendiamo da una lettera nella quale il filosofo stoico Seneca descrive con accenti di amaro realismo i loro lavori, diversi ma accomunati dal loro carattere degradante: «Quando ci adagiamo a mensa, uno deterge gli sputi; un altro, curvo sotto i divani, raccoglie gli avanzi dei banchettanti ubriachi. Un altro sbocconcella gli uccelli rari [...]. Un altro che, in abbigliamento femminile, funge da coppiere, è costretto a lottare con l'età: non deve uscire dall'adolescenza, ma vi è trattenuto a forza [...] e deve vegliare tutta la notte, dividendola fra l'ubriachezza e la libidine del padrone, maschio in camera da letto, valletto a mensa. Un altro cui è affidato l'incarico di esaminare il contegno dei convitati, sta in piedi, disgraziato anch'esso, per notare quali di essi dovrà richiamare il giorno dopo, perché si sono acquistati dei meriti adulando il padrone e mostrandosi temperanti, sia nel cibo che nel linguaggio»<sup>21</sup>.

Non mancava per alcuni schiavi addirittura il rischio della vita: infatti certi padroni particolarmente sospettosi o collocati in posizioni eminenti avevano alle loro dipendenze uno schiavo (*praegustator*) che era incaricato di assaggiare prima di loro le vivande nella sala da pranzo, nel timore che vi fosse del veleno. Questo tipo di scomoda professione era destinato a una lunga vita: a quanto pare, infatti, alcuni dittatori del secolo scorso (come Hitler e Stalin) si avvalevano dei servigi di siffatti degustatori, e la cosa accade ancora nel nostro secolo (si pensi al coreano Kim Jong-un). D'altronde, per una sorta di legge del contrappasso, accadeva a volte che proprio questi schiavi, in certo modo i più fidati perché coinvolti nella sorte destinata al loro padrone, si prendessero una rivincita e diventassero gli avvelenatori dei loro augusti protettori. È quello che forse capitò all'imperatore Claudio, che a giudizio di alcuni – ironia della sorte! – sarebbe stato avvelenato proprio dall'eunuco Aloto, suo assaggiatore ufficiale, mentre pranzava con i sacerdoti nella cittadella<sup>22</sup>.

Un altro lavoro ingrato era pulizia del mosaico che rivestiva il pavimento.

<sup>21</sup> Sen., Ep. XLVII; trad. it. di G. Monti tratta da: Seneca, *Lettere a Lucilio*, vol. I, Milano, 1966.

<sup>22</sup> Cfr. Svet., *Claud.*, 44.

Ad essa provvedevano gli *scoparii* o *analectae*: con quest'ultimo termine si indicavano anche gli avanzi del pasto che, come abbiamo visto, venivano gettati con *nonchalance* sul pavimento.

Infine, un'ultima osservazione sugli schiavi che servivano durante i banchetti. Anche nelle cene più semplici, i servitori erano sempre in numero sovrabbondante. Per esempio, Orazio, che si vantava di vivere senza alcun apparato, era tuttavia servito da tre schiavi anche per un pasto frugale composto da porri, ceci e da frittelle (*lagana*)<sup>23</sup>. Possiamo dunque immaginarci senza difficoltà quale inverosimile affollamento di servi dovesse verificarsi nelle case dei ricconi in occasione delle cene. Un quadro grottesco delle situazioni che venivano a crearsi ci viene fornito dall'inimitabile Petronio nella sua *Coena Trimalchionis*, ove gli schiavi sono ritratti nelle loro molteplici esibizioni, nel loro turbinoso entrare e uscire dalla sala e anche nei clamorosi incidenti da loro di volta in volta provocati.

#### 4. GLI OSPITI

Già si è accennato al fatto che i tre triclini collocati nella sala da pranzo avessero un "valore" differente e fossero chiamati diversamente. Da destra a sinistra, si trovavano rispettivamente il letto *summus*, il *medius* e l'*imus*. Analogamente, anche i tre posti su ciascuno dei letti erano detti, da destra a sinistra guardando verso il letto triclinare, *locus summus*, *locus medius*, e *locus imus*. All'ospite più importante era destinato il *locus consularis*, vale a dire il *locus imus* del letto *medius*, che era il posto di sinistra del letto centrale. Per dare un'esemplificazione concreta della disposizione degli ospiti, scegliamo la cena di Nasidieno, descritta da Orazio e riprodotta in traduzione nel presente libro<sup>24</sup>: qui, l'invitato d'onore, che era naturalmente Mecenate, occupava appunto il *locus consularis*. L'invitato d'onore poteva condurre con sé qualche accompagnatore: si trattava per lo più di amici, ma anche di liberti e di favoriti. Il commensale che giungeva al seguito di un invitato era detto 'umbra'<sup>25</sup>.

Tale consuetudine permetteva di tributare all'ospite un ulteriore omaggio offrendogli la possibilità di farsi accompagnare anche da uno o più *clientes* oppure, se lo riteneva necessario, da guardie del corpo.

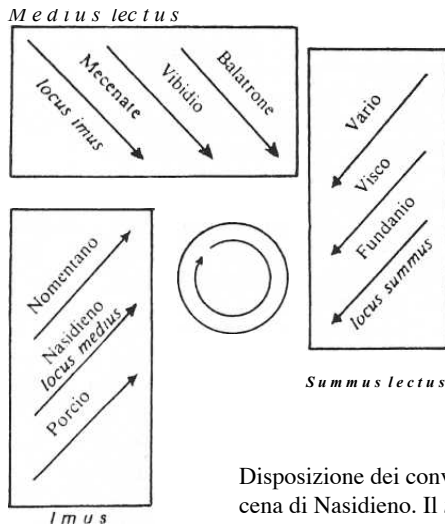
Di norma, il padrone di casa si collocava nel *locus summus in imo*, cioè nel posto di destra del terzo letto. Egli veniva così a trovarsi alla destra dell'ospite d'onore. Non sempre, però, questa regola era rispettata. Nasidieno, per esempio, aveva preferito sistemarsi nel *locus medius del lectus imus*, venendo meno

<sup>23</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 6, 116.

<sup>24</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 8, 20-25.

<sup>25</sup> Cfr. *ivi*, nonché Hor., *Ep.*, I, 5, 28.

in certa misura all’etichetta e mancando di rispetto a Mecenate. Che gli antichi Romani fossero, almeno nelle occasioni ufficiali, assai sensibili all’esatta collocazione dei convitati – con uno scrupolo analogo a quello che nel Seicento gli aristocratici avrebbero mostrato per il diritto di precedenza – ci viene attestato da più autori. Per esempio, Plutarco afferma che nel disporre gli invitati a tavola esisteva un rigore analogo a quello con cui un generale disponeva i soldati sul campo di battaglia<sup>26</sup>. Va da sé, però, che un tale rispetto puntiglioso del cerimoniale veniva ignorato, almeno in parte, nelle cene fra amici o negli incontri tra buongustai, maggiormente interessati, rispettivamente, alla conversazione e alla degustazione dei cibi che all’etichetta. La collocazione dei posti nella cena di Nasidieno – che riportiamo schematicamente sotto – rappresenta una sorta di compromesso: se con l’ospite illustre si rispetta strettamente il cerimoniale, il padrone di casa riserva invece a se stesso una posizione più “libera”. Nel grafico sottostante, le punte delle frecce indicano la posizione delle teste dei convitati: come si può constatare, per effetto della posizione di sbieco, la testa di ogni convitato su ciascuno dei letti si trova sempre all’altezza del petto del convitato successivo.

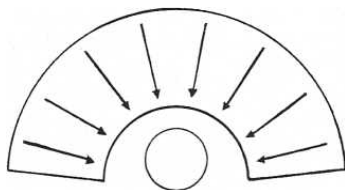


Col passare del tempo, si divenne sempre meno rigorosi; questo, soprattutto, dopo l’adozione del letto a sei o a otto posti, che rendeva meno rilevante l’esatta collocazione del singolo convitato. Già Marziale parla di un letto a sei piazze dotato di preziose incrostazioni di tartaruga<sup>27</sup>. I posti d’onore erano

<sup>26</sup> Cfr. Plut., *Quaest. conv.*, I, 2.

<sup>27</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, IX, 59, 9.

allora collocati di preferenza alle estremità (*cornua*): erano infatti queste le posizioni che consentivano una maggiore libertà di movimento. Si veda l'immagine seguente:



Lo stibadium.

Nonostante quella che a noi appare la sua mancanza di comodità (per chiunque non fosse collocato alle estremità non era facile assentarsi, sia pur brevemente, senza disturbare i vicini), la sala da pranzo con i letti a più posti conobbe in Roma una lunga fortuna, tanto che l'uso era ancora in vigore nel V secolo, in pieno collasso dell'Impero Romano d'Occidente. Il vescovo gallo-romano di Clermont, Sidonio Apollinare, vissuto tra il 430 e il 487 d.C., menziona infatti un letto ad arco, anzi quasi a semicerchio, come quello sopra raffigurato, dotato però di nove posti<sup>28</sup>. Peraltro era previsto che su letti tanto estesi non trovassero mai posto più di sette o otto convitati.

Per rendere la *cena* più piacevole, si ricorreva spesso alla presenza di un comico (*scurra* o *derisor*), che esercitava tale mansione in modo professionale oppure per "talento naturale": questi aveva il compito di creare un'allegria atmosfera conviviale con delle battute di spirito e il racconto di buffe storielle (gli equivalenti delle nostre barzellette), proprio come facevano i nani di corte o *fools* nel Rinascimento.

Ho già accennato al fatto che i Romani prima di mettersi a tavola erano soliti fare il bagno: il bagno segnava infatti anche simbolicamente il passaggio dal tempo dei *negotia* a quello dell'*otium*, per il quale era necessaria una purificazione fisica ma anche spirituale. In origine, allorché dominavano costumi più austeri, il bagno era privato e fatto pudicamente: sembra che Catone il Vecchio non ammettesse la presenza del figlio quando si bagnava. Le cose cambiarono, e di parecchio, con lo sviluppo di numerosi e vasti, anzi a volte immensi, stabilimenti balneari (*thermae*). Le terme divennero infatti per i Romani un luogo frequente di svago e ritrovo. Il bagno aveva per loro, come si è visto, un significato in certo modo rituale; al tempo stesso, non perse mai il suo valore pratico di mezzo per tenersi puliti. D'altronde, nel segno del loro salutare culto della pulizia, anche dopo aver fatto il bagno i Romani si sottoponevano al rito ulteriore del lavaggio dei piedi, che si svolgeva all'ingresso della casa dove erano stati invitati a cena (un uso di cui anche il *Vangelo*, com'è noto, reca testimonianza). Che questa operazione fosse necessaria, ben lo si

<sup>28</sup> Cfr. Sid. Apoll., *Ep.*, I, 11, 10.

comprende se si considera che essi utilizzavano calzature aperte (in pratica, dei sandali), per cui si sporcavano parecchio i piedi camminando per le strade di Roma o degli altri centri urbani, le cui condizioni igieniche lasciavano spesso molto a desiderare, e se non se li fossero fatti lavare avrebbero rischiato di imbrattare i preziosi drappi stesi sui letti.

La lavanda dei piedi degli ospiti era effettuata da schiavi appositi, i quali poi si premuravano di asciugare meticolosamente i piedi; in epoca successiva si arrivò a profumare i piedi dei convitati. In una casa di Pompei si può ancora leggere questa iscrizione apposta dal proprietario: «Lo schiavo lavi i piedi con acqua e li asciughi quando sono umidi e copra il cuscino con una salvietta di lino»<sup>29</sup>. Il medesimo padrone di casa doveva essere un tipo alquanto pedante, visto che si è dato cura di trascrivere nella sua sala da pranzo altri inviti dello stesso tenore, alcuni dei quali rivolti ai suoi invitati, come il seguente (che ai nostri occhi assume un carattere involontariamente umoristico) «Rinuncia alle tue attitudini lascive e a gettare languide occhiate alla donna d'altri. Che il pudore sia sempre sulle tue labbra»<sup>30</sup>. Chissà se lo avranno ascoltato: in ogni caso, pare che Pompei non fosse propriamente il tempio del pudore.

Si è già visto come i Romani distinguessero fra le cene "ordinarie" e quelle più solenni: le prime venivano consumate in famiglia assieme a pochi amici intimi, e a queste si poteva prendere parte indossando le normali vesti da città (*forensia*); le altre, invece, essendo molto più formali, richiedevano un abbigliamento particolare. Proprio come al giorno d'oggi per certi inviti si prevedono l'abito lungo per le signore e la cravatta nera, ossia lo smoking o l'abito scuro, per gli uomini, così per gli antichi Romani v'erano occasioni in cui era previsto un abbigliamento da cena, chiamato da Petronio – l'*arbiter elegantiarum* – *vestis cenatoria*. In questo caso, essi indossavano per la cena una toga leggera per lo più di mussola bianca, ma anche di altro colore, detta (con termine greco) *synthesis* (e in latino *cenatoria*) che occorreva talora cambiare tra una portata e l'altra per conservarle un nitore impeccabile. Se poi taluno, magari a causa dell'eccessiva voracità, si sbrodolava in continuazione, il decoro richiedeva un costante cambio di toga: così, Marziale c'informa che il ghiottone Zollo fu costretto a cambiarsi ben undici volte la cenatoria durante un banchetto<sup>31</sup>.

Prima della *cena*, inoltre, gli invitati affidavano i propri sandali ordinari ai loro schiavetti e ne calzavano altri più leggeri, oppure restavano a piedi nudi. L'espressione plautina '*soleas demere*' significa appunto "togliersi i sandali" nell'atto di mettersi a tavola; mentre si diceva '*poscere soleas*', cioè "richiedere i sandali", quando si aveva l'intenzione di abbandonare il banchetto.

<sup>29</sup> Cfr. F. DELLA CORTE, *Notizie degli scavi di antichità*, Accademia Nazionale dei Lincei, Roma, Serie V, 1927, pp. 93-94.

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> Cfr. Mart., *Epigr.* V, 79.



La *synthesis* era un indumento che, almeno nei primi tempi, equivaleva a un vero e proprio *status symbol*, dal momento che, come ci fa sapere Marziale, originariamente era indossata solo da cavalieri e senatori<sup>32</sup>. In seguito, con il giungere ai vertici della società romana di orde di *nouveaux riches* e il parallelo declino della vecchia aristocrazia, i costumi si involgarirono e i limiti tradizionali vennero disinvoltamente varcati. Eppure alcune norme rimasero, significativamente, vincolanti: nel corso dell'anno, si poteva portare la *synthesis* solo nell'interno della casa e unicamente per il banchetto; tuttavia ancora Marziale c'informa che con tale abbigliamento era consentito uscire di casa in un periodo particolare, ossia durante i Saturnali – le feste dedicate a Saturno, in cui ogni licenza era consentita, e anzi prescritta –, che iniziavano il 17 dicembre e duravano da tre a cinque giorni<sup>33</sup>.

## 5. LE PORTATE

Quanto alle liste delle vivande servite nelle cene, non sempre gli anfitrioni erano in grado di – oppure anche disposti a – stupire i loro invitati con ogni sorta di lusso e di raffinatezza gastronomica. Così vari autori, tra i quali Seneca, Plinio e Marziale, ci hanno tramandato dei *menu* assai semplici, composti soltanto di qualche piatto gustoso, ma in fondo poco più che ordinario: quel che a loro interessava era l'atmosfera di un incontro con gli amici. Tuttavia, nelle grandi ricorrenze, le liste dei cibi erano lunghe e complicate, soprattutto se le cene si svolgevano nelle case di ricconi smaniosi di ostentare l'abbondanza dei mezzi di cui disponevano (e che spesso avevano acquistato da poco).

Di regola, ogni cena si componeva di due parti distinte. La prima era il pasto vero e proprio: in essa pertanto prevalevano i cibi solidi, mentre si faceva un uso moderato del vino. La seconda parte, la cui durata era generalmente maggiore, s'imperniava invece soprattutto sulle bevande e su attrazioni di vario tipo.

La portata era chiamata '*ferculum*': un termine che originariamente designava solo il contenente, ossia il piatto, e non il cibo, e soltanto in seguito, per metonimia, giunse a significare anche il contenuto, vale a dire la portata vera e propria<sup>34</sup>. La parola aveva in ogni caso un'originaria connessione con la sfera del sacro; *ferculum* era infatti anche la barella o lettiga sulla quale si portavano trofei o immagini degli dèi<sup>35</sup>.

In genere, la *cena* prevedeva tre *fercula*; tuttavia col tempo i soliti esagerati smaniosi di ostentazione non si accontentarono di una quantità così limitata

<sup>32</sup> Cfr. Id., *Apoph.*, XIV, 1.

<sup>33</sup> Cfr. *ivi*, 142.

<sup>34</sup> Si noti che il termine deriva dalla radice '*fero*', che significa portare (proprio come nel caso dell'italiano 'portata').

<sup>35</sup> Cfr. Liv., I, 10, 5.

di portate, e ne elevarono il numero fino a raggiungere le sette portate<sup>36</sup>.

Il primo servizio, chiamato ‘*gustatio*’, comprendeva gli antipasti: cibi pepati e stuzzicanti che avevano lo scopo di risvegliare l’appetito. Per lo più, si trattava di uova, zucche, verdure, polli e ostriche. L’aperitivo era costituito in alcuni casi da vini artificiali preparati con assenzio, violette o petali di rose; il più delle volte, però, si trattava di vino al miele, detto ‘*mulsum*’: il che spiega come alla *gustatio* sia stato assegnato in epoca successiva il nome ‘*promulsis*’. Talvolta – in un pregnante richiamo alla cerimonia della *potio* rituale con cui iniziavano i banchetti religiosi o ufficiali, – la bevanda era servita in un’unica coppa offerta agli invitati l’uno dopo l’altro, a significare il rinsaldarsi cerimoniale dei vincoli di amicizia e comunanza tra i banchettanti.

Dopo la *gustatio*, era la volta del secondo servizio – chiamato anche ‘*prima cena*’ – costituito da un piatto di pesce, di carne e verdura. Ne seguiva un altro – detto ‘*altera cena*’, con uno o più arrostiti, che nelle occasioni più importanti erano in generale di cacciagione, e con piatti più delicati o rari. Nei casi di maggior lusso scenografico, certi piatti erano preparati alla fiamma davanti ai convitati stessi.

Infine, veniva il *dessert*: quest’ultima portata era chiamata ‘*secundae mensae*’ – ossia “seconda mensa” – perché in origine si portavano, all’uso greco, delle nuove tavole. Presso i Romani però invalse poi l’uso di cambiare semplicemente la tovaglia, quando c’era, oppure di sostituire i piatti utilizzati in precedenza, dopo aver spazzato il suolo. Come anche al giorno d’oggi, la portata comprendeva i dolci e soprattutto della frutta fresca e secca. E poiché durante la *gustatio* si servivano generalmente delle uova, come si è detto, e l’ultima portata era costituita dalla frutta, nacque l’espressione proverbiale “*ab ovo usque ad mala*”, col significato di “dal principio alla fine”.

Quello appena illustrato era l’ordine “normale” delle portate, al quale gli anfitrioni più fantasiosi col tempo si divertirono ad apportare modifiche, sino a stravolgerlo del tutto, allo scopo di animare la cena e di renderla più allettante grazie alla sorpresa e all’imprevisto. Scrive infatti Seneca (che vede in tali variazioni non una forma di libertà creativa, bensì il frutto di uno sterile sfoggio di sfarzo): «Il lusso si estende alle mense; si cerca di renderle più attraenti servendo le vivande più strane, mutando l’ordine abituale, così che si presentano per primi i piatti con cui ordinariamente si chiude il banchetto e quelli che si offrivano all’entrata si offrono alla partenza»<sup>37</sup>.

Nei primi secoli, lo stesso padrone di casa partecipava di norma alla preparazione di alcuni piatti. Erano i tempi della frugalità, quando di vino in circolazione, anche nei banchetti, ce n’era pochino, e quel poco che c’era non valeva un gran che. Nelle età successive, ossia nella tarda repubblica e in epoca

<sup>36</sup> Cfr. Iuv., Sat. I, 94.

<sup>37</sup> Cfr. Sen., Ep. XIX, 114 (trad. it. cit.).

imperiale, il vino (anche quello di buona qualità) cominciò ad abbondare, ma durante questa prima parte della *cena* si badava a servirlo e a berlo con molta parsimonia, e abbondantemente mescolato con l'acqua, come sappiamo, per non compromettere, con una troppo rapida ebbrezza, la possibilità di gustare adeguatamente le squisitezze gastronomiche che nel frattempo cominciarono a riempire le mense dei ricchi e che – *o tempora, o mores!* – non venivano più preparate con pochi, semplici ingredienti da virtuosi padroni di casa (salvo eccezioni), bensì da esperti e costosissimi cuochi con l'impiego di componenti rare ed esotiche. Allora, dunque, ci si tratteneva dal bere smodatamente un po', forse, per un residuo rispetto dei costumi antichi, ma anche per gustare la conversazione con gli amici e ancor più per consentire al palato di godere nella misura del possibile il piacere del cibo. Era del resto norma di decoro che il convitato non si facesse trovare in stato di ebbrezza o magari di sonno nel momento solenne dell'offerta ai Lari, che aveva luogo in un religioso silenzio fra l'ultima portata della *cena* propriamente detta e le *secundae mensae*.

Tale disciplina aveva però termine e le briglie dell'autocontrollo venivano allegramente rilasciate allorché si passava alla seconda parte della *cena*, la quale era invece dedicata pressoché interamente alle bevute<sup>38</sup>. Ora era invece lecito sbevazzare alla grande, il che spiega come questa seconda parte – almeno nelle grandi occasioni – fosse la più turbolenta.

## 6. LA *COMISSATIO* E GLI SVAGHI

Nelle grandi occasioni, dopo la *cena* propriamente detta, e generalmente dopo un bagno oppure una rapida toeletta, agli invitati si offriva quello che potremmo chiamare un prolungamento della *cena*. Questo secondo momento, detto '*comissatio*', poteva durare parecchio, fin nel cuor della notte, e trasferirsi pure in casa di amici. Come detto, era dedicato essenzialmente alle bevute, a volte formidabili; i cibi non erano del tutto assenti, ma si trattava per lo più di alimenti leggeri e fortemente speziati, allo scopo di stimolare la sete. Tuttavia si potevano servire anche piatti più sostanziosi, particolarmente quando vi partecipavano amici che erano stati invitati solo alla *comissatio* e non alla *cena* precedente, un po' come accade anche ai nostri giorni, quando si invitano amici e conoscenti a prendere solo il caffè, dopo cena, in un salotto dove vengono serviti anche dolci e liquori.

Dopo la (relativa) compostezza e misura della *cena*, la *comissatio* aveva un carattere "dionisiaco": era infatti una sorta di celebrazione delle forze della vita. Così, i convitati si mettevano sul capo delle corone di fiori, mentre si recavano le coppe per il brindisi. Conformemente all'uso greco, si sorteggiava – per rispetto al criterio più democratico della scelta di un *primus inter pares* e, nello

---

<sup>38</sup> Cfr. Cic., *In Verrem*, II, 11, 28.

stesso tempo, in ossequio al potere sovrano della fortuna – un re del banchetto, chiamato dai Greci ‘*symposiarcha*’, e dai Latini ‘*magister bibendi*’ oppure ‘*rex convivii*’. Il suo compito era quello di sovrintendere al buon funzionamento delle varie operazioni, controllando, in particolare, la proporzione del vino e dell’acqua che uno schiavo mescolava dentro un cratere e stabilendo il numero delle coppe che i convitati avrebbero dovuto bere tutto d’un fiato, a partire dal convitato più importante (*a summo*).

Quando ancora si rispettavano le regole tradizionali, la bevuta cominciava, come in Grecia, da libagioni in onore della divinità (ossia Dioniso-Bacco) alla quale gli uomini dovevano il prezioso dono del vino. Ognuno dei convitati beveva un po’ di vino dalla coppa che gli era stata presentata e ne spargeva qualche goccia invocando il nome della divinità, quindi passava la coppa al suo vicino accompagnandola con un saluto augurale. Col tempo, però, per effetto di un processo di “secolarizzazione”, venne meno lo spirito di questa comunione sacra, raggiunta attraverso il vino, col dio e con gli altri partecipanti al simposio<sup>39</sup>, e le libagioni si svolsero bevendo senza tante formalità sia dalla coppa unica che veniva fatta circolare, sia da coppe individuali. Il *magister bibendi* dava il tono dominante alla seconda parte del banchetto divenuto simposio. Se aveva un certo senso del decoro e imponeva ai convitati di bere con moderazione, il banchetto si manteneva nei limiti del buon gusto, ma se amava un po’ troppo le bevute abbondanti e non era un modello di compostezza, si spalancavano le porte al turpiloquio e a ogni genere di sfrenatezza.

Nel banchetto l’unica bevanda alcolica era il vino (i superalcolici non esistevano, e la birra, come già si è visto, era disprezzata quale bevanda barbara). Peraltro, quando veniva mescolato con basse percentuali di acqua o addirittura quando lo si beveva pretto, il vino di certe regioni aveva una gradazione alcolica altissima, paragonabile a quella dei nostri liquori.

E le donne, si associavano anche loro a tali smodate bevute? Diciamo che normalmente le mogli, dopo aver preso parte alla prima parte della *cena*, alle *secundae mensae* si ritiravano, poiché non era loro consentito partecipare alle bevute fra uomini, fra i quali le libagioni rinsaldavano quello spirito di solidarietà virile in cui oggi si potrebbe vedere una forma di “maschilismo”. Peraltro, la presenza femminile era tutt’altro che esclusa: restavano le cortigiane o le donne di facili costumi, le quali contribuivano a vivacizzare l’atmosfera. D’altra parte, anche qui era questione del livello dell’ambiente. Se il banchetto si ateneva a certe regole di decoro e di buon gusto, grazie anche all’opera moderatrice del *magister bibendi*, e il programma delle attrazioni prevedeva qualche intrattenimento garbato o addirittura di alto livello culturale, era permesso alle mogli tenere compagnia ai mariti. In alcuni affreschi sono anzi ritratte delle spose nell’atto di sorreggere al termine del banchetto i mariti che avevano abbondato

---

<sup>39</sup> Della quale si può però rintracciare una sopravvivenza nel rituale cristiano della Messa.

un po' troppo in libagioni, e non avevano più il passo sicuro. Le mogli rimanevano a fianco dei mariti anche in altri ambienti, in verità ben diversi: è il caso di Fortunata, moglie dell'ineffabile Trimalcione, la quale – nel racconto petroniano – prende parte alle abbondanti bevute, sicché finisce anche lei brilla come il suo degno consorte, col quale dà allora inizio, travolta da un attacco subitaneo di collera di origine etilica, a un indecoroso litigio coniugale costellato di garbati epiteti degni di carrettieri e lavandaie<sup>40</sup>.

Nel corso della *comissatio*, si facevano brindisi ai convitati presenti e alle donne amate. Tali brindisi si alternavano a spettacoli e intrattenimenti il cui valore e la cui durata variavano a seconda della natura del banchetto e del livello dei commensali. Queste attrazioni, chiamate con nome greco '*acroamata*' – ossia "cose che si ascoltano" (con piacere) –, potevano essere dei trattenimenti di carattere musicale<sup>41</sup> oppure anche – là dove si pregiava maggiormente la cultura – delle letture: queste erano tenute da schiavi istruiti detti con termine greco '*anagnostes*' oppure, in latino, '*lectores*'. In certi casi l'ospite stesso o un convitato leggeva o declamava versi (è quel che accade, in forma grottesca, durante la *cena* di quell'ignorantone di Trimalcione). V'erano pure degli anfitrioni che per allietare il festino organizzavano delle rappresentazioni teatrali di carattere comico: per la verità, solo di rado si trattava di rappresentazioni vere e proprie ad opera di una compagnia di attori (una spesa del genere sarebbe stata possibile solo a pochissimi ultraricchi); più spesso era la recita di un comico il quale si avvaleva della mimica e del tono elevato della voce. In alternativa, si potevano predisporre degli spettacoli di danza: le danzatrici, in particolare quelle di Gades, erano richiestissime per la loro lascivia; se non era possibile assicurarsele per una serata si ripiegava frequentemente su dei danzatori maschi, detti '*cinaedi*', abili a esibirsi anch'essi in danze licenziose.

Ai convitati si poteva offrire pure uno spettacolo di buffoni: fra questi, i più quotati erano gli *scurrae* e i *derisores*, che avevano il compito di escogitare sempre nuovi motti di spirito e sotto sotto, nel contempo, non perdevano l'occasione (da autentici antenati di Pasquino) di irridere la società e gli stessi ospiti che dovevano allietare. Era questa una vera e propria professione, quella degli antichi parassiti greci, i quali, per metà attori comici – in puro stile aristofanESCO –, quando erano in gran vena si permettevano anche battute scurrili, oltre che mordaci. Tale *scurrilitas*, se li faceva tenere in scarso conto dalle persone di sentimenti e di educazione elevati, che mai li avrebbero incaricati di rallegrare le proprie cene, li rendeva invece assai ricercati in dimore ove imperassero gusti meno sofisticati. In queste, i convitati non si privavano del piacere di render loro la pariglia per le loro battute e arrivavano al punto di gettar loro per gioco sulla testa dei piatti. Un'altra possibilità era quella di

<sup>40</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 74 sgg.

<sup>41</sup> Le attrazioni musicali potevano essere di sola musica strumentale (con la cetra, la lira, il flauto) oppure con il canto.

proporre uno spettacolo di giocolieri o addirittura di acrobati, come quegli *pe-  
tauristarii* uno dei quali, nel bel mezzo delle sue maldestre evoluzioni, finisce  
col rovinare quasi addosso a Trimalcione, generando un irresistibile effetto  
tragico-comico. Né la fantasia si esauriva qui! I più ricchi si concedevano  
persino il lusso di offrire ai loro ospiti degli spettacoli di gladiatori, quasi che  
la visione di uomini che si attaccavano, ferivano e uccidevano sotto gli occhi  
dei convitati dovesse rallegrarli ancor più.

Domanderete: ma c'era davvero un tale bisogno di intrattenimenti e spet-  
tacoli durante le cene dei Romani? Tanto più che i piatti prelibati e il vino  
pregiato erano già fonte di piaceri non trascurabili! Tuttavia, se pensiamo che  
a Roma non esistevano spettacoli pubblici notturni, possiamo comprendere  
perché certi banchetti fossero accompagnati, almeno nelle grandi occasioni,  
da spettacoli veri e propri. Essi diventavano in tal modo una sorta di “eventi  
totali”, qualcosa di analogo – fatte le debite proporzioni – al *Gesamtkunstwerk*  
di Wagner (che in effetti, significativamente, si richiamava al mondo antico),  
ove tutte le vie e modalità percettive e cognitive dei presenti erano al tempo  
stesso adeguatamente sollecitate e soddisfatte.

Durante questa fase, dato che i banchettanti continuavano a bere, gli schia-  
vi dovevano portare continuamente altro vino. Le giare venivano dissuggel-  
late alla presenza degli invitati nella sala da pranzo per mettere in mostra la  
purezza originale del vino e controllarne l'etichetta.

In altri banchetti, i convitati si dedicavano con accanimento a una passio-  
ne antichissima che, a quanto pare, ha accompagnato l'uomo in tutte le fasi  
della sua cultura: il gioco. Nell'antica Roma esisteva una specie di gioco,  
simile al nostro tric-trac, nel quale il colpo migliore era rappresentato dal dop-  
pio sei. C'era poi un altro gioco simile alla dama o agli scacchi<sup>42</sup> – all'inizio  
della cena del *Satyricon* vediamo Trimalcione appunto intento a questa attività  
ludica –: qui, i pezzi importanti erano i ladroni e i soldati di cristallo. C'erano  
anche dadi a quattro (*astragali*) e a sei facce. E con questi ultimi si giocava  
anche – *nihil sub sole novi* – a soldi. Per la verità, in origine il gioco d'azzardo  
era rigorosamente proibito: lo si permetteva soltanto durante i Saturnali, allor-  
ché tutto (o quasi) era lecito; ma, come è sempre accaduto e presumibilmente  
sempre accadrà (a meno che la natura umana non cambi), si giocava clande-  
stinamente. Lo stesso imperatore Augusto, severo tutore dei costumi virtuosi  
e del *mos maiorum*, aveva questa debolezza e non faceva mistero della propria  
passione per il gioco dei dadi o del pari e dispari. Colto dal demone del gioco,  
anche lui giocava a soldi durante i banchetti, e allora poteva perdere fino a  
20.000 sesterzi (una cifra enorme) in una sera.

Dobbiamo anche parlare di un altro aspetto delle cene: i regalini e le sor-  
prese (detti con termine greco ‘*apophoreta*’) che il padrone di casa offriva ai

---

<sup>42</sup> Cfr. Mart., *Apoph.* XIV, 17 e 18.

commensali, spesso al termine del banchetto. Gli anfitrioni più ingegnosi e liberali si studiavano di indovinare i gusti e i desideri dei singoli invitati, regalando loro quello che avrebbe potuto meglio soddisfarli: cosa, com'è noto, non sempre facile. Come scrive Marziale, «ciascuno dia al proprio invitato il regalo che gli si adatta»<sup>43</sup>. Di che si trattava? In un altro passo, sempre Marziale enumera tali oggettini, a volte assai costosi, regalati in occasione delle cene: erano profumi, articoli da toeletta, coltelli, ombrelli, cassette, lampade, articoli sportivi, indumenti, vasellame, uccelli, stoffe, coppe, vasi o cibi<sup>44</sup>. Pure su questo terreno, nel *Satyricon* Trimalcione non delude i suoi invitati<sup>45</sup>. Nell'ultimo giorno dei Saturnali, poi, si offrivano anche delle statuette d'argilla chiamate 'sigillaria'.

Tuttavia, non tutti i padroni di casa erano degli scialacquatori. Parecchi Romani, cultori dell'austera frugalità degli antenati, organizzavano dei banchetti caratterizzati dalla misura e da una raffinata discrezione (ma c'è da scommettere che i più spendaccioni li avranno accusati di spilorceria). Persino taluni imperatori non mancavano di attenersi a questi principi: per esempio, Traiano organizzava nella sua villa di *Centum Cellae* delle cene di elegante sobrietà, dove gli unici divertimenti erano costituiti da manifestazioni di alta cultura: la buona musica o rappresentazioni di commedie d'autore.

E se alcuni banchetti arrivavano a costare centomila sesterzi e finivano col divorare dei patrimoni (sono le "*cenae centenariae*", oggi diremmo "banchetti milionari", di cui parla con disgusto Tertulliano<sup>46</sup>), c'erano anche le cene discrete tenute in famiglia con qualche amico, dove, come presso Spurinna<sup>47</sup>, il servizio era interrotto da una recita di attori, allo scopo di aggiungere i piaceri della mente a quelli del palato. Per il pasto misurato a cui aveva invitato il suo amico Settimio Claro, che peraltro non era venuto, Plinio il Giovane aveva previsto un attore, un lettore o un suonatore di cetra, o addirittura – tanto per rovinarsi con un tale lusso – tutti e tre<sup>48</sup>.

Eredi, in certa misura, della passione dei Greci, e soprattutto degli Ateniesi, per la parola e per la retorica, i Romani davano adeguata importanza alla difficile arte della conversazione anche in occasione delle cene. I banchetti, e in particolare quelli che si svolgevano fra pochi amici amanti della cultura, potevano così dare occasione a eleganti certami oratori, sul modello (peraltro ben difficilmente eguagliabile) del *Simposio* di Platone. Per esempio, Plinio il Giovane non accetta di cenare presso il suo amico Catilio Severo, console nel 115 d.C., se non alla condizione che il pasto sia semplice e animato da

<sup>43</sup> Cfr. *ivi*, XIV, 1.

<sup>44</sup> Cfr. *Id.*, *Epigr.*, XIV.

<sup>45</sup> Cfr. *Petr.*, *Satyr.*, 60.

<sup>46</sup> Cfr. *Tertull.*, *Apol.*, VI, 3.

<sup>47</sup> Cfr. *Plin. Il Giov.*, *Ep.* III, 1, 9.

<sup>48</sup> Cfr. *ivi*, I, 15, 2.

conversazioni socratiche<sup>49</sup>: è vero, d'altronde, che Plinio il Giovane, per quel che possiamo dedurre dalle sue opere, aveva ben poco del brillante spirito socratico, e semmai si segnalava per un certo grigiore pedantesco. Dal canto suo, Plutarco definisce i compiti del presidente del banchetto anche per quel che riguarda la disciplina della conversazione<sup>50</sup>: come spiega, ci sono argomenti e scherzi che a tavola sono appropriati e piacevoli, mentre altri sono impropri e indecenti<sup>51</sup>. Nelle conversazioni si parlava volentieri anche di cucina. Inoltre, si discuteva se fosse meglio che un convitato venisse servito da solo, come avveniva un tempo, o se dovesse invece essere compreso in un servizio in comune “come si fa oggi”<sup>52</sup>.

La conversazione, chiarisce ancora Plutarco, poteva anche cadere su un argomento “galante”, come la scelta del momento opportuno per l'amore<sup>53</sup>, oppure su un problema simpaticamente insolubile, come quello dell' anteriorità dell'uovo o della gallina<sup>54</sup>. Sempre nel quadro di questo galateo della parola, il nostro autore precisa che le conversazioni di tipo socratico devono fluire senza interruzione, dunque senza essere interrotte, e in modo che il tempo della misura sia rispettato (si allude al tempo della parola accordata agli oratori con la clessidra): è evidente che Plutarco vuole evitare che un unico convitato monopolizzi la conversazione, stancando gli altri con un monologo interminabile. D'altro canto, per affrontare convenientemente i vari argomenti occorre non solo leggerezza di spirito, così da non annoiare, ma anche un certo livello di competenza. Com'è facile immaginare, nelle cene pretenziose dei *parvenus*, i quali amavano ostentare, unitamente ai loro ospiti, una vernice di pseudo-cultura, questa pretesa arrivava anche troppo spesso al grottesco. È il caso della cena di Nasidieno, narrata da Orazio, e ancor di più in quella di Trimalcione, ritratta da Petronio (entrambi i testi sono riprodotti in questo libro), ove la stolta presunzione dei padroni di casa, liberti con la testa piena di nozioni abborracciate e approssimative, ha modo di emergere con solare evidenza.

D'altronde, bisogna ammettere che neppure le cene delle persone *comme il faut* si mantenevano sempre sui registri più alti della cultura e dello spirito. Come avviene ancor oggi, durante i banchetti non mancavano, anzi, facevano la parte del leone delle chiacchiere inconsistenti e spesso malevole: si parlava e sparlava degli uomini politici e non solo. Gli assenti facevano abbondantemente le spese della conversazione, che di frequente sconfinava in quello che oggi chiamiamo *gossip*. Al riguardo, c'è un'eloquente espressione di Svetonio: “*cenare adulteria*”, che significa sguazzare durante la *cena* in racconti (fatti o ascoltati) di adulteri

<sup>49</sup> Cfr. *ivi*, III, 12, 1.

<sup>50</sup> Cfr. Plut., *Quaest. conv.*, I, 4.

<sup>51</sup> Cfr. *ivi*, II, 1.

<sup>52</sup> Cfr. *ivi*, II, 10.

<sup>53</sup> Cfr. *ivi*, III, 6.

<sup>54</sup> Cfr. *ivi*, II, 3.



e che dà un'idea dell'elevatezza della conversazione in occasioni dei banchetti. Anche in questo caso, nulla di nuovo sotto il sole. Non sorprende, dunque, che un abitante di Pompei, virtuoso quanto pedante, che abbiamo già incontrato qualche pagina fa, avesse fatto scrivere su una parete la seguente raccomandazione ai suoi ospiti: «Limitati a conversazioni amabili e tieni lontano, se ti è possibile, gli insulti fastidiosi, oppure esci e tornatene a casa tua»<sup>55</sup>.

In alternativa alle discussioni su questioni politiche, che rischiavano di esacerbare gli animi, e ai pettegolezzi, spesso fastidiosi per i commensali un po' sensibili o, magari, amici delle persone calunniate, durante la *cena* si parlava frequentemente dell'attualità sportiva, e in particolare delle corse sui cocchi. In proposito, Marziale osserva: «Parlino pure a loro agio i miei invitati dei Verdi e dei Blu, le coppe che io faccio riempire non faranno di nessuno di loro un accusato»<sup>56</sup>. I Verdi e i Blu erano le due squadre di aurighi più celebri, peraltro esistevano anche le squadre dei Rossi e dei Bianchi. In verità, non è detto che le discussioni su questo argomento fossero necessariamente meno accese di quelle su temi politici: è noto fino a qual punto il tifo sportivo possa riscaldare gli animi. Al tempo stesso, tali discussioni avevano il pregio di interessare uomini di tutti i ceti, un po' come oggi quelle sul campionato di calcio, dallo schiavo al riccone: significativamente, nel *Satyricon* un cuoco scommette con Trimalcione sulla vittoria dei Verdi<sup>57</sup>.

Invece durante i banchetti di circostanza erano frequenti i soggetti di conversazione legati al motivo del banchetto. Poteva trattarsi di un avvenimento importante per la vita familiare, come nascite, matrimoni o anniversari di parenti e di amici, oppure di ricorrenze legate a grandi uomini della vita contemporanea: tali erano i famosi Decennali o Ventennali, che avevano il valore simbolico di un rinnovarsi del patto con la vita. Altre occasioni per cene solenni erano costituite da riunioni di parenti e di amici per redigere un testamento o un contratto, oppure per un *consilium* indetto allo scopo di prendere una decisione importante, o anche per l'affrancamento di uno schiavo o per un pasto funebre. Persino un avvenimento per noi abbastanza secondario come il (primo) taglio della barba veniva adeguatamente celebrato con un banchetto. Infatti, i giovani non si rasavano e quando i peli delle loro guance assumevano l'aspetto di una barba, venivano solennemente tagliati e consacrati a una divinità: era la *depositio barbae*, che segnava la transizione alla virilità e, in quanto tale, fungeva da pretesto per una grande festa. Piuttosto festaioli, i Romani antichi non si facevano pregare due volte e insomma approfittavano di ogni occasione – compresi avvenimenti della vita pubblica quali l'entrata in carica di un magistrato – per banchetti e, soprattutto, per abbondanti libagioni.

<sup>55</sup> Cfr. F. DELLA CORTE, *Notizie degli scavi*, cit., 1927, p. 94.

<sup>56</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, X, 48.

<sup>57</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 70.

## CAPITOLO XII

### PRANZARE FUORI CASA

#### 1. LA VITA A ROMA

Che vivere a Roma, la grandiosa capitale dell'Impero, non fosse sempre facile – soprattutto per chi non disponeva di cospicue ricchezze – lo abbiamo già visto. La maggioranza dei cittadini dell'Urbe era infatti costituita da individui privi di occupazione stabile che vivevano di espedienti, mentre numerose attività commerciali e artigianali erano gestite da abili e industriosi stranieri (*peregrini*) oppure schiavi affrancati (*liberti*). Roma si stava “levantinizzando”: tale almeno è il quadro della città che ci hanno lasciato diversi autori. Tra questi, Giovenale afferma che “l'Oriente confluisce nel Tevere”<sup>1</sup>. Tale fenomeno aveva notevoli conseguenze a tutti i livelli: infatti gli orientali, di giorno in giorno più numerosi, non si limitavano ad assumere a poco a poco il monopolio di varie attività, ma introducevano a Roma nuovi gusti esotici – anche nella cucina – e, in generale, i loro orientamenti culturali.

In questa città ormai spiccatamente multietnica la vita ferveva frenetica giorno e notte, senza un attimo di requie. A Giovenale dobbiamo un quadretto memorabile e spiritoso della vita del primo secolo d.C.<sup>2</sup>: certo, non mancano nel suo schizzo delle esagerazioni, ma senza dubbio c'è un fondo di osservazione realistica, quando egli descrive le strade e le piazze della metropoli con tutti gli intralci e gli incidenti della circolazione e con lo sfondo sonoro costituito da rumori assordanti e da un intollerabile brusio che si protraeva nella notte, rendendo praticamente impossibile il sonno<sup>3</sup>.

Un tale quadro ci viene confermato da Marziale, che, per parte sua, ci presenta uno scenario urbano infernale, pervaso da rumori che addirittura impediscono di vivere (*negant vitam*)<sup>4</sup>. A quanto pare, l'inquinamento acustico della Roma antica non era meno grave di quello odierno, pur se dobbiamo presumere che i nervi di poeti come Giovenale e Marziale fossero particolarmente sensibili. In effetti, c'era quasi ovunque, e soprattutto nelle vie più trafficate, un rumore di fondo ininterrotto, fatto dal brusio della folla che si muoveva nelle varie direzioni. Ogni tanto, poi, si levavano le grida laceranti e imperiose degli schiavi che cercavano di aprire un passaggio alla lettiga dei loro padroni, i quali avanzavano più o meno celermente accompagnati da un corteo di

---

<sup>1</sup> Cfr. Iuv., *Sat.* III, 62.

<sup>2</sup> Cfr. ivi, III, 21-314.

<sup>3</sup> Cfr. ivi, III, 232-238.

<sup>4</sup> Cfr. Mart., *Epig.*, II.

schiavi e di *clientes*, mentre ovunque risuonavano i richiami pittoreschi ma assordanti dei venditori ambulanti o anche dei padroni delle botteghe che davano sulla strada e che vantavano sulla soglia la qualità e il prezzo contenuto dei loro prodotti. Bisogna aggiungere il baccano prodotto quasi senza interruzione dai martelli dei fabbri (*marculi aerariorum die toto*, dice Marziale) che lavoravano nelle officine aperte sulla via, i nitriti dei cavalli e il rotolio dei carri sull'acciottolato, con l'accompagnamento ben poco gradevole delle grida e delle imprecazioni dei carrettieri. Ma le sollecitazioni violente all'udito non erano, beninteso, le uniche. Pensiamo anche all'olfatto: l'Urbe doveva allora presentarsi come una metropoli medio-orientale o mediterranea dei nostri giorni, simile, sotto questo riguardo, a Istanbul, Beirut o Alessandria d'Egitto. Per le strade si veniva investiti da volute di fumo e dagli odori di grasso arrostito e di droghe provenienti dalla cucine, i quali si mescolavano al tanfo dello sterco animale disseminato lungo le vie. Non dimentichiamo le nuvole di polvere che si levavano quando soffiava il vento, e che poi si convertivano in mota quando pioveva, sicché non si poteva allora fare neppure un passo senza insudiciarsi. C'erano anche svaghi e intrattenimenti pubblici allestiti sulle vie per i curiosi e gli allocchi: vi provvedevano gli acrobati e gli artisti ambulanti che si esibivano sulle piazze e nei crocicchi, un po' come avviene ancor oggi nelle nostre città – o nelle parti di esse dove più alta è la presenza di turisti –. Né dobbiamo dimenticare la folla dei mendicanti e degli invalidi, veri o presunti, che nella guisa di una vera e propria “Corte dei miracoli” *ante litteram* facevano appello alla carità dei passanti, nonché le esibizioni dei ciarlatani i quali, con la loro parlantina sciolta e i loro “portentosi” ritrovati (filtri magici, amuleti, pozioni d'amore, etc.), cercavano di attirare i polli, magari ingenui contadini in visita nella grande città, nelle loro reti.

Ovviamente un'animazione e spettacoli di questa sorta attiravano senza cessa nelle vie e nelle strade di Roma ogni genere di sfaccendati e di curiosi. Ma direte: e chi preferiva un po' di tranquillità, non aveva proprio nessun luogo ove andare? Anche a costoro, in realtà, Roma poteva offrire non poche risorse, ovvero oasi di (relativa) tranquillità. In primo luogo c'era un gran numero di giardini (*horti*), ricchi d'ombra e di gradevole frescura, dove nella bella stagione i cittadini amavano passeggiare discorrendo tranquillamente. Inoltre, i cittadini potevano recarsi nei portici, nelle gallerie e nelle sale di riunione (*stationes*) per apprendere e commentare l'“ultima” – uno scandalo, una vittoria o sconfitta militare, la nomina di un nuovo funzionario etc. – che, passando di bocca in bocca, diventava ben presto a tutti nota. Potevano anche prendere visione e discutere – magari con calore – dei verbali delle sedute del Senato o delle Assemblee, che da Augusto in poi venivano sempre pubblicati negli *Acta diurna populi romani* (si trattava di una specie di Gazzetta Ufficiale che veniva affissa nel Foro e diffusa in città).

A queste occupazioni potevano peraltro dedicarsi quanti godevano di un minimo di sicurezza economica e di agi. Altri, che costituivano una percen-

tuale considerevole, e forse addirittura maggioritaria, dei cittadini di Roma, avvolti nella spirale logorante di un indebitamento permanente e incapaci di far quadrare i propri modesti conti, andavano in centro per cedere alcuni degli oggetti personali più cari a usurai senza scrupoli che prosperavano numerosi speculando sulle crescenti difficoltà economiche di tanti *cives*. C'era poi la categoria, anch'essa non poco numerosa, dei giocatori incalliti, i quali correvano a fare le loro puntate là dove si giocava agli astragali, ai dadi e alla *micatio* (una specie di morra), oppure scommettevano somme importanti sulle corse o sulle varie gare atletiche: spesso anche costoro, dopo essersi rovinati, confluivano nella turba degli indebitati e delle vittime degli strozzini.

## 2. DOVE E COME SFAMARSI?

Nel flusso inesauribile di folla che animava le vie e le piazze di Roma dalle prime ore del mattino fino a tarda notte, un interrogativo si poneva a moltissimi poveracci e ne spiegava il moto costante: dove potrò sfamarmi quest'oggi? Anche gli altri, tuttavia – vale a dire coloro che godevano di qualche risorsa economica –, dovevano risolvere il problema di dove andare a mangiare.

In generale, i Romani cominciavano la loro attività cittadina quasi digiuni (diverso era, ovviamente, il discorso per le campagne, ove una colazione abbastanza consistente era necessaria per affrontare le dure fatiche della giornata), soprattutto quando avevano saltato lo *jentaculum* a seguito della cena troppo abbondante o delle libagioni troppo generose della sera precedente. Essi, pertanto, se non rientravano a casa per il *prandium* del mezzogiorno, oppure nei casi in cui non si fossero fatti portare da uno degli schiavi un panierino con le provviste, dovevano andare ad acquistare dai venditori ambulanti o nelle *tabernae* qualcosa da mettere sotto i denti. E magari anche un po' di vino, se non bastava loro l'acqua fornita dalle numerose fontane della città, delle quali abbiamo parlato in uno dei capitoli precedenti.

Chi aveva qualche soldo, e già sapeva come rimediare il *prandium*, poteva nel frattempo procurarsi qualche dolcime o salatino per stuzzicare l'appetito intanto che chiacchierava con gli amici sulle piazze o alle terme. Invece i meno fortunati, ossia quanti campavano di espedienti e la moltitudine di coloro che non potevano cucinare nelle squallide stanzette a pigione delle *insulae* ove dormivano, dovevano per forza di cose ricorrere agli ambulanti oppure alle taverne, se non per sfamarsi davvero, almeno per mettere a tacere i brontolii dello stomaco. E così spendevano subito quelle poche monete che avevano raggranellato in cambio di piccoli servizi svolti qua e là, oppure che erano state date loro – una “generosa” elargizione somigliante più a un'elemosina – dal *patronus* in occasione della *salutatio matutina*. Come già si è visto, le ore della *salutatio* andavano dalle 6 alle 8 d'inverno e dalle 5 alle 7 nel periodo estivo. Alcuni erano *clientes* di più padroni, e in quello spazio di due ore erano costretti

a correre nelle case, magari lontane fra loro, dei loro protettori.

Al riguardo, va ricordato che l'annona non copriva tutti i bisogni della popolazione e le distribuzioni ufficiali (di frumento etc.) erano in ogni caso insufficienti, sicché era invalso il costume della *sportula* privata. Era questa un cestello contenente generi di prima necessità che i *patroni* facevano distribuire al mattino all'ora della *salutatio*. Tuttavia, il suo contenuto si assottigliava sempre più (secondo il noto meccanismo della tavola malthusiana) con il crescere del numero dei *clientes*, oppure anche col diminuire delle risorse di certi *patroni* minori (che magari a loro volta erano *clientes* di *patroni* più ricchi). Col tempo, anche per praticità, il contenuto della *sportula* venne appunto sostituito spesso da qualche moneta, che comunque era destinata allo stesso vitale impiego di saziare la fame.

Dobbiamo a Seneca un quadro vivace dell'attività dei venditori ambulanti – detti *lixae* – che per le strade e nei luoghi pubblici vendevano dolciumi, biscotti e salsicce, nonché bevande conservate in otri, vasi di terracotta o botti, e ai quali si rivolgevano quanti volevano consumare il loro pasto alla buona<sup>5</sup>. Dovevano essere scene abbastanza simili, *mutatis mutandis*, a quelle degli odierni venditori di bibite e *hot dogs* nei pressi di luoghi di incontri sportivi o di mete turistiche. Le bancarelle di questi venditori erano riparate dalla pioggia e dal sole per mezzo di tende (*tentoria*) oppure da tavole smontabili di legno (*tabernacula*). Essi si installavano sulle piazze, sotto i portici e nelle gallerie, e quando giungeva la sera e si chiudeva la loro giornata di lavoro ammassavano le proprie merci in ridotti di pochi metri quadrati (*cellae*). Questi si trovavano al pianterreno di immobili privati oppure in strutture previste a tale scopo<sup>6</sup>.

Diversamente da quel che potremmo immaginare, neppure nell'antica Roma queste modeste attività commerciali fiorivano liberamente, in una sorta di lieta anarchia. Al contrario! Si può anzi dire che allora i controlli erano ben più severi di quelli attuali. In primo luogo, l'attività dei venditori ambulanti era regolamentata da un'apposita autorizzazione degli edili (*permissu aedilium*); inoltre, il controllo esercitato su di loro era estremamente severo. Questo valeva soprattutto per gli esercizi situati nei luoghi più affollati e di maggiore consumazione, come i bagni pubblici (dove, a quanto ci riferisce Marziale, parecchi continuavano a sgranocchiare leccornie)<sup>7</sup>, oppure nei teatri, allo stadio o nelle arene, dove frequentemente i *fans* degli artisti e degli atleti facevano dono di alimenti ai propri beniamini.

Quel che le autorità romane sorvegliavano con la massima attenzione non era solamente la qualità dei cibi, onde evitare intossicazioni alimentari, ma an-

<sup>5</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, VI, 56, 2.

<sup>6</sup> In una pittura rinvenuta a Pompei viene raffigurata una rissa fra gli abitanti di Pompei e quelli Nuceria venuti per assistere a un combattimento di gladiatori, nel 59 d.C. Presso l'anfiteatro si vedono tende e baracche di legno per i venditori di generi alimentari e di bevande.

<sup>7</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, XII, 19.

che la quantità dell'alcol messo in circolazione da codesti venditori ambulanti, allo scopo evidente di impedire dei disordini dovuti a troppo generose libagioni che mettersero in pericolo l'ordine pubblico. I regolamenti e i conseguenti divieti relativi allo smercio di quantità eccessive di vino erano fatti valere con rigore soprattutto durante i giochi ufficiali, per il loro carattere rituale, e in tali occasione per lo più si riuscivano a evitare scene di ubriachezza molesta o risse tra ubriachi delle opposte tifoserie.

Quando si tenevano degli spettacoli di gala, i cavalieri avevano diritto a dieci gettoni di rame, corrispondenti a dieci coppe di vino mescolato ad acqua<sup>8</sup>, il che, a quanto pare, sarebbe dovuto bastare per spegnere la sete con una bevanda che, se non era vino pretto, era comunque più gradevole dell'acqua pura. C'era però chi non si accontentava e, oltre ad appropriarsi di gettoni supplementari con qualche espediente, riusciva a bere del vino non mescolato all'acqua. Tale era il caso del cavaliere Sestiliano, al quale quel brontolone di Marziale rimprovera di bere da solo una quantità doppia di coppe, oltretutto riempite di vino puro<sup>9</sup>. A quanto pare, Sestiliano non si peritava di impietosire gli altri spettatori per farsi dare i preziosi gettoni; come scrive Marziale: «Tu non mendichi soltanto i buoni di vino dei tuoi vicini di spettacolo, ma vai ancora a cercare i gettoni fra quelli delle ultime file»<sup>10</sup>.

L'imperatore Augusto, che si proponeva di restituire allo Stato romano la morale austera degli avi, teneva in modo particolare allo svolgimento impeccabile di questi spettacoli di gala. Una volta, avendo notato che un cavaliere alzava un po' troppo il gomito durante lo spettacolo, dando un pessimo esempio agli altri, gli fece dire che lui, quando aveva sete, se ne tornava a casa sua. Al che il cavaliere censurato rispose, con una disinvoltura e una spiritosa franchezza forse favorite dalle troppe coppe tracannate, «Sì, capisco bene, ma tu, se te ne vai a casa, non rischi di perdere il posto»<sup>11</sup>.

### 3. A CACCIA DI INVITI

Per molti cittadini romani, il "lavoro" al quale dedicare l'intera giornata era la caccia a un invito a *cena*. Per chi, quanto a quattrini, si trovava in acque basse, il dover tornare a casa era infatti avvilente, specie quando là c'erano una moglie e dei bambini che attendevano il ritorno del capofamiglia per mettere qualcosa sotto i denti. Come abbiamo visto, non era insolito che il cliente invitato riuscisse a portare con sé dal pasto qualche prelibato boccone per la famiglia, oppure anche a farsi inviare qualche regalino alimentare da uno

<sup>8</sup> Cfr. *ivi*, I, 11.

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> *Ivi*, I, 26.

<sup>11</sup> L'aneddoto è riferito da Svetonio (cfr. *Aug.*, 44) e da Quintiliano (cfr. VI, 3, 63).

schiavo del *patronus*. Per tale motivo, quando il *patronus* non faceva menzione dell'invito durante la *salutatio matutina*, le cose prendevano una piega drammatica, e bisognava correre in fretta ai ripari, pronti a sfoggiare la più perfetta faccia di bronzo pur di evitare la suprema umiliazione: cenare nella propria squallida stanza in un' *insula*, dopo aver comprato un misero cavolo e il fuoco necessario per la cottura!

L'attività "venatoria" dei *clientes* non invitati diventava allora frenetica: tutta una popolazione maschile correva per la città a caccia di un invito, magari rimediato *in extremis*. Tale affannosa ricerca è descritta da molti autori latini. Plauto la chiama '*spes cenatica*'<sup>12</sup>, ossia, appunto, "speranza di una cena", e Giovenale parla di "*quamquam longissima cenae spes homini*"<sup>13</sup>. La *spes cenatica* suddetta interessava in primo luogo gli uomini dalle scarse risorse finanziarie ma, come si è detto, aveva conseguenze di non poco conto per le loro famiglie: qualora la speranza andasse delusa, spettava alle mogli ingegnarsi per trovare qualcosa. Al riguardo, Giovenale consiglia di non essere troppo curiosi e di non arrabbiarsi quando la moglie toma a casa di notte<sup>14</sup>.

Vien da domandarsi qual genere di trasformazione avesse ridotto a un tale grado di avvilito morale un popolo che in passato era stato in grado di assoggettare le nazioni più bellicose e di creare un impero grandioso, grazie anche al suo senso di disciplina e al suo spirito di sacrificio. Nei migliori, questa caccia all'invito non andava disgiunta da un senso di vergogna per un'occupazione tanto abietta e servile. Così, Marziale rivela con disarmante franchezza: «Io corro – ne arrossisco, ma bisogna che lo confessi, Massimo – dietro i tuoi inviti a cena»<sup>15</sup>. Per riuscire a rimediare l'agognato invito, bisognava tampinare e quasi perseguitare il *patronus*, i conoscenti e gli amici facendosi trovare sulla loro strada, e lusingarli, adularli, applaudirli senza risparmio. Era un'arte vera e propria, un'attività non dissimile da quella del cacciatore che si apposta con le proprie reti là dove spera che passi la preda, per catturarla. Gli elogi più smaccati al possibile anfitrione erano allora non solo consentiti, ma addirittura necessari. Come consiglia ancora Marziale: «Quando Selio tende le sue reti per una buona cena, prendilo con te per applaudirti, tanto che tu faccia una lettura pubblica, quanto che tu difenda una causa. 'Ben detto! Che vigore! Che prontezza! Scaltro questo! Bravo!'. 'Perfetto... È proprio quello che volevo! Ti sei ormai guadagnato la cena: ora taci!'.»<sup>16</sup>. Il medesimo poeta rivela maliziosamente a tale Pomponio: «La folla dei clienti che ti acclamano, ti rivolge dei 'Bravo!' interminabili. Ma io non m'inganno, Pomponio! Non sei tu, ma la tua cena a essere eloquente!»<sup>17</sup>.

<sup>12</sup> *Captivi*, 496.

<sup>13</sup> *Sat.*, I, 133.

<sup>14</sup> Cfr. *Iuv.*, *Sat.*, XI, 185.

<sup>15</sup> Cfr. *Mart.*, *Epigr.*, II, 18.

<sup>16</sup> *Ivi*, II, 27.

<sup>17</sup> *Ivi*, VI, 48.

Talvolta, però, neppure l'adulazione più smaccata riusciva a strappare un invito a *cena*, e allora Marziale sfogava la sua amarezza per l'"ingratitude" di cui era vittima: «Un tale che ho lodato nel mio libretto, Faustino, fa finta di niente, come se non mi dovesse nulla. Mi ha ingannato!»<sup>18</sup>. Una risorsa alla quale si poteva ricorrere, quando la situazione si faceva seria, era quella di offrire i regali ricevuti da un *patronus* a un altro *patronus* più importante per averne in cambio un regalo di maggior valore o un altro invito a *cena*. Ma quando appariva chiaro che la giornata era messa male, e che per quel giorno non si sarebbe riusciti a scroccare un pasto, per pagarsi da mangiare non restava se non vendere o impegnare presso un usuraio i regali appena ricevuti. Marziale lo confessa spudoratamente: «In casa non ho neppure il becco di un quattrino. Non mi resta altro da fare, caro Regolo, se non vendere i tuoi regali. Magari vuoi comprarli tu?»<sup>19</sup>.

Ecco allora lo sfilare di questi affamati dagli usurai, per vendere i regali ricevuti o anche i simboli della loro antica dignità. Tale è il caso di quel poveraccio, ritratto ancora da Marziale mentre è costretto a impegnare al banco dell'avidus usuraio Clado, cui strappa a fatica, in cambio, otto denari, addirittura il proprio anello di cavaliere per comprare qualcosa da mangiare<sup>20</sup>.

Per i cittadini romani impoveriti che non potevano compromettere la propria dignità esercitando un lavoro manuale – e d'altronde per tali mansioni c'era anche troppa mano d'opera schiavile –, quando le prospettive per la serata erano proprio nere e ogni altro mezzo per scroccare un invito a *cena* era fallito, rimaneva un'ultima risorsa, per utilizzare la quale si richiedeva però un'assoluta mancanza di pudore: i bagni pubblici. Al riguardo, sempre Marziale rimprovera a Cotta di non invitare alla sua tavola se non compagni di bagni. Visto che lui stesso non era mai stato invitato da Cotta, suggerisce maliziosamente che evidentemente lui non doveva essergli piaciuto nudo<sup>21</sup>! Pare infatti che, nell'ambiente interclassista e dissoluto delle terme, non fosse difficile fare la conoscenza di qualche riccone e attirarne la simpatia, soprattutto se il riccone in questione aveva certi gusti e se si poteva esibire, stando in costume adamitico, un fisico di tutto rispetto. Così, il solito Marziale parla senza peli sulla lingua di tale Vacerra il quale non si faceva scrupoli di stazionare per ore nelle latrine pubbliche, per riuscire a scroccare un invito a *cena*<sup>22</sup>.

Se poi un solo bagno non era sufficiente per diventare amico di qualcuno che contava o almeno per farne conoscenza, non restava se non correre freneticamente da un bagno all'altro, recandosi in successione dapprima nei bagni privati di Fortunato e in quelli di Fausto, poi, se non funzionava, in quelli

<sup>18</sup> Ivi, V, 36.

<sup>19</sup> Ivi, VII, 16.

<sup>20</sup> Cfr. ivi, II, 57.

<sup>21</sup> Cfr. ivi, I, 23.

<sup>22</sup> Cfr. ivi, XI, 77.



meno confortevoli di Grillo e di Lupo, e infine nei bagni pubblici di Agrippa, di Nerone e di Tito. A rischio di beccarsi una polmonite, si entrava e usciva ininterrottamente dai vari bagni, nella speranza di trovare un'anima pia che finalmente formulasse il sospirato invito, e se le cose continuavano ad andare storte, mentre il sole già declinava, ci si dirigeva al portico d'Europa, per controllare se magari un qualche amico – e possibile anfitrione – non vi si fosse recato tardivamente<sup>23</sup>. C'erano però, nonostante tutti gli sforzi e l'impegno profuso, dei giorni "no" in cui ci si doveva confessare, giunti ormai a sera, che nessun invito era più possibile. E allora i tapini dovevano rientrare mestamente a casa, affamati come lupi. Il *vulnus* inferto alla dignità personale era più grave del tormento della fame non saziata, sicché non si voleva ammettere di non aver mangiato. Vediamo il commento lapidario di Marziale su un suo rivale di scrocco: «Filo giura che non ha mai cenato a casa sua, e dice la verità. Infatti non cena, quando nessuno lo ha invitato»<sup>24</sup>.

#### 4. LOCANDE E OSTERIE

Per chi invece si trovasse a disporre di un po' di denaro, una soluzione ovvia era quella di andare a cenare in una taverna con gli amici. Vero è che questi locali erano spesso, nell'antica Roma, tutt'altro che raccomandabili: frequentati da un pubblico promiscuo, essi attiravano gente di ogni risma – anche dei criminali incalliti –, soprattutto perché ospitavano delle bische clandestine e, inoltre, erano centri di prostituzione<sup>25</sup>. E se i Romani più rispettosi delle tradizioni, o magari più prudenti, se ne tenevano rigorosamente alla larga, non mancavano degli elegantoni in cerca di forti emozioni e di "color locale" che vi si recavano più o meno nascostamente, un po' come al giorno d'oggi un miliardario potrebbe frequentare un locale malfamato del Bronx. Anche alcuni imperatori avevano quest'*hobby* discutibile: certo, non si trattava precisamente di modelli di temperanza, visto che come frequentatori assidui di bettole d'infimo ordine troviamo menzionati Nerone, Vitellio, Eliogabalo e Gallieno. A quanto pare, per esempio, Nerone vi si recava di notte in incognito per divertirsi in compagnia di giovinastri; peraltro, a volte vi andava anche da solo, allo scopo di ascoltare – da narcisista assetato di approvazione qual era – le conversazioni della gente e sapere che cosa si diceva di lui<sup>26</sup>: si sa, infatti, che davanti a una bella coppa di vino la lingua si scioglie, talvolta in modo imprudente, come vedremo fra poco.

<sup>23</sup> Cfr. *ivi*, II, 14.

<sup>24</sup> *Ivi*, V, 24.

<sup>25</sup> Cfr. T. KLEBERG, *Hotels, restaurants et cabarets dans l'antiquité romaine*, Uppsala, Almqvist & Wiksells 1957, p. 83.

<sup>26</sup> Cfr. Tac., *Ann.*, XIII, 25; Svet., *Ner.* 26.

Non solo a Roma, ma in ogni città, borgo e piccolo centro le taverne, bettole, locande e simili erano numerose. Per fare un esempio, a Pompei esistevano 118 locali di ristoro, dei quali ben venti si trovavano solo nella via dell'Abbondanza, l'arteria che attraversava il quartiere commerciale, su una lunghezza di seicento metri. A questi va sommata una ventina di alberghi, spesso dotati di annesso ristorante (*hospitia et stabula*): tra questi, quello meglio conservato è il cabaret delle Asellinae<sup>27</sup>. Gli alberghi erano situati di preferenza presso le porte della città: erano questi i punti strategici per attirare i forestieri. A Pompei, per esempio, ben 13 dei venti alberghi erano appunto situati alle entrate della città. Gli altri si trovavano per lo più vicino ai teatri o ai bagni (in certi casi c'erano alloggi anche all'interno delle terme), nei pressi della piazza principale (*Forum*), oppure accanto alle caserme dei gladiatori, nonché nella zona dei lupanari e delle prostitute di strada. Né mancavano alberghi nelle vicinanze dei mercati e delle borse, cioè nelle zone in cui si trattavano gli affari commerciali, ove i commercianti giunti da altri centri potevano pernottare<sup>28</sup>.

Quanto ai nomi, questi luoghi di ritrovo per cenare e pernottare segnalavano la propria presenza con insegne come: "All'Elefante" (Pompei), "Al Gallo" (Narbonne), "A Mercurio e Apollo" (Lione), "All'Aquila Minore", "A Ercole" e simili<sup>29</sup>. Altre insegne richiamavano l'attenzione sulle specialità della casa e sulla reputazione dei cuochi. Se poi si entrava nel locale, si vedevano delle pitture che raffiguravano in modo allettante i differenti piatti<sup>30</sup>: quasi sempre si trattava di uccelli, pesci, pezzi di prosciutto, pane e vino, frutta<sup>31</sup>. In fondo, le cose non erano molto diverse da oggi: c'erano anche le iscrizioni pubblicitarie, non sempre redatte secondo le regole grammaticali più severe<sup>32</sup>.

Detto questo, va aggiunto che i nomi molteplici con i quali si designavano codesti luoghi di ristoro acquisivano spesso una valenza negativa, proprio come al giorno d'oggi quando di parla di 'bettola' o di 'osteria', in quanto – come già si è accennato – la gente "bene" li giudicava dei posti poco raccomandabili (pur se questo giovava forse ad accrescere il loro fascino).

Ma vediamo ora di precisare un po' meglio il significato dei differenti termini dei quali i Romani, per l'appunto, si servivano per indicarli.

<sup>27</sup> Cfr. *Reg.*, IX, 11, 2.

<sup>28</sup> Si veda in proposito lo studio di T. KLEBERG, *Hotels, restaurants*, cit.

<sup>29</sup> Cfr. *ivi*, pp. 64-65.

<sup>30</sup> Cfr. *ivi*, pp. 54-55 e M. Della Corte, *Case ed abitanti di Pompei*, Pompei 1954, 2° ed.

<sup>31</sup> L'albergo di Salvio a Pompei ha sul muro nord quattro pitture che rappresentano delle scene di vita di un albergo (cfr. *Reg.* VI, 14, 35/36).

<sup>32</sup> Per esempio le seguenti: «*venies in Gabinianum pro mansu*» (*C.I.L.*, VI, 1314) e «*hospes, inquit Fortunatus, vinum e cratera quod sitis bibe*» (*C.I.L.* XIV, 4756); si veda altresì questa curiosa pubblicità: «*tu bibis et mamillam quam tibi... ubique Venus*», quanto mai eloquente pur se lacunosa (*REG.* I, 11, 1/2).

#### 4.1. La taberna

In primo luogo, c'era la taverna (*taberna*). Originariamente questa era solo un oscuro deposito di legno e costituiva, in generale, la bottega degli artigiani (orefici, vasai etc.: c'era così la *taberna argentana*, quella *libraria*, quella *crettaria* e così via) che si apriva sulla strada: era situata al pianterreno o addirittura al seminterrato di una *domus* o di una *insula*. A volte le *tabernae* erano anche incassate nei muri di altre costruzioni e addirittura nella cinta muraria: era questo il caso delle *cellae vinariae* (depositi di vino) che in seguito furono ricavate persino nelle mura aureliane.

La *taberna vinaria* era dunque in origine solo una di tante botteghe, ma finì col diventare la taverna per eccellenza, sicché '*tabernae*' senza ulteriori precisazioni (con i loro diminutivi '*tabernulae*' e '*tabernacula*') vennero chiamate le mescite specializzate nella vendita al dettaglio del vino e nella consumazione sul posto. La parola '*taberna*', utilizzata in questa accezione, ebbe fortuna non solo a Roma e in Italia, ma anche nelle province, e naturalmente sta all'origine del termine italiano 'taverna', impiegato come sinonimo di osteria o di trattoria<sup>33</sup>.

Le taverne avevano un bancone di pietra quadrato ch'era aperto sulla strada, e in cui erano generalmente incastrate cinque o sei giare. Altre giare venivano disposte in bella mostra sulla strada, legate, durante il giorno, da catene. Accanto al banco, era situato un fornellino che reggeva una casseruola nella quale era sempre pronta l'acqua calda. Nella marmitta trovata durante gli scavi della taverna *Asellinae* a Pompei c'era ancora, ben visibile, un fondo di acqua. Dietro alla *taberna* e vicino alle *latrinae* (*lavatrinae*), si trovava spesso la cucina; le taverne potevano inoltre avere una o più sale di consumazione, a seconda della loro importanza. Tuttavia, parecchie mescite erano di dimensioni tanto ridotte da non poter offrire ai clienti un servizio sul posto. Vi erano anche delle *tabernae* specializzate nella vendita di piatti già pronti o di cibi caratteristici, per la consumazione a casa, proprio come avviene ancor oggi in certe rosticcerie.

Accanto al nome della *taverna*, le insegne commerciali, come si è visto, vantavano anche le specialità della casa e l'abilità dei cuochi. Questi venivano spesso affittati dalle case prive di un cuoco specializzato quando si doveva preparare un banchetto come si deve.

#### 4.2. La popina, il gurgustium e altri locali

'*Popina*' è un termine di origine greca: nell'antica Roma designava una trattoria in cui il vino non veniva servito al dettaglio, ma era portato ai tavoli

---

<sup>33</sup> Il nome '*taberna*' dato ai luoghi di ristoro dell'antica Roma, ha lasciato tracce anche nella toponomastica: ne sono infatti derivati nomi di luoghi, presumibilmente un tempo sede di taverne, come nel caso della cittadina di Saverne in Alsazia.

solo per accompagnare i piatti del pasto. Quando si voleva mangiare, si andava dunque nella *popina*, il cui locale era fuliginoso e spesso ancora più tenebroso della *taberna*: d'altronde, se non si faceva tanta attenzione all'estetica, si potevano avere delle belle sorprese, nella forma di specialità gastronomiche preparate alla perfezione (proprio come oggi accade a volte di gustare piatti caratteristici e squisiti in locali modesti). Il *vilicus*, ossia il fattore di Orazio era attirato, c'informa il poeta, solo da due luoghi: la *popina* per i suoi i grassi arrostiti (ma vi si potevano consumare anche degli ottimi bolliti) e la *taberna* perché lì si poteva tracannare vino in quantità<sup>34</sup>.

Minor scelta di piatti rispetto alla *popina* permetteva il *gurgustium*, una specie di bettola, d'aspetto ancora più squallido. C'era poi la *ganea* (o *ganeum*), decisamente malfamata: era una specie di stanzone sotterraneo, immerso permanentemente in una sorta di oscurità sinistra (qualcosa di simile alle "cantine" un tempo frequenti nei porti di mare, e oggi in gran parte ridotte ad attrazioni folcloristiche per ingenui turisti), ove si potevano incontrare individui di ogni risma.

Da menzionare pure altri locali, come il *thermopolium* – il cui nome lascia supporre che si trattasse di una rivendita di acqua calda – e l'*oenopolium* – una rivendita di vini, oggi diremmo un'enoteca – che sono già menzionati nel teatro di Plauto. In Marziale troviamo poi il termine '*cenatio*', utilizzato per indicare un padiglione di ristoro sito presso il Mausoleo d'Augusto e chiamato anche '*Mica aurea*' (ossia "Il pizzico d'oro"). Come suggerisce anche il nome piuttosto pretenzioso, era, a differenza dei posti menzionati fin qui, un piccolo locale lussuoso dove i clienti potevano mangiare con tutti gli agi, sdraiati su letti triclinari (mentre negli altri locali si stava seduti)<sup>35</sup>: qualcosa di paragonabile, potremmo dire, al parigino *Chez Maxim* di oggi.

Se questa era la situazione dei centri urbani, naturalmente neppure in campagna mancavano le osterie. Erano le *cauponae*, abbastanza simili alle *popinae*: esse erano generalmente situate lungo le strade carrozzabili e nelle province dell'Impero, e a volte rappresentavano delle mete di allegre brigate<sup>36</sup>.

#### 4.3. Gli alberghi

Per i viaggiatori che volevano pernottare, c'erano gli *hospitia*, sorta di alberghi. In proposito, non dobbiamo però immaginarci qualcosa come l'Hilton: nell'*hospitium*, l'alloggio offerto ai clienti era, nel migliore dei casi, una cella individuale dotata di tre oggetti indispensabili: un letto, un candelabro e un

<sup>34</sup> Cfr. Hor., *Epist.*, I, 14, 21.

<sup>35</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, II, 59.

<sup>36</sup> È stato suggerito che dal termine '*caupona*' derivi il verbo tedesco '*kaufen*', che significa 'comprare': in effetti, i Germani ebbero i primi contatti con il mondo romano attraverso gli osti di questi locali stabilitesi sulle frontiere dell'Impero e dediti anche ad attività commerciali (cfr. A. DOSI-F. SCHELL, *A tavola con i romani antichi*, vol. 2, Roma, 1995, p. 57).

pitale. In ogni caso, gli *hospitia* erano frequentemente divisi in due parti: una per la clientela corrente, l'altra con camere riservate ai clienti più distinti. La casa dei Triclinii a Ostia era appunto un *hospitium*, e infatti il suo padrone è chiamato *hospes*<sup>37</sup>. C'erano poi gli *stabula*, in cui trovavano alloggio non solo i viaggiatori, ma anche i cavalli: quanti viaggiavano in sella o su carri (*raedae*) potevano dunque far riposare qui le loro cavalcature. Da menzionare altresì il *deversorium*<sup>38</sup>, che – senza abbondare in lussi e agi – fungeva da modesto luogo di sosta ove era possibile mangiare e pernottare alla buona.

È interessante ricordare che accanto agli alberghi e ai ristoranti, situati lungo le strade, che appartenevano a privati oppure a catene le quali facevano capo a grandi proprietari fondiari, che se ne occupavano o direttamente o per mezzo di gerenti, ve n'erano anche molti edificati dallo Stato. Gli imperatori romani fecero infatti erigere sulle vie militari più importanti delle scuderie e dei posti per il cambio dei cavalli (*stationes et mutationes*) con annesso alloggio. Lungo le strade esistevano anche, a distanze regolari – corrispondenti a un giorno di viaggio –, le *mansiones*, che erano alberghi per passarvi una notte, la cui funzione era approssimativamente simile a quella dei nostri motel. In pratica, vi si trovava tutto quello che occorreva: scuderie per i cavalli, alloggi abbastanza confortevoli per i viaggiatori e il loro personale come pure magazzini di vendita, corrispondenti alle nostre *boutiques* e supermercati. Fra due *mansiones* si trovavano delle *mutationes*, ossia dei luoghi per cambiare cavalli, come si è visto, dove si poteva anche mangiare qualcosa, mentre si provvedeva al cambio delle cavalcature e alla manutenzione della vettura: in tali stazioni di servizio c'era infatti un personale abbastanza numeroso, adde- detto non solo alla cucina, ma anche al servizio dei viaggiatori. In genere nelle *stationes* (scuderie) stazionavano 40 cavalli, mentre nelle *mutationes* ne erano disponibili solo una ventina. E se poi ce n'era bisogno, non mancavano neppure in queste degli alloggi per i viaggiatori, anche se non particolarmente confortevoli.

Anche questo sistema ben organizzato di posti di ristoro e di stazioni per la permuta delle cavalcature lungo le strade dà una conferma dell'abilità e della previdenza con cui i Romani predisponavano le necessarie infrastrutture in tutte le aree del loro estesissimo impero. Anzi, questi esercizi a gestione statale diventavano il fulcro di veri e propri borghi al servizio dei viaggiatori, in quanto venivano integrati da alberghi privati e da altri magazzini, pure privati, di ogni genere, costruiti attorno ad essi. Talora vi si aggiungevano anche baracche per l'alloggio dei militari di passaggio. Essendo di proprietà dello Stato, le *mansiones* e le *mutationes* erano dirette da un *praepositus* (ossia da un sovrintendente) e da un *manceps* (una sorta di imprenditore-gerente), i

<sup>37</sup> Cfr. *Reg. I*, 12: risulta chiaro che (come nel caso dell'italiano 'ospite'), lo stesso termine designa tanto l'ospitato quanto l'ospitante.

<sup>38</sup> Il nome deriva da '*deferto*', che significa "esco di strada".

quali, per ogni evenienza, potevano ricorrere anche a una polizia locale (*stationarii*).

Per parte loro, anche i proprietari e gestori privati di taverne (*tabernarii*), alberghi e degli altri tipi di esercizio che abbiamo passato in rassegna, erano riuniti in un *collegium*, vale a dire in una sorta di corporazione o gilda di ristoratori che in alcune zone sopravvisse fino al IV secolo d.C. e oltre<sup>39</sup>.

Grazie a tali associazioni corporative, essi potevano far meglio valere i propri interessi; al tempo stesso, anche il potere pubblico trovava conveniente e funzionale la costituzione di tali corporazioni: queste, infatti, consentivano un controllo più efficace della stessa amministrazione centrale, e collaboravano con le autorità romane nel prendere numerose decisioni concernenti la regolamentazione delle ore di apertura degli esercizi, il funzionamento degli spacci, la quantità e la qualità delle bevande e degli alimenti che potevano essere venduti nelle taverne e in altri luoghi dello stesso tipo. In tal modo, davano un contributo importante al mantenimento dell'ordine nelle varie aree dell'impero.

#### 4.4. *Osti, albergatori e locandiere*

Nonostante la loro indubbia utilità nel rendere possibile un controllo capillare all'autorità pubblica, i gestori di *tabernae*, *popinae*, *hospitia* etc. si trovavano ai livelli più bassi della società. Erano per lo più dei liberti, oppure a volte dei cittadini romani caduti in miseria e costretti dalla necessità a esercitare tali mestieri ritenuti degradanti. Numerose iscrizioni e graffiti di Pompei e non solo, confermano che la parte del leone in questo genere di attività l'avevano Greci e Orientali, i quali già controllavano gran parte dei commerci. Domanderete: ma con un'attività tanto fiorente, costoro non finivano con l'arricchirsi? In realtà, la situazione proprietaria era alquanto complessa. Sembra infatti che i gerenti fossero spesso locatari o sublocatari di grandi proprietari: costoro, tramite un intermediario, affittavano in blocco gli immobili che comprendevano *tabernae*, *hospitia* etc. a dei liberti i quali vivevano di speculazione e dello sfruttamento spietato dei loro sublocatari. Spremuti in tal modo, i gestori di codesti esercizi ben difficilmente riuscivano a sollevarsi al di sopra della miseria: erano anzi non di rado costretti, volenti o nolenti, per far quadrare il bilancio, a comportarsi in modo poco onesto e a spennare i clienti. Di osti ladri dovevano dunque essercene plotoni: basti ricordare qui il graffito lasciato a Pompei, vicino a un *hospitium*, da un cliente truffato al quale è stato rifulato del vino superannacquato: «*Talia te fallant utinam me(n)dacia, copo: tu ve(n)des acuam et bibes ipse merum*»<sup>40</sup>. Non solo: osti e albergatori per campare

<sup>39</sup> Cfr. T. KLEBER, *Hotels, restaurants*, cit., p. 86.

<sup>40</sup> Cfr. *Reg.* I,2,24. Di segno opposto la truffa subita da Marziale a Ravenna dove, a quanto pare, l'acqua era più cara del vino («*callidus imposuit nuper mihi copo Ravennae: cum peterem mixtum, vendidit*

dovevano spesso anche svolgere attività parallele e “integrative” di ruffiani, lenoni, trafficanti e chi più ne ha più ne metta. Non di rado erano anche tennari di bische clandestine in cui si giocavano forti somme: il tutto in barba a leggi e decreti che proibivano con il massimo rigore il gioco d’azzardo<sup>41</sup>.

Se bassissima era la considerazione per osti e albergatori, ancor meno stimate erano le donne che fungevano da locandiere e da serve in codesti esercizi, per non parlare di quelle che li frequentavano per intrattenere i clienti. D’altra parte, era questa anche una delle maggiori attrattive di locali siffatti. Erano soprattutto le fanciulle orientali ad attirare i clienti e a indurli a consumare, sia come cameriere che come ragazze disponibili per la danza e per altre prestazioni<sup>42</sup>. Alcune iscrizioni di Pompei ci hanno tramandato numerosi nomi di donne orientali – come Maria, Zmyrina, Palmyra etc. – le quali, per l’appunto, erano particolarmente apprezzate dai clienti. Visto poi che spesso queste ragazze provenivano da regioni famose per le arti magiche, come la Tracia, la Frigia, etc., quando i locali della taverna o della *popina* erano particolarmente tenebrosi e pieni di fuliggine, la *vox populi* vedeva in essi dei veri e propri antri di maghe, ove si compivano attività stregonesche.

Bisogna però evitare pericolose generalizzazioni. È ben vero che generalmente le taverne erano considerate dei luoghi piuttosto pericolosi, sorta di vie di mezzo tra i bordelli e i rifugi dei pendagli da forca, dove, in aggiunta, si veniva spennati da osti senza scrupoli. Tuttavia nei quartieri più signorili non mancavano dei luoghi di ritrovo decorosi; senza contare che nei centri religiosi, ove convenivano torme di fedeli, in prossimità di templi e santuari si trovavano alloggi per i pellegrini posti sotto il diretto controllo del personale sacerdotale (un po’ come al giorno d’oggi esistono delle strutture appositamente destinate ai pellegrini a Roma, Santiago di Compostela, etc.), il che presumibilmente garantiva loro un certo livello di serietà. In provincia, poi, molte locande erano gestite con (relativa) onestà da padri di famiglia fiancheggiati dalle mogli e dai figli. Né, ovviamente, il fatto che una ragazza servisse in una *taberna* o in una *popina* significava necessariamente, checché lascino supporre le testimonianze, che fosse di facili costumi<sup>43</sup>.

Come che sia, il servizio di vigilanza romano (corrispondente alla nostra polizia), dipendente dal *praefectus urbis*, considerava con sospetto i gestori di taverne, *popinae* e alberghi, un po’ a motivo del loro *status* di liberti e della loro origine “levantina”, e un po’ anche per le attività parallele di cui si è detto,

---

*ille merum*”, *Epigr.* III, 57).

<sup>41</sup> Cfr. M. DELLA CORTE, *Case ed abitanti*, cit. *Taberna lusoria Aleariorum* (*Reg.*, VI, 14, 28), pp. 72-75.

<sup>42</sup> In un mosaico del Museo Vaticano si raffigurano dei clienti che ballano in una taverna al suono dei flauti.

<sup>43</sup> In proposito, non si dimentichi che, per esempio, sant’Elena, madre dell’imperatore Costantino, aveva appunto servito in una taverna, prima di diventare la concubina di Costanzo Cloro.

che li mettevano costantemente a contatto con il mondo dell'illegalità e del crimine. Tra l'altro, in tali locali, frequentati da tutto un sottobosco criminale, i cospiratori andavano a reclutare i sicari cui affidare gli assassini politici: si trattava quindi di una realtà torbida e magmatica da tenere sotto controllo anche per i risvolti politici e di ordine pubblico.

Ma non basta! Che il vino ivi offerto fosse anche troppo spesso adulterato era risaputo, ma correvano addirittura voci – connesse con l'atmosfera stregonesca di cui si è detto – di assassini efferati e di episodi di cannibalismo. Perfino uno studioso serissimo come Galeno riferisce più di una volta (pure nel trattato *Sulle facoltà degli alimenti* di cui forniamo la traduzione in questo studio) la diceria secondo cui a volte vi si imbandiva la carne umana (la quale peraltro sarebbe, a detta di chi ebbe la ventura di assaggiarla in tali circostanze, gustosa come quella di suino)<sup>44</sup>.

Ben si comprende, allora, come la gente che teneva alla propria reputazione (e magari anche alla propria pelle) cercasse di stare alla larga da tali “luoghi di perdizione”, o almeno facesse mostra di evitarli. Pure, il gran numero di locande sta a dimostrare che, nonostante tutto, i clienti non mancavano: che fosse l'eterno fascino del proibito? Addirittura taluni *praefecti urbis* (equivalenti ai nostri capi della polizia), come Ampelio, tra il 370 e il 380 d.C. emanarono apposite ordinanze in cui raccomandavano alla gente rispettosa delle leggi di non farsi trovare in questi luoghi<sup>45</sup>: segno evidente che di norma avveniva il contrario!

All'affermarsi del Cristianesimo, i sostenitori della nuova fede fecero proprio il disprezzo tradizionale dei Romani per questi ritrovi, ove oltretutto si dava sfogo alla gola, considerata dai cristiani come un peccato capitale. Tuttavia, i regolamenti della Chiesa furono rigorosi, al riguardo, soprattutto nei confronti dei preti: per esempio, il *Codice dei Canoni ecclesiastici* vietava ai membri del clero di entrare nelle taverne per mangiare e per bere durante le loro peregrinazioni, salvo che in casi di assoluta necessità<sup>46</sup> (ossia, si suppone, quando uno proprio moriva di fame e di sete). Addirittura chi trasgrediva il divieto era minacciato di scomunica<sup>47</sup>: tanto grave era ritenuto per l'anima dell'interessato l'ingresso in tali postacci. Le prescrizioni erano però meno severe, comprensibilmente, per quel che riguardava i locali o i servizi di mescita e di alimenti che dipendevano da una chiesa o da un monastero, soprattutto nel caso in cui si trattasse di pellegrinaggi a pagamento. Precisamente per tale ragione, la disciplina morale delle taverne di questo tipo fu sottoposta nel 461 d.C. al sinodo di Tours: a quanto pare, cominciarono allora ad affiorare i

<sup>44</sup> Cfr. Galen., VI, 663 e XII, 254 Kuhn.

<sup>45</sup> Cfr. Amm. Marcell., *Hist.*, 28, 4, 4.

<sup>46</sup> Cfr. *Codex Canonum ecclesiasticorum*, II, 26.

<sup>47</sup> Cfr. *Canones Apostolorum*, 53.



contrasti tra la virtù austera che si chiedeva al cristiano e un atteggiamento di maggiore indulgenza, scaturente anche dall'interesse economico.

Si è parlato poco fa del fascino del proibito esercitato dalle bettole. La moda di frequentare posti malfamati di questo tipo ebbe inizio verso la fine della Repubblica, allorché la gioventù sviata (pensiamo a Catilina e alla sua congiura) cominciò a riunirsi abitualmente nelle taverne, mentre i *laudatores temporis acti* si stracciavano le vesti dall'indignazione, denunciando lo scandalo. Ai giovani travciati (almeno a dire di Cicerone), convertiti al mestiere "del Michelaccio" – mangiare, bere e andare a spasso – si unirono col tempo, quali frequentatori abituali di taverne, uomini più attempati, desiderosi di vedere un po' di colore locale o, magari, di immergersi impunemente nel vizio dopo aver trascorso la vita a ostentare comportamenti virtuosi.

Già si è detto di Nerone, che non disdegnava di recarsi da solo o in compagnia di giovinastri, suoi compagni di depravazione, in posti impresentabili: squallide bettole che un poeta di buon gusto come Orazio non esitava a chiamare "*immundae popinae*"<sup>48</sup>, mentre il raffinato Aulo Gellio le qualificava come "*surdentes*"<sup>49</sup>. Fosse snobismo o meno, certi elegantoni prendevano l'abitudine di trascorrere più tempo in luoghi di tal genere che nei propri palazzi. Tale era il caso di un certo Laterano, un gran signore abituato a non porre freno ai propri impulsi e solito frequentare taverne e *popinae*, sicché – ci spiega Giovenale<sup>50</sup> – quando l'imperatore lo voleva inviare come ambasciatore in qualche provincia, doveva farlo cercare negli alberghi equivoci dove dormiva con pendagli da forca<sup>51</sup>.

Tanto per completare il quadro di questi luoghi con un'ultima pennellata, vale la pena di ricordare che, a quanto si raccontava, spie e agenti provocatori si facevano vedere con frequenza in *tabernae* e *popinae*, ove andavano a sedere presso i clienti e, tra un boccale a l'altro, sparlavano del sovrano per raccogliere dichiarazioni compromettenti dai più ingenui, i quali poi pagavano duramente la propria sincerità. Vicende e situazioni che ci ricordano fin troppo bene quelle vissute dal Renzo manzoniano in quel di Milano nell'osteria "Della luna piena". Un'avventura del genere capitò in età imperiale a un filosofo neopitagorico, Apollonio di Tiana, allorché questi arrivò a Roma. Fortunatamente per lui, tuttavia, Apollonio non cadde nel tranello, dimostrando che non sempre i filosofi sono ingenui e sprovveduti come generalmente si ritiene.

<sup>48</sup> Cfr. Hor., *Serm.* II, 4, 63.

<sup>49</sup> Aul. Gell., *Noctes Atticae*, IX, 2, 6.

<sup>50</sup> Cfr. Iuv., *Sat.* VIII, 146-182.

<sup>51</sup> Così il poeta: «Mandalo pure ad Ostia, Cesare, ma cerca il tuo ambasciatore in qualche *popina*. Lo troverai a letto con un sicario, mescolato ai marinai, ai ladri, agli schiavi fuggiaschi, fra carnefici e fabbricanti di sandali» (*ibid.*).

## 5. PRANZARE IN VIAGGIO

I Romani amavano viaggiare; anche quelli che non avevano tale passione, d'altronde, erano spesso costretti a percorrere lunghi itinerari: fossero funzionari destinati alle province, commercianti che dovevano trasportare carichi di merci da una parte all'altra dell'impero, medici illustri chiamati al letto di qualche paziente di riguardo. I più ricchi si spostavano accompagnati da un seguito numeroso di amici, subordinati e clienti. In più, c'era con loro un vero e proprio esercito di schiavi e talora anche parecchi cuochi (sì, avete letto bene: non uno solo ma parecchi), i quali recavano con sé il vasellame e addirittura l'argenteria del *dominus*. Nell'eventualità in cui lungo il percorso non si trovassero posti per il cambio dei cavalli, essi erano attrezzati anche per un campeggio, con tende e tutto l'occorrente. Ma naturalmente la possibilità più gradita era quella di godere durante il viaggio dell'ospitalità nelle ville di amici e conoscenti. Per esempio, Orazio racconta che nel viaggio da Roma a Brindisi l'allegra brigata di viaggiatori composta da lui, dal retore Eliodoro, da Mecenate, da Cocceio Nerva e da Fonteio Capitone, raggiunti in un secondo momento da Vario, Tucca e Virgilio, viene ospitata, prima da Mamurra, e poi dallo stesso Cocceio nella sua splendida villa dopo Capua<sup>52</sup>.

Naturalmente non tutti potevano concedersi un trattamento così lussuoso. I cittadini "ordinari", così, si mettevano in viaggio con un seguito composto soltanto da uno o due schiavi i quali portavano, assieme al bagaglio, anche le provvigioni. Non portavano però la legna e il sale: questi, infatti, come già si è visto in un capitolo precedente, venivano forniti loro gratuitamente da funzionari statali, chiamati '*parochi*' (dove il nostro 'parroco'), i quali venivano installati in baracche di legno o in muratura – simili, almeno per quanto riguarda le funzioni, alle moderne case cantoniere – situate lungo le strade della Repubblica e poi dell'Impero<sup>53</sup>. E se i ricconi con largo seguito di schiavi di cui si è parlato in precedenza, una volta giunti a una locanda o a un albergo dove decidevano di sostare, consegnavano parte delle provvigioni che avevano recato con sé al gestore dell'esercizio e questi a sua volta organizzava – dietro loro ordinazione e spesso con la collaborazione dei cuochi del seguito – un pranzo coi fiocchi conforme alle esigenze di tali insigni clienti, i viaggiatori "normali", che spesso dovevano stare attenti al soldo, a volte cucinavano da loro stessi i pasti oppure li facevano preparare dallo schiavo nella locanda in cui si fermavano.

C'erano poi i viaggiatori che non portavano provvigioni con sé: essi si accontentavano allora dei piatti quasi sempre già pronti o comunque di rapida preparazione che venivano offerti dalle *tabernae* o *cauponae* disseminate

---

<sup>52</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 5.

<sup>53</sup> Cfr. *ivi*, I, 5, 45-46.

lungo il tragitto. Naturalmente non si trattava di nulla di trascendente; spesso però erano piatti che, pur semplici, potevano riuscire particolarmente graditi (soprattutto se il viaggiatore era stanco e affamato dopo lunghe ore trascorse a cavallo oppure dopo essere stato sballottato per un bel pezzo su un carro). Per questi ospiti, gli osti tenevano sempre pronte salsicce, carne bollita, qualche verdura, lardo e prosciutto, cibi sotto sale appesi al soffitto, formaggi e latte.

Queste locande e trattorie, pur benemerite perché concedevano la sospirata pausa e il conforto di un pasto caldo agli stanchi viaggiatori, non sempre erano posti piacevoli. Soprattutto, esse erano appestate dal fumo che usciva in ampie volute dal camino della cucina (si è già detto, infatti, che i Romani non riuscirono mai a trovare una soluzione adeguata per il tiraggio dei camini). Il tardo autore gallo-romano Sidonio Apollinare, che abbiamo già incontrato, racconta che gli osti di queste locande di passaggio cantavano a squarciagola ed erano sempre ubriachi fradici, aggiungendo che durante tali soste sgradite, lui stesso doveva tapparsi il naso a causa del fumo proveniente dalla cucina, mentre si accingeva a consumare un piatto poco allettante di salsicce rossastre<sup>54</sup>.

Ma del fumo soffocante e pestifero delle *cauponae* di campagna ci parlano anche diversi altri autori, tra i quali ancora Orazio nella citata satira I, 5, ove descrive il viaggio da Roma a Brindisi. In tale occasione, il poeta ne fece esperienza un paio di volte: la prima allorché, per il maldestro tentativo dell'ospite di arrostitire dei tordi, per poco egli e i suoi compagni di viaggio non andarono a fuoco con la cucina<sup>55</sup>; la seconda quando, in una villa di Treviso, tutti lacrimarono alla grande per la legna umida messa nel camino a bruciare, da cui si innalzavano volute di fumo<sup>56</sup>. Nella sala dove si mangiava, era inoltre approntata l'acqua bollita della vicina cucina, secondo un uso antichissimo. L'acqua poteva servire a molteplici usi (tra gli altri, anche per essere mescolata al vino).

Come già si è accennato, nelle normali locande di città e di campagna il servizio era piuttosto alla buona, il che significava innanzitutto l'assenza dei letti triclinari: i clienti, dunque, consumavano i pasti come facciamo noi oggi, seduti su sgabelli o su sedie. Per i Romani agiati, e soprattutto per quelli più attaccati ai costumi tradizionali, il non poter mangiare in posizione coricata era qualcosa di sommamente avvilente, una sorta di rinuncia alla dignità di uomo libero. Anche questo spiega il disprezzo verso le comuni *popinae* e *cauponae*. Un Romano antico d'alto ceto che tornasse in vita ai nostri giorni fuggirebbe inorridito anche dai nostri ristoranti più blasonati, convinto, già solo al vedere la posizione seduta dei clienti, di aver a che fare con dei barbari senza speranza. Marziale, nel parlare di un certo Sirisco, un ghiottone al quale il *patronus*

<sup>54</sup> Cfr. Sidon., *Apoll.*, *Ep.*, VIII, 11, 3.

<sup>55</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, I, 5, 71-76.

<sup>56</sup> Cfr. *ivi*, 79-81.

aveva lasciato la bellezza di dieci milioni di sesterzi, racconta che questi aveva dissipato l'intera, favolosa somma in innumerevoli locande nelle quali – sottolineata con indignazione e disgusto il poeta – *si mangiava seduti*<sup>57</sup>! Vien da pensare che a giudizio di Marziale, quel mangione impenitente sarebbe meno censurabile se avesse buttato tutti i quattrini gustando leccornie sdraiato su un letto triclinare. Invece l'orrore di una posizione indegna e quasi indecente come quella seduta durante il pasto lo rende assolutamente inescusabile. Per dare risposta all'esigenza del triclinio, irrinunciabile per i membri della *upper class*, si aprirono allora dei ristoranti e delle locande di lusso dotati di tutti gli agi, e quindi di triclinio. Com'è ovvio, i gestori di tali locali davano notizia nelle loro insegne pubblicitarie della presenza di tale *comfort* (che rendeva più pesante il conto finale), come nell'iscrizione seguente: «*hospitium hic locatur, triclinium cum tribus lectis et commodis omnibus*»<sup>58</sup>.

## 6. LOCANDE PER TUTTE LE TASCHE

Se si andava a mangiare in una locanda di livello medio-basso, i prezzi dovevano essere abbordabili; anzi, il vino, peraltro spesso adulterato, era decisamente a buon mercato. In Gallia Cisalpina nel II secolo a.C. la pensione giornaliera nelle locande ammontava a un'inezia, mezzo asse, a quanto ci fa sapere Polibio<sup>59</sup>: all'incirca l'equivalente del costo di un moderno *bed-and-breakfast*. In epoca successiva, però, il costo della vita si elevò, mentre l'inflazione prese a galoppare. A Isernia, una città del Sannio, un'iscrizione riporta il dialogo tra l'oste e un cliente, dal quale si può evincere che i prezzi nel frattempo erano aumentati, e non di poco. Riportiamo innanzitutto il dialogo nel saporoso latino originale: «*Copo, computemus. Habes vini sextarium unum, panem assem unum, pumentarium asses duos. Convenit. Puellam, asses octo. Et hoc convenit. Faenum mulo asses duos. Iste mulus me ad factum dabit!*»<sup>60</sup>. Ed eccone la traduzione: «'Padrone, il conto!' 'Tu hai un sesterzio di vino, un asse di pane e due di companatico'. 'Va bene'. 'La ragazza, otto assi'. 'Anche questo va bene'. 'E due per il fieno della tua mula'. 'Questa mula mi rovineerà'». Se si considera che il cliente deve pagare un sesterzio, equivalente a quattro assi, per il vino, si vede come già questa spesa sia abbastanza salata. Dal dialogo si evince anche che il locale forniva un servizio *all-inclusive*, come oggi si direbbe, comprendente pure le prestazioni di una *puella* compiacente, e che questa voce pesava sul conto più di tutte le altre. Significativamente, però,

<sup>57</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, 70.

<sup>58</sup> *C.I.L.*, IV, 807; cfr. anche Auson., *Mos.*, 157, 21.

<sup>59</sup> Cfr. Pol., *Hist.* II, 15, 5.

<sup>60</sup> *C.I.L.*, IX, 2689.

il cliente non se ne lamenta – evidentemente è rimasto soddisfatto del servizio e ritiene il prezzo adeguato –, e preferisce lagnarsi della spesa sostenuta per la mula. D'altronde, nel periodo successivo i prezzi aumentarono a ritmi esponenziali, fino a raggiungere i livelli attestati dal già menzionato *Editto* di Diocleziano, che oltretutto, essendo un calmiera, fissa dei prezzi certamente inferiori a quelli di mercato.

Se questa era la situazione per quel che riguardava le locande comuni, ben più salati dovevano essere i conti che si pagavano in ristoranti e alberghi di alto livello. L'entità del conto finale dipendeva anche lì dal tipo di servizi richiesti. Come confermano taluni reperti archeologici di Pompei, v'erano per esempio dei locali nei quali clienti esigenti e danarosi potevano farsi servire il pasto in camera, e con adeguata compagnia femminile. Ovvio che ne seguiva un bel salasso finanziario. Alcuni albergatori decantavano nelle insegne pubblicitarie i *comfort* moderni che fornivano, come nella seguente iscrizione trovata sulla via Emilia: «In questo locale c'è un bagno alla moda dell'Urbe con ogni moderno *comfort*», ove appare palese lo sforzo della provincia di mettersi al passo con la grande metropoli adottando le sue innovazioni (un po' come al giorno d'oggi potrebbe fare un albergo situato in una zona un po' fuori mano che offrisse in ogni stanza la Jacuzzi con idromassaggio e la televisione al plasma ultimo modello). Per chi poteva permettersi la spesa, trascorrere un po' di tempo in hotel del genere non doveva essere affatto spiacevole. Ce lo conferma autorevolmente anche il filosofo stoico Epitteto, secondo cui in alcuni alberghi si stava così bene che i viaggiatori erano tentati di rimanervi più a lungo di quanto inizialmente programmato<sup>61</sup>.

Anche il vitto di questi hotel doveva essere particolarmente curato, adatto a una clientela esigente e magari attenta alla qualità dei prodotti locali. Certi alberghi avevano conquistato una reputazione di tutto rispetto appunto proponendo *menu* che si basavano sulla produzione agricola della regione<sup>62</sup>. Sicché non sorprende che Varrone suggerisse – dando prova di molto senso pratico –, a chi aveva un podere accanto a una strada rotabile, di aprirvi un buon albergo per viaggiatori, in cui avrebbe potuto preparare dei pasti dietetici utilizzando i prodotti agricoli del suo fondo<sup>63</sup>: cucina di qualità e assolutamente genuina. Fatte le opportune distinzioni, e tenendo presente che nell'Antichità l'agricoltura era per forza di cose “bio”, dato che ancora non esistevano i concimi chimici (sarebbero stati introdotti in Europa dopo la Rivoluzione Industriale), vien da pensare a qualche moderno agriturismo. Ma c'è di più! In alcuni ristoranti pare si recepissero i consigli dietetici dei medici del tempo (ad esempio di Galeno, del quale proponiamo nel presente libro il breve trattato *Sulla dieta dimagrante*).

<sup>61</sup> Cfr. Epitt., *Dissert.*, II, 23, 36.

<sup>62</sup> Cfr. Strab., XVIII, 801; si veda anche T. KLEBERG, *Hotels, restaurants*, cit., p. 99.

<sup>63</sup> Cfr. Varr., *R.R.*, I, 2, 23.

In quella che pare essere stata una taverna costruita entro le terme, detta “I sette saggi di Ostia”, si sono trovati degli affreschi che rappresentano, per l'appunto, sette saggi i quali impartiscono dei consigli sull'alimentazione e lo stile di vita: insomma, forse un'anticipazione delle moderne “Cliniche del benessere”.

## 7. UN PANORAMA VARIEGATO E UNA STORIA TURBOLENTA

Abbiamo dunque visto come i ristoranti, le locande e gli alberghi dell'antica Roma si disponessero su tutti i gradini di una scala qualitativa che andava dalla stamberga fumosa, affollata di delinquenti, a locali a cinque stelle capaci di offrire ogni *comfort*. In parallelo, variavano i servizi offerti: in alcuni locali c'era solo il servizio al banco, in altri ci si poteva sedere in sala, mentre nei migliori locali si poteva consumare il pasto comodamente sdraiati nel *triclinium*. Talora era addirittura previsto il servizio in camera, eventualmente con annessa allegra compagnia.

Quindi, come si è detto, sarebbe un errore generalizzare e dipingere a colori uniformemente tenebrosi tutto questo mondo, anche se è vero che gli autori antichi hanno soprattutto descritto, magari anche calcando un po' la mano, i locali più caratteristici, quelli affollati da teppa avvinazzata e gente losca e situati nei quartieri animati e popolosi delle città. I gestori di tali locali “pittoreschi”, o magari degli schiavi da loro appositamente incaricati, si ponevano d'abitudine sull'uscio delle proprie taverne e vociando e gesticolando cercavano di attirare nel proprio “antro” i passanti. In particolare, vantavano con voce stentorea e ritmo martellante la bontà del proprio vino e dei propri piatti. Insomma, fungevano un po' da “buttadentro”, anziché da buttafuori, proprio come fanno ancora al giorno d'oggi, soprattutto con i turisti, certi figure non propriamente raccomandabili che stazionano davanti a taluni locali di Soho, Pigalle o del Bronx.

In siffatti ambienti, complice anche l'alto tasso alcolico, poteva succedere di tutto, omicidi e avvelenamenti compresi, e uno Stato attento all'ordine pubblico come quello romano non era certo disposto a lasciar correre. Così, in età imperiale furono emanati numerosi divieti e restrizioni per le locande, come ci testimoniano vari autori antichi. Tiberio, per esempio, secondo quanto riferisce Svetonio, cercò di reprimere gli eccessi con varie misure, e tra l'altro incaricò gli edili di limitare il servizio nei ristoranti e nelle mescite, al punto che questi non poterono più vendere neppure i dolci<sup>64</sup>. Se questa misura può sembrarci eccessiva, e addirittura bizzarra (a meno che non fosse motivata da un'intossicazione provocata da pasticcini e simili preparati con ingredienti andati a male), il suo successore Claudio lo superò senz'altro in stravaganza. Lo

---

<sup>64</sup> Cfr. Svet., *Tib.*, 33.

storico Dione Cassio riferisce infatti che ordinò la chiusura dei locali nei quali la gente era solita radunarsi a bere e giunse anzi a proibire la vendita della carne cotta e dell'acqua calda con gravi sanzioni per i contravventori<sup>65</sup>. Anche ammettendo – con certi storici moderni – che Claudio fosse un “salutista”, e avesse proibito la vendita del vino e della carne per evitare danni alla salute pubblica, rimarrebbe inspiegabile la proibizione della vendita dell'acqua calda. Ancora a proposito di Claudio, ci viene raccontato il caso curioso occorso a un senatore ex pretore. Questi, quand'era edile, aveva punito gli affittuari delle sue proprietà i quali, trasgredendo il divieto, avevano venduto lungo la strada delle derrate cotte. L'intendente che tentava di intervenire in loro favore fu battuto con le verghe. Per questa ragione, spiega Svetonio, Claudio tolse agli edili l'incarico di sorvegliare i ristoranti<sup>66</sup>.

Penserete che magari con Nerone, frequentatore seriale di *tabernae* e *popinae* di infimo ordine, questo ambiente abbia cominciato a respirare un po'. Disingannatevi: forse deluso per tutto quello che dicevano colà sul suo conto (che gli era ben noto, in quanto poteva ascoltarlo agevolmente quando vi si recava in incognito) anche Nerone emise severi divieti contro taverne e locande. Giunse anzi a ordinare che nelle *popinae*, ove in precedenza si poteva trovare ogni genere di carne, si servissero solo legumi e verdure<sup>67</sup>. I vegetariani e i vegani dei nostri giorni potrebbero vedere in lui un precursore, a maggior ragione benemerito alla luce della recente decisione (26 ottobre 2015) dell'Organizzazione mondiale della sanità di dichiarare ufficialmente cancerogene le carni lavorate e quelle rosse. D'altronde, ammesso che Nerone sia stato effettivamente vegetariano – e con tali misure abbia voluto imporre tale scelta dietetica ai propri sudditi –, rimane il fatto che ben prima di lui esisteva in Grecia una robusta tradizione vegetariana, riconducibile a Pitagora<sup>68</sup>.

Anche in epoca successiva non mancarono tentativi in questo senso: così, Vespasiano secondo Dione Cassio non permise ai ristoranti di servire se non piselli e fave. Dopo di lui, però, non ci furono più interventi restrittivi e divieti<sup>69</sup>: evidentemente si era constatato che questi venivano facilmente aggirati, al modo delle “gride” manzoniane. Il mondo variegato delle locande aveva saputo reggere a tanti e così massicci interventi tesi a cambiarne la natura in profondità.

---

<sup>65</sup> Cfr. Dion., Cass., *Claud.*, LX, 6, 7.

<sup>66</sup> Cfr. Svet., *Claud.*, 38.

<sup>67</sup> Cfr. Id. *Ner.*, 16.

<sup>68</sup> Al riguardo, mi si permetta di rinviare al mio libro *La dieta di Pitagora*, in corso di pubblicazione.

<sup>69</sup> Con l'unica eccezione di quella, già menzionata, del *praefectus urbis* Ampelio.

## CAPITOLO XIII

### DALLA CUCINA “POVERA” AI FASTI DELL’ARTE GASTRONOMICA

Si è già visto come l’alimentazione dei Romani dei primi secoli fosse estremamente frugale: i loro pasti erano quanto mai semplici e costituiti da pochi ingredienti facilmente reperibili. Come farà ancora il protagonista del *Moretum* pseudo-virgiliano, essi spesso si preparavano da soli la focaccia, le minestre e l’insalata da disporre sul loro povero desco. Nelle campagne, presso i contadini (non certo nelle *villae* dei ricchi proprietari terrieri), questo modello alimentare rimase in vigore, con poche variazioni, per l’intero arco della storia romana. Ben diversamente andarono le cose nelle città, e soprattutto a Roma, con l’aumento progressivo della potenza e della ricchezza dei Romani. L’aumento massiccio del numero degli schiavi – che nel II secolo a.C. ammontavano all’incirca a due milioni –, unitamente a un maggiore benessere e alla diffusione di cibi provenienti da altre zone geografiche, rese possibile un vero e proprio salto qualitativo della cucina romana. Anche il cittadino più modesto possedeva almeno due o tre schiavi i quali potevano preparargli il pasto quando egli disponeva di una cucina vera e propria, oppure gli acquistavano dei cibi già preparati, o, ancora, si procuravano l’acqua calda e prendevano in prestito dai vicini batterie di cucina o magari anche generi alimentari per approntargli un pranzo, pur modesto. Naturalmente, l’alimentazione degli schiavi rimase in generale peggiore di quella dei cittadini romani.

Nel prossimo paragrafo esamineremo allora lo stile alimentare corrente nel mondo romano, partendo dagli strati inferiori della popolazione, ossia dagli schiavi e dalla componente più misera, per arrivare a quella che potrebbe essere definita la borghesia medio-piccola. Nel capitolo successivo parleremo invece dei pranzi – e degli eccessi – di alcune frange assolutamente minoritarie del mondo romano, ossia dei superprivilegiati (tra i quali, naturalmente, alcuni imperatori passati alla storia anche per le loro bizzarrie gastronomiche).

#### 1. I PASTI DEI POVERI E DEI PICCOLO-BORGHESI

La componente economicamente più svantaggiata della popolazione romana – e soprattutto gli schiavi, che non erano cittadini romani – era nutrita con cibi le cui modifiche nel corso dell’anno erano abbastanza limitate. È soprattutto da Catone il Censore e dal suo trattato che possiamo trarre numerose, preziosissime informazioni sull’alimentazione degli schiavi<sup>1</sup>. Ora, Catone era

---

<sup>1</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 56-58.



un vero tirchio, e non si faceva scrupolo di tenere i suoi poveri schiavi a stecchetto, mentre li sfruttava senza pietà con lavori defatiganti. Ma consideriamo in dettaglio con quali quantità e qualità di generi alimentari li sfamava. Durante l'inverno, quando i lavori agricoli erano meno intensi, essi ricevevano quattro moggi di grano (*triticum*), d'estate, invece, quando l'attività nei campi era ben più intensa, si andava nel complesso da 40 a 45 litri (infatti si usavano misure di capacità) al massimo. Ciò significa che quotidianamente ne era disponibile non più di un chilo pro capite per la *puls*. E si noti che il grano veniva distribuito allo stato grezzo: in altri termini, gli schiavi dovevano poi macinarlo personalmente per preparare la *puls*. Diversa era, anche sul piano alimentare, la situazione degli schiavi incatenati: questi, infatti, erano sottoposti a un regime più severo e dovevano svolgere dei lavori forzati. Essi, essendo impossibilitati dalle catene a frantumare da sé il grano, a seconda della stagione ricevevano quotidianamente o quattro libbre di pane (circa un chilo e trecento grammi) a testa, oppure dei fichi. Al vitto degli schiavi corrispondeva anche la razione di base del soldato romano, che riceveva, a quanto ci attesta Polibio, circa quattro moggi (per la precisione, 3,95 moggi) di grano al mese<sup>2</sup>.

Il grano o il pane non esaurivano tutta l'alimentazione. Catone dava ai suoi schiavi come *pulmentarium* (ossia come companatico), le olive cadute prima della raccolta, che erano anche le peggiori, conservate nel sale; quando poi queste erano terminate, rifilava loro dell'*allec* o dell'aceto, oltre a un sestario d'olio al mese (poco più di mezzo litro) e a uno staio di sale (pari a litri 8,75). Gli schiavi ricevevano inoltre una razione giornaliera di vino. Nei tre mesi successivi alla vendemmia, era questo un vino di pessima qualità<sup>3</sup>, ma sarà parso ai poveretti una vera ambrosia, se messo a confronto con il bevone che dovevano ingurgitare d'inverno: come già si è visto in un capitolo precedente del nostro libro, si trattava infatti di un "vino" (se è lecito usare questo nobile nome per un veleno di tal fatta) preparato con 262 litri di mosto, 52 litri e mezzo di aceto forte, 52 litri e mezzo di *sapa*, 131 litri e mezzo di acqua dolce; il tutto era mescolato tre volte al giorno per cinque giorni, dopo di che vi si aggiungevano 34 litri e mezzo di acqua di mare. Se gli schiavi incatenati ricevevano un quantitativo annuale di 262 litri di vino, corrispondente a litri 0,75 al giorno, la razione degli altri variava da un minimo di 9 litri al mese a un massimo di 27 litri, a seconda della stagione e dell'attività prestata. In occasione dei Saturnali e dei Compitali ricevevano inoltre 3,28 litri di vino, pari a un congio; in questo caso il vino poteva anche essere buono o anche eccellente, se il padrone era in vena di liberalità: *semel in anno*.

Considerando che gli schiavi erano spesso sottoposti a un ritmo di lavoro massacrante – soprattutto quelli impiegati nella mietitura, oppure nelle minie-

<sup>2</sup> Cfr. Pol., VI, 39, 12-14.

<sup>3</sup> Cfr. Cat., Agr., 104.

re –, ci rendiamo conto che il nutrimento descritto era, in termini di qualità e quantità, appena sufficiente per rimanere in vita, di poco superiore alle razioni distribuite ai prigionieri dei campi di concentramento nazisti. Ben si comprende, pertanto, come gli schiavi fossero sempre affamati, e costantemente alla caccia di qualcosa che potesse integrare il loro vitto modestissimo. A seconda della stagione, essi dunque si nutrivano, se potevano, anche di bulbi di piante, di cipolle, di rape e di altre radici, di leguminose oppure di verdure fresche: in pratica, mangiavano tutto quello che era commestibile. Quel che sorprende è il fatto che per gli schiavi, pur impegnati in lavori pesanti, non fosse previsto alcun tipo di alimento dal ricco contenuto di proteine animali, come carne, formaggio o uova. Va peraltro tenuto presente che anche il mondo degli schiavi era differenziato al suo interno, e che a fianco della massa anonima, trattata spesso senza pietà, v'erano anche degli schiavi i quali godevano di una posizione privilegiata e quindi anche di un vitto più “civile”. Tale era in effetti il caso degli schiavi che, trovandosi a collaborare più direttamente con i padroni (come il nomenclatore, il lettore, il segretario) o essendo collocati in posizioni “strategiche” (ovviamente era il caso dei cuochi e di quanti servivano a tavola) avevano accesso a un'alimentazione più varia, la quale in alcuni casi poteva addirittura coincidere con quella degli stessi padroni: ciò, in particolare, quando a questi schiavi privilegiati era concesso dividersi i resti del pasto dei signori.

D'altra parte, il cibo ordinario degli schiavi, pur scadente e anche quantitativamente modesto com'era, era abbastanza simile a quello dei contadini liberi, la cui condizione era generalmente misera. L'unica differenza consisteva nel fatto che i contadini potevano a volte, approfittando di un po' di selvaggina o di verdura o frutta di stagione, introdurre qualche variazione nell'opprimente monotonia di tale alimentazione; essi, inoltre, potevano bere dei vini che, senza essere eccezionali, risultavano un po' meno immondi di quelli propinati agli schiavi. Nell'alimentazione ordinaria dei contadini doveva rientrare il *moretum*, descritto con notevole realismo dallo pseudo-Virgilio in un poemetto la cui traduzione viene proposta in questo libro: si trattava di una specie di focaccia salata alle erbe e al formaggio, manipolata in un mortaio e poi cotta su una piastra. Dal canto suo, Ovidio spiega che il pasto del vecchio contadino Celeo era costituito semplicemente di latte cagliato, frutta e favi di miele<sup>4</sup>. Dunque, un'alimentazione priva di carne, alla quale grosso modo sembra essersi accostato il nutrimento abituale dello stoico Seneca: l'alimentazione di quest'ultimo era quanto mai semplice, limitandosi a pane, formaggio e fichi. In particolare, egli apprezzava moltissimo i fichi, dei quali spiegava: «Mi fanno da spezzatino di carne quando ho il pane e da pane quando manco di quest'ultimo. Essi fanno per me di ogni giorno, un giorno da primo dell'anno»<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Cfr. Ov., *Fast.*, IV, 545-546.

<sup>5</sup> Sen., *Ep.*, XI, 87, 2-4.

Perfino un poeta raffinato come Orazio si accontentava di pasti modesti, in nulla diversi da quelli di un povero contadino, e anzi offriva pranzi di tal sorta anche agli amici, quando li invitava a casa propria. Così, per esempio, a Torquato, Butra, Septicio, Sabino e a quattro altri amici o parassiti dei suoi convitati (le *umbrae*) egli offre, dopo qualche stuzzichino per la *gustatio*, nulla più di un piatto di legumi e verdure di vario genere, innaffiato da vino risalente al consolato di Statilio Tauro, con l'aggiunta di frutta alla fine del pasto<sup>6</sup>.

Un po' più ricco è il pranzo offerto da Filemone e Bauci, i due vecchietti di cui narra Ovidio, a Giove e Mercurio, che peraltro quando ne accettarono l'ospitalità erano in incognito<sup>7</sup>. Come *gustatio* c'erano infatti olive, corniole in salamoia, indivia e rafano, latte cagliato e uova cotte sotto la cenere. Il pranzo vero e proprio era costituito da un piatto di verdure varie colte nell'orto con lombata di maiale dissalata e bollita, mentre per le seconde mense essi offrivano un cesto di noci, datteri, prugne, mele e uva, assieme a un favo di miele, il tutto innaffiato da un vecchio vino. Soltanto quando vollero aggiungere al pasto già abbastanza abbondante la loro unica oca e questa corse a rifugiarsi presso gli dèi, i due vecchietti compresero chi avevano avuto il privilegio di ospitare; dal canto loro, Giove e Mercurio, per ricompensarli di tanto generosa ospitalità, fecero sì che il cratere, malgrado le coppe versate, restasse sempre prodigiosamente colmo di vino.

D'altro canto, come si è già visto, alcuni autentici gran signori dal gusto raffinato seppero resistere alla sirena tentatrice dell'ostentazione di un lusso volgare in occasione degli incontri conviviali ai quali invitavano pochi amici intimi, e mantennero le proprie cene a un livello di assoluta, e addirittura un po' studiata semplicità. È il caso di Plinio il Giovane, il quale, scrivendo all'amico Septicio Claro, gli spiega che voleva offrirgli della lattuga, tre lumache e due uova a testa come *gustatio*, quindi del bollito d'orzo o un tortino di spelta<sup>8</sup>, e alla fine del vino mielato (*mulsum*) alla neve, con olive, zucche, cipolle ed altre prelibatezze. Fatto sta che l'interessato, ossia Septicio Claro, si era sentito ben poco attirato da un pasto così sobrio, e infatti non era andato e aveva preferito una *cena* dove si erano servite ostriche, frutti di mare e vulve di scrofa, mentre aveva luogo uno spettacolino tenuto da lascive danzatrici di Gades. Nonostante tutta la virtù e la signorilità di Plinio, vien da dire che possiamo ben comprendere la scelta di Septicio...

Per parte sua, quel brontolone del poeta satirico Marziale sa imbandire gustosi pranzetti per gli amici con pochi, semplici ingredienti. Così, per esempio, all'amico Toranio offre un pasto non troppo dispendioso che si compone di lattughe di Cappadocia, porri e un trancio di tonno con contorno di uova sode

<sup>6</sup> Cfr. Hor., *Ep.* I, 5.

<sup>7</sup> Cfr. Ov., *Met.* VIII, 637-692.

<sup>8</sup> A seconda della diversa interpretazione che si può dare alla parola *halica*.

tagliate in quarti per la *gustatio*; cavolo verde, sanguinaccio posto sopra una farinata bianca e piatto di fave grigie al lardo rosato come portata; infine, uva conservata in una giara, pere di Siria e castagne arrosto. Il tutto con un buon vino e in aggiunta olive del Piceno, ceci e lupini tiepidi come stuzzichini<sup>9</sup>.

Un po' più elaborata, ma sempre abbastanza sobria, la composizione di una *cena* alla quale ancora Marziale invita gli amici Stella, Nepo, Canio, Cerialle, Flacco e Lupo. Essa si articola, infatti, come segue: erbe dell'orto, malva, lattuga, porro, menta, ruchetta d'amore (*herba salax*), acciughe su di un fondo di ruta guarnita di fettine di uova sode e tettine di scrofa insaporite da salamoia di tonno come *gustatio*; un capretto e tenere cotolette con contorno di fave come prima portata; dei broccoletti freschi con pollo e prosciutto quale seconda portata, e alla fine un cesto di frutta fresca, da bere del vino di Nomento vecchio di sei anni<sup>10</sup>.

All'amico Cenale Marziale offre un pranzo che, anche a causa delle proprie modeste risorse finanziarie, si colloca sempre a un livello di relativa frugalità: come *gustatio* lattughe, porro, un avanotto di tonno in conserva con contorno di uova su uno strato di ruta, più uova cotte sotto la cenere, formaggio di Velabro e olive del Piceno; come portata pesci, frutti di mare, tettine di scrofa e pollame da cortile; al termine un cesto di frutta<sup>11</sup>.

Visto che ci siamo addentrati sul terreno delle testimonianze letterarie di banchetti più o meno lussuosi, andrà allora citata, come termine di confronto, la *cena* offerta a Mecenate – secondo quanto scrive Orazio che sarebbe stato informato della sua composizione dall'amico Fundanio – da una sorta di cafone pedante, Nasidieno Rufo, sul quale ci soffermeremo più a lungo in seguito. Tale cena avrebbe dovuto costituire, in onore dell'ospite illustre, il vertice dello *chic*: vi troviamo infatti come prima portata un cinghiale di Lucania con contorno di radici nere, lattughe, radici ordinarie, raperonzoli, allec e feccia di vino di Cos; come seconda portata uccelletti e molluschi, interiora di passera di mare e di rombo e una murena coronata di canocchie; come terza portata una gru maschio tagliata a pezzi, con contorno di paté di fegato d'oca femmina bianca ingrassata con fichi, spalle di lepre a pezzi, merli e piccioni; da bere vini del Cecubo e di Chio non mescolati ad acqua di mare. In realtà, come vedremo a suo tempo, la *cena* fallisce miseramente, per una sorta di giustizia poetica che fa sbellicare dalle risa gli invitati e dà loro il pretesto per tagliare la corda.

<sup>9</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, V, 78.

<sup>10</sup> Cfr. Id., *Xen.*, XIII, 14.

<sup>11</sup> Cfr. Id., *Epigr.* X, 48 e XI, 52.

## 2. BANCHETTI IMPERIALI

Nel capitolo precedente siamo partiti dall'illustrazione dello stile alimentare, finalizzato alla pura sopravvivenza, dei più miseri di tutti nel mondo romano: gli schiavi e la maggioranza dei contadini liberi. Proviamo ora a volgere la nostra attenzione all'estremo opposto della scala sociale, ossia agli imperatori. Data la loro condizione, questi potevano permettersi tutti i lussi e le bizzarrie gastronomiche che desiderassero. E in effetti, non pochi fra loro si segnalano quali crapuloni di prima forza, come conferma quel formidabile pettegolo che fu lo storico Svetonio, vissuto tra il I e il II secolo d. C. Nelle dodici biografie di imperatori romani raccolte sotto il titolo di *Vite dei Cesari* (*De vita Caesarum*), questi racconta gli eccessi e le bizzarrie – anche culinarie – dei primi imperatori, fornendoci un ghiotto materiale anedddotico (che peraltro a volte va preso con le molle).

Prendiamo alcuni tra gli esempi di maggiore interesse. L'imperatore Caligola, immediato successore di Tiberio e famigerato per la sua efferatezza e follia, pare bevesse delle perle preziosissime disciolte nell'aceto, e questo solo per ostentazione pacchiana<sup>12</sup>. Il suo successore, Claudio, presentato come una specie di *minus habens*, menomato tanto nel corpo quanto nello spirito (anche se storici moderni lo hanno riscattato da quest'immagine negativa), si ingozzava di cibi e di vino senza alcun senso della misura e, potremmo dire, del pudore: secondo quanto Svetonio riferisce, spesso era addirittura necessario, mentre dormiva sul dorso e a bocca aperta dopo essersi abbandonato a tale bestiale voracità, introdurgli in gola una piuma per provocargli il vomito e in tal modo liberargli lo stomaco<sup>13</sup>. Pare che la sua ingordigia avesse il carattere estremo di una forma di intemperanza: di Claudio si racconta infatti che un giorno, mentre amministrava la giustizia nel Foro d'Augusto, piacevolmente colpito dal profumo di un banchetto che veniva preparato per i Salii nel vicino tempio di Marte, lasciò immediatamente il tribunale e raggiunse i sacerdoti in questione, autoinvitandosi allegramente al loro banchetto<sup>14</sup>: per un Romano di vecchio stampo ciò che v'era di più urtante, e anzi di francamente inammissibile in questo episodio, era l'interruzione dell'esercizio di funzioni pubbliche di altissimo livello provocata da un impulso irrefrenabile, ossia dalla mancanza assoluta di autodisciplina. In linea con il suo (presunto) interesse privilegiato per i piaceri della tavola, Claudio era solito offrire festini il numero dei cui invitati andava ben oltre la quota di 9 o di 27: a volte si arrivava a 600 invitati. E appunto durante un banchetto sarebbe stato avvelenato, com'è noto, dalla moglie Agrippina che, conoscendo la sua passione smodata per i funghi, gli

---

<sup>12</sup> Cfr. Svet., *Vit. Caes.: Calig.*, 37.

<sup>13</sup> Cfr. Id., *Claud.*, 33.

<sup>14</sup> *Ibid.*

avrebbe fatto preparare un bel piatto di funghi velenosi. D’altronde, dati i suoi abituali eccessi gastronomici, Claudio in vita fu vittima di indigestioni e di tutta la sintomatologia connessa: i crampi allo stomaco di cui spesso soffriva erano tanto intensi da fargli a volte accarezzare, a quanto lui stesso ammise, l’idea del suicidio<sup>15</sup> (e tuttavia non bastavano a fargli smettere un così rovinoso stile di vita). Pensò anche di pubblicare un editto che autorizzava la libera emissione dei gas intestinali a tavola, dopo aver saputo che uno dei suoi invitati era caduto malato perché si era trattenuto dall’emetterli<sup>16</sup>, fornendo in tal modo un autorevole precedente alla magnanima decisione del petroniano Trimalcione di adottare una linea consimile di tolleranza in occasione della propria *cena*.

E Nerone? Già lo abbiamo incontrato, e sappiamo come fosse solito frequentare nottetempo in incognito, da solo o in compagnia di giovinastri delle famiglie “bene”, le taverne e le bettole più malfamate. Narcisista incallito, organizzava banchetti estremamente fastosi che duravano ben più di quanto prevedeva l’austero *mos maiorum*, in quanto andavano da mezzogiorno a mezzanotte e si alternavano d’inverno a bagni caldi e d’estate a bagni ghiacciati, per cui si faceva venire appositamente la neve. Considerandosi come un autocrate orientale, spesso si autoinvitava alla tavola degli amici che, volendo essere all’altezza della situazione, a volte si rovinavano finanziariamente. Uno di loro, per onorare Nerone, spese quattro milioni di sesterzi in un banchetto ornato non da corone, ma da diademi preziosi, ma fu ben presto superato – in questa gara disastrosa – da un altro, che dissipò una somma ancora maggiore<sup>17</sup>.

Morto Nerone nel modo che sappiamo, gli successe Galba: questi era un tale mangione che cominciava a mangiare già prima del sorgere del sole e poi faceva spargere ai piedi di chi lo assisteva i rimasugli dei propri pasti<sup>18</sup>. A Galba, però, risale un’osservazione sprezzante e non priva di acume, secondo la quale quelli che pensano solo a mangiare sono coloro che meno si debbono temere (è vero, però, che era stato preceduto, in certa misura, da Giulio Cesare, a giudizio del quale i grassi non sono pericolosi, a differenza dei magri, perché sono soddisfatti).

Galba aveva fatto tale affermazione riferendosi a Vitellio, il quale con la sola ricchezza della provincia della Germania inferiore avrebbe potuto, secondo lui, colmare di ogni prelibatezza il suo ventre senza fondo<sup>19</sup>. Ridotto in miseria dalle crapule, Vitellio andò infatti in Germania per rifarsi una fortuna e fu appunto qui che le legioni lo proclamarono imperatore. Vitellio è passato alla storia per la sua insaziabile voracità: si riempiva a ogni pasto in modo inverosimile e poi vomitava per far posto nello stomaco a nuovi ma-

<sup>15</sup> Cfr. *ivi*, 31.

<sup>16</sup> Cfr. *ivi*, 32.

<sup>17</sup> Cfr. Svet., *Ner.*, 27.

<sup>18</sup> Cfr. *Id.*, *Galba*, 22.

<sup>19</sup> Cfr. *Id.*, *Vitel.*, 7.

nicaretti, ricorrendo a un espediente abbastanza diffuso nelle classi superiori romane, pur se condannato vigorosamente dai medici e, per altre ragioni, dai moralisti, tra cui Seneca<sup>20</sup>. Non diversamente da quanto previsto ancor oggi dall'etichetta giapponese, Vitellio, per provare che aveva ben pranzato e ben digerito, ruttava sonoramente, senza il minimo imbarazzo<sup>21</sup>. Anche lui, come Nerone, s'invitava da sé presso gli amici. Per il banchetto più famoso, che gli venne offerto dal fratello, ci fu una vera ecatombe, per non dire una catastrofe ambientale, in quanto furono serviti duemila pesci di specie rarissime e settemila uccelli. Curioso del nuovo, oltre che mostruosamente ingordo, Vitellio si faceva giungere dalle terre più lontane d'Oriente tutto quanto c'era di più raro, per cucinarlo. D'altronde, in lui il vizio della gola assumeva un carattere così estremo e smodato da superare ogni pudore e senso del decoro; non solo, persino il disgusto gli era estraneo. Così, Vitellio anche durante un sacrificio o in viaggio divorava quel che aveva sotto mano, strappando dal fuoco dell'altare le viscere delle vittime e i pani di frumento offerti agli dei, e in viaggio, nelle taverne lungo le strade non esitava – proprio lui che aveva la possibilità di gustare i cibi più rari – a gettarsi con ingordigia sulle vivande andate a male e sui rimasugli del giorno prima<sup>22</sup>. Questa sua fenomenale, e anzi mostruosa avidità era leggendaria, e viene ricordata anche da Tacito<sup>23</sup>.

Il suo immediato successore Vespasiano, da vero provinciale abituato a una condotta di vita sobria, pranzava per contro in modo abbastanza semplice e sapeva imporsi saggiamente il digiuno un giorno al mese<sup>24</sup>. A questa linea si attenne anche suo figlio Tito che, malfamato quand'era ancora principe per le orge notturne alle quali si abbandonava con gli amici, diventato imperatore organizzava banchetti gradevoli ma non molto costosi<sup>25</sup>. Sotto Domiziano le cose cambiarono, e non poco. Tanto per dare un'idea del clima mutato, basta tenere presente che il buffone di Domiziano, tale Crispino, a quanto ci riferisce Giovenale non esitò a sperperare 6.000 sesterzi per comprare una triglia di sei libbre che poi si divorò tutto da solo<sup>26</sup>.

Si è già accennato a un altro imperatore, Valerio Massimino il quale, da buon barbaro, non toccava mai la verdura, ma in compenso era capace di divorarsi 40 libbre di carne al giorno<sup>27</sup>.

Finora abbiamo parlato di personaggi di rango imperiale, e della loro passione per i piaceri della tavola. In questa sede non sarà del tutto ingiustificato

---

<sup>20</sup> Cfr. Sen., *Ad Helv.*, 10, 3.

<sup>21</sup> Cfr. Svet., *Vitel.*, 7.

<sup>22</sup> Cfr. *ivi*, 13.

<sup>23</sup> Cfr. Tac., *Hist.*, I, 62; II, 62 e 95.

<sup>24</sup> Cfr. Svet., *Vesp.*, 20.

<sup>25</sup> Cfr. *ivi*, *Tit.*, 7.

<sup>26</sup> Cfr. Iuv., *Sat.*, IV, 11-27.

<sup>27</sup> Cfr. G. Capit., *Maxim.*, 4, 1-2.

menzionare ancora una volta colui che, se non fu un imperatore, fu per lo meno il re dei buongustai – e insieme dei ghiottoni – del suo tempo e anzi a poco a poco giunse a simboleggiare la buona cucina: Apicio. Questi, sotto il cui nome ci è giunto un manuale di cucina al quale si è già fatto cenno e da cui trarremo alcune ricette che saranno esposte più avanti, può essere definito una sorta di Brillat-Savarin dell'antica Roma. Per la verità, il nome Apicio è comune a tre diversi personaggi, legati tutti e tre alla storia della gastronomia. Il probabile autore di almeno una parte del manuale summenzionato – che però in ultima analisi, come si vedrà meglio in seguito, costituisce un'opera collettiva – è Marco Gavio Apicio (*M. Gavius Apicius*), nato intorno al 25 a.C. e vissuto sotto il regno di Tiberio. Si tratta dell'Apicio nel quale ci siamo già imbattuti: era quel buongustaio che allestì appositamente una nave per andare lungo le coste della Libia a pescare degli sgombri di dimensioni eccezionali, di cui gli avevano parlato. Di lui Seneca racconta che sperperò tutta la sua fortuna in eccentricità culinarie: avendo poi fatto un paio di conti e constatato che non gli restavano più di dieci milioncini di sesterzi (che peraltro costituivano un patrimonio niente male), si avvelenò per non dover ridimensionare il proprio favoloso tenore di vita<sup>28</sup>. Nella sua severa morale stoica, Seneca – il cui vitto, come sappiamo, era estremamente frugale – aggiunge, con una punta di tetro umorismo, che quest'ultima pozione era stata la più salutare fra quante Apicio avesse ingerito nell'intera sua inconsistente esistenza: «Il veleno? Ma se già lo mangiava e lo beveva quando faceva non solo la sua delizia, ma anche la sua gloria di interminabili banchetti, quando esibiva i suoi disordini, quando affascinava la città con lo spettacolo della sua dissipazione!»<sup>29</sup>. Marziale conferma che Apicio si sarebbe avvelenato dopo aver sacrificato alla sua ghiottoneria sessanta milioni di sesterzi e aver constatato che gliene restavano troppo pochi per continuare sulla stessa linea<sup>30</sup>.

Se Seneca appare così poco caritatevole nei confronti di un simile personaggio, è certamente per l'influenza negativa che questi, a suo avviso, esercitò sulla gioventù del suo tempo. Non dimentichiamo, infatti, che Seneca, precettore di Nerone, aveva estremamente a cuore la formazione morale dei giovani, sicché non poteva mancare di denunciare con la più viva preoccupazione l'opera di chi, come Apicio, li distoglieva dalla virtù per indirizzarli verso attività che in ogni caso rispondevano all'esigenza di soddisfare in modo sempre più raffinato la ricerca dei piaceri dei sensi. Seneca lo definisce infatti un cattivo maestro, un vero e proprio corruttore della sua epoca: «Questo istigatore al disfacimento che aveva avuto una pessima influenza sulla gioventù

---

<sup>28</sup> Cfr. Sen., *Ad Helv.*, X, 10.

<sup>29</sup> *Ibid.*

<sup>30</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, III, 22.



e contaminato il secolo con i suoi disastrosi insegnamenti»<sup>31</sup>. Attorno a questo personaggio singolare si è creata – ben più di quanto non fosse accaduto a Vitellio – una sorta di leggenda, anzi, una “leggenda nera”. In seguito, non solo il suo nome finì col designare la funzione del cuoco – già con Tertulliano, Apicio era infatti diventato un cuoco vero e proprio<sup>32</sup>, mentre in realtà era un gran signore buongustaio che si diletta di cucina –, ma anche gli autori cristiani giunsero a vedere in lui nient’altro che un provocatore di dissolutezza.

A questo punto ci sembra giusto tentare di spezzare una lancia a suo favore. Non c’è dubbio che il suo suicidio appaia grottesco, eppure – se veramente è stato determinato dal genere di riflessioni riferiteci da Seneca e Marziale – esso sembra attestare al tempo stesso, più ancora di un’avidità smodata di piaceri della gola, l’esigenza di conformare la propria esistenza a uno stile di vita, quello del buongustaio raffinato e sperimentatore, che era scaturito da una libera scelta, e che avrebbe dovuto essere abbandonato. Si trattava, pur nell’esilità e, se si vuole, nella ridicolaggine delle motivazioni, di un bisogno assoluto di coerenza esistenziale. Nulla certo avrebbe impedito ad Apicio, con i dieci milioni di sesterzi che gli rimanevano, di condurre un’esistenza assolutamente confortevole, e al limite, anche se non gli fosse rimasto più nulla, di vivere come “consulente gastronomico” di qualche riccone. In entrambi i casi, però, la sua libertà e indipendenza di buongustaio “creativo” sarebbero state irrimediabilmente compromesse. Nel primo caso, perché non avrebbe più potuto permettersi quelle sperimentazioni gastronomiche con cibi rarissimi e costosi cui era solito, e nel secondo perché avrebbe dovuto piegare la propria competenza e creatività alle richieste di un committente. In tal senso, ci pare che Apicio meriti, anche alla luce della sua scelta estrema, un certo rispetto.

Ma soprattutto va tenuto presente che grazie a lui, e magari anche ad altri buongustai del suo calibro, la cucina romana giunse infine a elevarsi da pratica empirica qual era stata fino ad allora al livello di un’arte vera e propria, divenendo una forma raffinata di linguaggio e di cultura. Non del tutto dissimile da un altro eminente esperto di quest’arte, il celebre cuoco Vatel di Luigi XIV, morto anch’egli suicida, Apicio è vissuto e morto nel segno di una dedizione assoluta all’arte culinaria e di una ricerca inesausta di perfezione. In fondo, se oggi noi possiamo parlare con ampiezza della cucina dei Romani e proporre anche alcuni piatti come tuttora realizzabili e degni di essere gustati, è in gran parte merito suo.

Certo, bisogna ammettere che la cucina elaborata di Apicio poteva avere alla lunga delle conseguenze negative sulla salute di chi vi ricorreva troppo frequentemente, in quanto comportava l’assorbimento di una quantità elevata di tossine (come, d’altronde, ogni eccesso gastronomico). Non erano soltanto i medici a raccomandare le diete, delle quali si fornirà un esempio nella pre-

<sup>31</sup> Cfr. Sen., *Ad Helv.*, X, 8. I toni sono simili a quelli utilizzati da Platone nella *Repubblica* per denunciare l’opera corruttrice di Erodico di Selimbria.

<sup>32</sup> Cfr. Tert., *Apol.* III, 6.

sente opera con la *Dieta dimagrante* di Galeno; anche i profani si accorgevano che troppo cibo, e soprattutto troppa carne, facevano male. Per esempio, Persio Fiacco, un poeta satirico del I secolo d.C., faceva presente a un suo immaginario interlocutore che stava rovinando con gli eccessi della tavola quella salute che andava chiedendo agli dèi: «[...] Chiedi aiuto ai tuoi nervi e un corpo che non ti tradisca alla vecchiaia. E sia. Ma i larghi piatti ricolmi e le grasse salsicce stanno lì ad attendere che gli dèi Superi e Giove non ti vietino di dire di sì a queste leccornie»<sup>33</sup>. E sul tema dei danni alla salute provocati dal cibo in eccesso, anche Orazio sottolinea saggiamente che la carne, se ingerita di continuo, provoca forte acidità nello stomaco, mentre i piedi vacillanti si rifiutano di sostenere il corpo malato<sup>34</sup>. Anche a quei tempi, gli avvisi a non indulgere troppo ai piaceri della gola dunque non mancavano.

### 3. L’“ALTA CUCINA” DEI ROMANI

Come si è detto, è – nonostante tutto – proprio ai ghiottoni come Apicio e i suoi simili che dobbiamo i progressi che hanno condotto la cucina romana dal semplice studio di qualche gradevole manipolazione culinaria e dalla conoscenza delle incompatibilità di gusto più evidenti, ai fasti della gastronomia vera e propria e alle forme supreme di un’arte del ben mangiare e del ben vivere. Senza dubbio, non si deve generalizzare. Non sempre i Romani, neppure quelli delle classi più elevate, pranzavano in modo sontuoso. Come sappiamo, dei pasti come lo *jentaculum* e il *prandium* erano frugali, pur se a volte venivano presentati con pretese di raffinatezza. E le stesse cene spesso si svolgevano in modo modesto e più che sobrio, specie quando gli invitati erano pochi amici intimi. Detto questo, dobbiamo ringraziare quegli uomini intelligenti e ricchi di fantasia, e al tempo stesso insoddisfatti delle abitudini gastronomiche tradizionali, se la cucina romana, anziché ristagnare in una specie di sterile conservatorismo alimentare, allargò in modo eccezionale la gamma dei prodotti di cui faceva uso e, in parallelo, perfezionò straordinariamente le proprie tecniche, lasciando alla cultura europea una mirabile eredità che tuttora innerva le nostre pratiche culinarie. In una parola, è solo in virtù della felice confluenza di due condizioni, ossia del fatto che la potenza romana si estese a tutto il mondo e che esistevano dei buongustai capricciosi, non meno che ricchi e potenti, che il gusto e la ricerca gastronomica poterono attingere livelli così elevati. Ma vediamo ora di considerare sinteticamente le tappe fondamentali della storia della cucina fino al momento in cui i Romani crearono il loro vastissimo dominio.

<sup>33</sup> Cfr. Pers., *Sat.*, II, 41-43.

<sup>34</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 102-111.

Secondo una leggenda, sarebbe stato un fenicio di nome Cadmo a introdurre in Grecia l'arte culinaria, che anche in seguito si arricchì costantemente di apporti orientali e soprattutto persiani. Quest'arte culinaria raggiunse il suo apogeo nella Magna Grecia e in Sicilia, ossia nelle colonie occidentali dei Greci. Il richiamo e la forza di seduzione esercitati dalla cucina siciliana agirono, prima ancora che sui Romani, sui Cartaginesi: non è escluso, al riguardo, che lo stesso Annibale, il quale si era circondato di cuochi siciliani, abbia trascurato di far buon uso delle proprie vittorie su Roma proprio perché "sedotto" dalla loro eccellente cucina, durante i famosi ozi di Capua. A partire dal II secolo a.C., i Romani, che, dopo aver iniziato con un'alimentazione quasi di pura sussistenza, come si è visto a suo tempo, avevano già cominciato a raffinare i loro gusti gastronomici grazie all'influenza degli Etruschi, cominciarono ad apprezzare i cuochi della Magna Grecia e dell'Oriente e li introdussero a Roma. Ebbe così inizio una vera e propria rivoluzione gastronomica.

A dire la verità, non tutti i cuochi – molto spesso schiavi – che servivano nelle grandi case romane, erano degli autentici *chef*, maestri di quell'arte estremamente impegnativa che è l'"alta cucina". Anche nel loro caso, come in quello dei medici che dall'Oriente affluirono a Roma, vi erano profonde differenze, con paralleli, dissimili, livelli qualitativi. Parecchi di loro erano tutt'al più abili a preparare i piatti che corrispondevano alla tradizione gastronomica della regione dalla quale provenivano. Solo i Romani veramente ricchi potevano permettersi di tenere al proprio servizio i cuochi più eminenti, i quali talvolta – come avviene ancor oggi – arrivavano a una notorietà da star internazionali: in tal caso, erano delle vere e proprie prime donne di cui i superricchi si disputavano i servizi. Si è già visto come i Romani fossero molto avanti nell'arte della pubblicità, sicché non sorprende il ritrovamento di iscrizioni che facevano la pubblicità ai cuochi più celebri. In seguito, nacquero anche delle cucine pubbliche presso le quali si potevano prenotare dei piatti speciali, da servire in occasione delle proprie *cenae*. Fra i gestori di tali cucine ricordiamo tale *C. Cetronius dapifex*<sup>35</sup> e un *Capelius* menzionato da Marziale<sup>36</sup>. Ma celebri su tutti gli altri erano soprattutto i pasticciieri. Invece i cuochi peggiori, veri e propri scalzacani bravi al massimo a preparare una mediocre frittata, erano quelli dei giorni di mercato, chiamati '*nundinales coqui*'. L'importanza crescente dei cuochi nella società romana è attestata anche nella letteratura: basti pensare alla presenza dei cuochi nelle commedie di Plauto (che, d'altra parte, a loro volta si ispirano spesso a modelli del mondo greco), come il cuoco di Erozia che nei *Menaechmi* è impegnato a preparare un pranzo per dieci persone o i due cuochi affittati dal vecchio Megadoro nell'*Aulularia* per festeggiare adeguatamente il suo matrimonio. L'appalto dei cuochi era già esercitato in Grecia, dove i cuochi

<sup>35</sup> Cfr. Murat, 1322, 9.

<sup>36</sup> Cfr. Mart., *Epigr.* XI, 31.

da affittare si riunivano in corporazioni o *thiasi*, in modo da non farsi reciprocamente concorrenza e da poter imporre ai clienti dei prezzi relativamente alti. A partire dal regno di Adriano, anche a Roma nacquero questi “sindacati” di cuochi, a dimostrazione del fatto che nel mondo romano in quell’epoca l’impiego di tali professionisti non era più una rarità riservata ai più ricchi. Per le grandi occasioni, allorché bisognava fare “bella figura” con parenti e amici, pure un normale cittadino di mediocre fortuna aveva la possibilità di affittare al Foro un cuoco di prestigio con tutta la sua squadra di cucina. E già che c’era, se poteva sostenere la spesa, poteva prendere in affitto assieme al cuoco e al suo seguito anche suonatori di flauto, artisti ed acrobati. Così, a patto di essere disposto a subire un bel salasso del borsellino, poteva stare tranquillo e mettere l’intera organizzazione della gran serata nelle mani di esperti, proprio come si fa ancor oggi in occasione di feste nuziali e simili.

Ben diverso era il caso dei gran signori amanti della buona tavola e, magari, cultori essi stessi dell’arte gastronomica. Già si è visto come costoro, quando si mettevano in viaggio, non potessero muovere un passo senza farsi accompagnare dalla loro corte di capocuochi e di una serie di cuochi subordinati, servi e sguatterri. Nelle case più distinte, popolate da moltitudini innumerevoli di schiavi adibiti ai vari servizi, il personale addetto alla cucina era numeroso e articolato in diversi ranghi e sottogruppi. Naturalmente la funzione principale spettava qui ai cuochi, il cui nome di origine greca – *magirus* –, da cui deriva anche il nostro ‘mago’, lascia suggestivamente affiorare un richiamo all’epoca, allora neppure tanto remota, in cui il cuoco era investito di una funzione sacra, sacerdotale, giacché fungeva anche da sacrificatore e da macellaio. Che in molte culture il macellaio sia un funzionario religioso, incaricato di uccidere gli animali, di sezionarne le parti etc. in modo conforme a regole a volte estremamente rigorose (si pensi alla macelleria *kasher* nella religione ebraica) è ben noto. Parimenti, è noto come il funzionario dei templi – spesso un sacerdote – incaricato di compiere i sacrifici in diverse religioni antiche stabilisse anche la divisione delle parti degli animali sacrificati, alcune delle quali erano destinate al consumo sacerdotale oppure a quello dei fedeli raccolti per il banchetto (esamineremo questo punto con maggior precisione in un capitolo seguente, per quel che concerne la religione romana). Alla luce di questi fatti, è palese come la connessione originariamente esistente, anche nel mondo romano, tra la funzione del cuoco e quelle del sacrificatore e del macellaio si radichi nella sfera del sacro. Non a caso: in ultima analisi il cuoco, così come il macellaio e il sacrificatore, ha a che fare con le dimensioni fondamentali della vita e della morte, simboleggiate nella loro polarità dal ruolo ambivalente del sangue, requisito della vita ma anche contrassegno dell’uccisione violenta, e la violenza e il sacro, come ha insegnato il grande antropologo René Girard, sono strutturalmente connesse. In qualche modo, il cuoco opera da mediatore tra le sfere della vita e della morte: l’animale ucciso viene trasformato in cibo e nutrimento per gli uomini che in tal modo dalle

sue carni traggono la vita. Ma insieme, il cuoco opera anche come mediatore tra le due sfere della natura e della cultura: grazie alla sua arte, infatti, egli trasforma ciò che è naturale in un “artefatto”, che peraltro, consumato dai convitati, ritorna nel circolo della natura. A proposito di quest’ultimo punto, non andrà dimenticato come la cucina romana, diversamente da quella attuale, si sforzasse in modo estremamente consapevole di allontanarsi dal sapore e dall’aspetto originario e “naturale” dei prodotti di volta in volta utilizzati, per produrre effetti illusionistici e “ricreare” la natura. Data questa sua abilità di trasformazione quasi alchemica della materia in nuove forme – una sorta di capacità di operare incantesimi – e dato il suo contemporaneo ruolo di mediatore e, per così dire, crocevia, tra i fenomeni della vita e quelli della morte, il cuoco si è visto a lungo attribuire, almeno inconsapevolmente, delle prerogative magico-sacerdotali. Le sue pentole non sono troppo dissimili dai calderoni in cui i maghi e le streghe cuocevano le loro pozioni. Alla luce di tali considerazioni, non sorprende, allora, che almeno alcune delle *tabernae* e delle *popinae* più cupe e tenebrose fossero viste dai Romani con sospetto, come si è visto in un capitolo precedente, quasi fossero degli antri stregati. Né sorprendono le voci che correvano di riti nefandi e stregoneschi e addirittura di sacrifici umani compiuti in tali locali, caratterizzati da una essenziale ambiguità, e dove – per così dire – le forze della vita e quelle della morte, del bene e del male trovavano un terreno favorito di battaglia.

Per tornare, dopo questa digressione, alle case dei Romani ricchi, l’autorità indiscussa nel regno del palato e dei suoi piaceri era – a parte il padrone di casa – il capocuoco, il quale capeggiava un vero e proprio esercito di sguatterri, ed era al tempo stesso – e anzi in termini ancora più essenziali – una specie di sacerdote dei misteri gastronomici. Nelle case dove ci si poteva permettere ogni spesa c’era addirittura un capocuoco, quasi un sommo sacerdote della cucina: era questi l’*archimagirus*, che veniva coadiuvato da un *vicarius supra cocos*. Il cuoco veramente abile doveva realizzare ogni volta un difficile equilibrio tra il proprio desiderio di creare qualcosa di nuovo e originale e le predilezioni del padrone, senza pretendere di imporre a quest’ultimo le proprie scelte ma, anzi, modellando le proprie sperimentazioni all’interno delle coordinate stabilite dal gusto del signore. Così, Marziale dichiara in uno dei suoi epigrammi che non vorrebbe a nessun costo che il suo palato fosse schiavo di quello di un altro; pertanto, «bisogna che il cuoco abbia i gusti del suo padrone»<sup>37</sup>.

I grandi cuochi, i maestri dell’arte, avevano i propri segreti, oggetto di un sapere quasi iniziatico riservato a pochi discepoli, e le loro specialità esclusive. Quelli di livello medio, pur senza arrivare ai vertici della gastronomia, erano comunque in grado di preparare dei banchetti non disprezzabili, e certamente avevano anche tutto l’interesse a ottenere dei risultati soddisfacenti, visto che

---

<sup>37</sup> Mart., *Aph.*, XIV, 220.

se il pasto non era gradito correvano il rischio di buscare dei colpi di frusta o di verga! Incurante del rispetto umano, il padrone di casa, infatti, non esitava a ricorrere a tali argomenti (o perlomeno a minacciare di farvi ricorso) per evitare di fare figuracce con gli invitati con una cattiva cena<sup>38</sup>. Invece quando le cose erano andate bene, a volte il cuoco veniva invitato dall’ospite a bere una coppa di vino nella sala da pranzo: nel *Satyricon* assistiamo addirittura all’invito da parte di Trimalcione agli schiavi, e *in primis* al cuoco, a coricarsi sui triclini e a partecipare alla cena assieme agli invitati.

I piatti migliori erano spesso il frutto felice della collaborazione tra l’*archimagirus* e il padrone. Quando il primo aveva saputo assimilare i gusti del padrone e quest’ultimo a sua volta partecipava alla preparazione di certi piatti, dandovi il proprio tocco, la creatività gastronomica toccava il suo vertice. Accadeva non di rado a Roma che in certi piatti particolarmente elaborati fosse individuabile l’impronta dei padroni buongustai, che davano il proprio sigillo a tali creazioni. Il fatto non è nuovo: si sa di parecchie persone celebri, anche ai nostri giorni, che coltivano l’*hobby* della cucina e fanno a volte dar corpo a proprie azzeccate fantasie gastronomiche. La differenza, semmai, è che nell’antica Roma la percentuale di rappresentanti dell’alta società che si dedicavano a quest’arte e intervenivano direttamente nella preparazione dei loro cibi prediletti sembra essere stata particolarmente elevata.

Si potrebbe parlare di fatuità, e condividere l’opinione sprezzante di Seneca su Apicio e sul ruolo corruttore da lui esercitato, se non si scoprisse che anche una figura dai mille interessi come Cicerone coltivò questa passione. Lo dimostra anche il fatto che questi a volte, nello scrivere agli amici per invitarli, non trascura di far cenno alle prelibatezze che intende riservare loro. Un altro personaggio illustre che non si teneva mai lontano troppo a lungo dalla cucina era l’imperatore Vitellio, ma, come abbiamo visto, nel suo caso si può parlare di una forma di dedizione assoluta ai piaceri del palato. Vitellio, ci riferisce Svetonio, creò un piatto speciale da lui pretenziosamente denominato “lo scudo di Minerva, protettrice della città”. Era davvero il trionfo di quanto vi era di più raro e costoso: in questo piatto aveva infatti mescolato fegato di scari, cervelli di fagiano e di pavone, lingue di fenicottero e latte di murena, che la sua flotta era andata a cercargli appositamente fin nello stretto di Cadice<sup>39</sup>. Non è noto se questo costosissimo piatto fosse anche buono. D’altronde, questo devoto seguace delle divinità della cucina diede il proprio nome a diversi piatti: grazie ad Apicio conosciamo, così, i “piselli o fave alla Vitellio”<sup>40</sup> e il “porcellino alla Vitellio”<sup>41</sup>. Fedele alla propria vocazione, quando tentò di

<sup>38</sup> Cfr. Id., *Epigr.* III, 13.

<sup>39</sup> Cfr. Svet., *Vitell.*, 13, 11.

<sup>40</sup> Cfr. Apic., *De re coq.* V, 190.

<sup>41</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 373.

sfuggire alle spade dei sicari, Vitellio si nascose in una lettiga con la compagnia di due soli uomini di fiducia: il suo pasticciere e il suo cuoco. E ben lo si capisce: per lui il vivere senza i raffinati manicaretti che quelli gli preparavano sarebbe già stata la morte!

Favorita dall'ozio della *upper class* nel periodo imperiale, si diffuse tra i buongustai più ricchi l'abitudine di tenere addirittura delle "lezioni" su temi gastronomici. Essi dunque invitavano gli amici ad assistere alla preparazione delle loro specialità – come in una moderna Accademia di cucina – ed erano circondati da discepoli assidui. Questo fenomeno trovò il suo simbolo esemplare nell'attività del già menzionato Apicio: colui che secondo Seneca avrebbe corrotto un'intera epoca con la sua dottrina gastronomica, attirando in cucina, tra pentole e padelle, dei giovani che vent'anni prima sarebbero stati affascinati dalle scuole filosofiche.

#### 4. LA LETTERATURA GASTRONOMICA

E per parlare dell'opera di Apicio, dobbiamo accennare in primo luogo alla trattatistica antica di argomento gastronomico, in cui il sapere culinario accumulatosi lungo molti secoli in Oriente, in Grecia e a Roma, trovava una esposizione sistematica. Tale letteratura tecnica era, a quanto ci risulta, notevolmente vasta; purtroppo, ce ne sono rimasti soltanto dei frammenti.

Abbiamo già visto che è stata la Sicilia, punto d'incontro di tradizioni e influenze gastronomiche diversissime, la terra in cui è nata la gastronomia europea, e, assieme ad essa, la Magna Grecia. All'elevarsi e sistematizzarsi della cucina nella forma di una *technè* – ossia di un'arte – vera e propria, si accompagnarono la stesura e la diffusione di manuali di gastronomia. Gli autori latini e greci menzionano con frequenza delle opere di cucina, le quali però sono anch'esse andate in gran parte perdute nel naufragio della letteratura antica. Alcuni nomi di celebri cuochi sono comunque giunti fino a noi: ad esempio Mitarco, Erasistrato, specialista nel cucinare il pesce, Egesippo di Taranto, i due Eraclidi di Siracusa, Lampria e soprattutto Arcestrato di Gela. Quest'ultimo fu un gastronomo itinerante, dedito non solo alla conservazione, ma anche al perfezionamento della tradizione culinaria e, in tale veste, sperimentatore di nuove ricette. Al tempo stesso, Arcestrato sottolineava con particolare (e forse eccessivo) vigore la connessione del gusto dei generi alimentari con l'intero contesto ambientale, formulando una visione che potremmo definire "gastronomia olistica". Egli, infatti, suggeriva di tenere in considerazione anche il luogo e le condizioni ambientali in cui la bestia da cucinare era stata uccisa, nonché il suo stato fisiologico, se si trattava, cioè – nel caso di un esemplare femmina – di una bestia vergine o gravida o prossima a figliare. Anche in relazione ai frutti e alle verdure, Arcestrato sottolineava l'importanza per il gusto del momento della raccolta, delle tecniche di coltivazione, dell'esposizione al

sole e delle condizioni atmosferiche. Quest'attenzione minuziosa al contesto vitale di alimenti vegetali e animali – la quale d'altronde affiora anche nella medicina e nella farmacologia antiche – verrà portata a estremi grotteschi dai ghiottoni romani del periodo imperiale. Per esempio Orazio in una satira che riproduciamo più avanti raffigura quel pedante di Nasidieno il quale serve in tavola una murena incinta, perché dopo il parto la sua carne sarebbe stata meno gustosa, e decanta il pregio del cinghiale catturato alla brezza leggera del mezzogiorno. La cura archestratea per le condizioni ambientali dei cibi non è però priva di qualche serio fondamento: è innegabile, infatti, che la carne di un animale ha un sapore nonché un valore nutritivo diversi se esso è stato allevato all'aperto oppure in un ristretto e insalubre spazio chiuso, così come non c'è dubbio che una verdura ha un sapore che varia a seconda dei terreni e delle condizioni climatiche in cui è cresciuta. Paradossalmente, siamo proprio noi, oggi, a poter meglio apprezzare – dopo aver sperimentato i disastri prodotti anche sul piano gastronomico, e non solo su quello medico, da un impiego massiccio nelle colture di fertilizzanti chimici e diserbanti, oltre che dall'uso di estrogeni etc. negli allevamenti – la validità delle indicazioni fornite da Archestrato, o almeno di parte di esse. Significativamente, al sagace cuoco di Gela si ispirò anche il poeta Ennio, allorché scrisse il suo trattato in versi dal titolo *Hedyphagetica*, al quale già si è fatto cenno.

La gastronomia della Magna Grecia toccò il suo vertice nella città di Sibari, nella quale ogni anno si teneva la solenne cerimonia del conferimento di una corona d'alloro al cittadino che avesse dispiegato il maggior fasto nell'organizzazione a proprie spese di un banchetto (un po' come ancor oggi in certe cittadine o quartieri si premia la casalinga che ha saputo preparare la torta più gustosa o scenograficamente più ricca, ma evidentemente molto più in grande!): per i cittadini di Sibari, a quanto pare, nessuna virtù era più importante di quella che portava al maggior godimento gastronomico. Non a caso, ancor oggi l'appellativo 'sibarita' è riservato a chi apprezzi oltremodo gli agi del vivere.

I Romani, come già si è detto, raccolsero questa tradizione e le apportarono notevoli miglioramenti, oltre a un respiro cosmopolitico favorito dall'ampiezza del loro impero. Celebri cuochi e buongustai romani, così, pur non avendo lasciato nulla di scritto o pur avendo redatto dei libri di cucina ormai perduti, hanno associato il proprio nome a talune ricette. È il caso di tale Terenzio oppure di certo Caio Mazio, il quale, a quanto attesta Columella, avrebbe composto tre trattati: *Il cuoco*, *Il pescivendolo* e *Il fabbricante di conserve di cibi*<sup>42</sup>. Per fortuna, ci è invece pervenuto – in un'edizione abbreviata risalente con molta probabilità al II secolo d.C., e in cui sono palesi parecchie interpolazioni e alterazioni – il più celebre manuale romano di cucina, il *De re coquinaria* del già menzionato M. Apicio, detta anche *Ars magirica* o, con titolo più divulgativo, *Api-*

---

<sup>42</sup> Cfr. Colum., XII, 46.



*cius culinarius*. Ed è appunto giunto il momento di parlare più ampiamente di quest'opera.

Pare che Apicio avesse scritto due libri, un trattato sulle salse e un altro sui cibi; in ogni caso, egli ha dato il suo nome – oppure il nome di Apicio è stato dato da altri – a numerosi piatti. Tuttavia, Apicio non creò la gastronomia dal nulla. Anche in quest'ambito, nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma. È infatti certo che Apicio e i suoi continuatori trassero numerose ricette dal già citato Caio Mazio e da altri autori, nonché, per quanto oggi possa apparire singolare, dai trattati di medicina. Nel suo aspetto attuale, con le sue 468 ricette e i 31 estratti dovuti a un certo *Viridarius*, vissuto in epoca successiva al IV secolo d.C., il manuale di Apicio (o comunque a lui attribuito) ci fornisce comunque un'idea sufficientemente ampia degli ingredienti che venivano utilizzati nella cucina romana e dei piatti che si preparavano. Senza dubbio, parecchie ricette sono giunte incomplete; inoltre, non mancano omissioni, aggiunte, interpolazioni e ripetizioni nelle copie successive, quasi come se i vari copisti le avessero modificate in base alla propria esperienza personale, proprio come fanno ancor oggi i cuochi o anche le massaie quando trascrivono le proprie varianti sui manuali di cucina.

Le ricette che troviamo nel *De re coquinaria* di Apicio contraddistinguono uno stadio della cucina romana ben più progredito di quello di cui troviamo testimonianza nel *De agricultura* di Catone, ove si illustra la preparazione di poche, semplici focacce, di qualche *puls* e di rozze ciambelle e dolci i cui ingredienti ricorrono con una esasperante monotonia.

Per la verità, le ricette apiciane, una volta che le si consideri nei loro aspetti fondamentali – quindi prescindendo dall'apparente varietà dei condimenti –, si riducono a un numero abbastanza limitato di tipologie, o di schemi-base, a partire da ciascuno dei quali vengono poi proposte parecchie varianti, a volte riconducibili all'impiego di un condimento anche un poco differente. L'esposizione è per lo più schematica, talora, come vedremo nella seconda sezione del presente studio, troviamo addirittura delle semplici enumerazioni di ingredienti: qualcosa insomma di lontano anni luce dalle ricette minuziose e dai nomi raffinati che abbondano nei moderni manuali di cucina. Va poi aggiunto che la lingua di cui si servono Apicio e i suoi continuatori è agevolmente comprensibile, anche per effetto della semplificazione alla quale è stata sottoposta nel corso dei secoli dai vari copisti (non per nulla, quando attualmente si parla di un "latino da cucina" intendendo un cattivo latino, si fa appunto riferimento al trattato apiciano).

Parleremo nel prossimo capitolo delle caratteristiche essenziali della cucina romana; in tale contesto illustreremo altresì le maggiori difficoltà che si pongono oggi per chi intenda realizzare concretamente le ricette di Apicio.

## CAPITOLO XIV

### CARATTERI PECULIARI DELLA CUCINA ROMANA

In questo capitolo, prenderemo in considerazione i caratteri peculiari della cucina romana: quei caratteri, cioè, che fanno di essa una tradizione gastronomica specifica, così lontana, per certi aspetti, dalla nostra (e nondimeno a quest'ultima, nel contempo, così vicina). Su tale base, illustreremo poi sinteticamente i problemi più rilevanti che si pongono a chi intenda oggi realizzare dei veri piatti romani, e suggeriremo alcuni espedienti per "aggirare", almeno in parte, tali difficoltà.

Dobbiamo partire da una constatazione: per la cottura dei cibi, i Romani rispettarono per molto tempo il trionfo del bollito, che era già stato inaugurato dai Greci. Presso tutti i popoli, si può dire, la storia dell'alimentazione è segnata da un cruciale passaggio dal "crudo" al "cotto", ossia dalla transizione, mediata ovviamente dall'impiego del fuoco, dal prodotto crudo a quello cotto. Il bollito, e in termini generali il cibo ben cotto, è dunque un punto di non ritorno nella storia dell'alimentazione presso ogni civiltà: è uno dei contrasegni più importanti della cultura (non sorprende dunque che alcune correnti di pensiero polemiche verso la modernità o addirittura la civiltà si siano fatte sostenitrici del cosiddetto crudismo, o anche della "raw meat diet", conformemente alle cui indicazioni la carne andrebbe consumata cruda).

A Roma, l'egemonia del bollito fu favorita anche dal perfezionamento del vasellame di cucina che giunse a comprendere grandi caldaie e marmitte di metallo; al tempo stesso, aumentò considerevolmente il numero degli schiavi – compresi quelli che servivano nelle cucine – e si accrebbe la quantità dei soggetti da nutrire. I grandi recipienti permettevano di cuocere grandi quantità di cibo per un numero via via più elevato di bocche da sfamare. Inoltre, visto che uno dei grandi problemi della cucina romana (e non solo) era quello della conservazione del cibo, i procedimenti della cottura/bollitura presentavano il vantaggio supplementare che la carne bollita non si putrefaceva, poteva essere meglio conservata ed era più tenera e facile da tagliare. In effetti, molte carni conservate, non commestibili così com'erano per la loro durezza quasi marmorea, dovevano essere bollite, spesso diverse volte, per poter essere consumate.

La tecnica alternativa a quella della bollitura, ossia quella dell'arrostitimento sul fuoco, era senza dubbio più antica, e inoltre aveva connessioni decisamente più strette con la sfera dei sacrifici (come vedremo nel prossimo capitolo). Si trattava di un metodo di preparazione dei cibi alquanto sbrigativo, senza ricercatezze e piuttosto meccanico e ripetitivo: non a caso Platone lo privilegia nella *Repubblica* rispetto alle raffinate tecniche della cucina greca del suo tempo. Nonostante il vantaggio che comportava questa sua maggiore sempli-

cità, e malgrado i risultati gustosi che esso permetteva di ottenere (con arrosti etc.), non c'è dubbio che la tecnica dell'arrostimento lasciasse ben poco spazio alla creatività di chi voleva modificare il sapore della carne, e comportasse dunque limiti considerevoli allo sviluppo della gastronomia. Da questo punto di vista, la bollitura presentava indubbi vantaggi: una preparazione attenta del bollito, soprattutto quello di carne, con l'aggiunta di condimenti e di salse di vario tipo, trasformava la vivanda, conferendole caratteristiche diverse da quelle originarie e, quasi, una seconda natura. L'introduzione e poi il trionfo del bollito furono così una delle condizioni della nascita della gastronomia vera e propria, nella quale la personalità e i gusti di ogni singolo cuoco potevano affermarsi anche attraverso la manipolazione delle salse con ingredienti diversi per ogni singolo piatto.

Per tale motivo, la tecnica della bollitura divenne l'elemento fondamentale della cucina romana, e portò con sé il trionfo di salse e condimenti. Questo orientamento ha esercitato un dominio incontrastato anche sulla moderna cucina europea, e in particolare sull'alta cucina francese, fino a tempi relativamente recenti. Negli ultimi decenni, in Italia e anche in Francia (in particolare con la *nouvelle cuisine*) si è invece affermata la tendenza a utilizzare e valorizzare il prodotto nel modo più genuino possibile, esaltandone le caratteristiche naturali e non alterandone il sapore. In tale quadro, la tecnica dell'arrostire, o del grigliare, ha conosciuto un certo *revival*, al quale ha probabilmente contribuito pure il diffondersi nella stessa gastronomia di un certo "americanismo" culturale, e che è forse destinato in futuro a ridimensionarsi, anche per effetto delle recenti scoperte sugli effetti cancerogeni delle carni grigliate.

Già nell'antichità, invero, non erano mancate voci autorevoli contro l'eccesso del bollito nella gastronomia: a parte Platone, di cui si è detto, va menzionato per esempio il già citato gastronomo greco Archestrato che, in decisa controtendenza, aveva raccomandato la carne arrostita e al sangue. D'altronde, anche Filosseno, menzionato da Ateneo nel *Banchetto dei saggi*, sosteneva: «La marmitta non è malvagia, ma io credo che la padella sia migliore». Per contro, i Romani antichi usarono e abusarono in ogni occasione della marmitta: era questa lo strumento-principe delle loro cucine. E grazie al conferimento di tale predominio alla tecnica del bollito, la creatività dei loro cuochi conquistò nuovi spazi quasi illimitati, in quanto si esercitò con assoluta libertà nella sperimentazione di tutto ciò che alle carni bollite doveva accompagnarsi, e in primo luogo di condimenti e salse.

## 1. IL TRIONFO DELLE SALSE

Si è detto dell'importanza assolutamente centrale delle salse nella cucina romana. In effetti, chi scorra il manuale di Apicio è colpito in primo luogo dall'elenco dei loro ingredienti, che a volte giunge a livelli che hanno dell'incre-

dibile. Sembra quasi che l'intento dei cuochi romani fosse quello di cancellare completamente il sapore originario dei cibi con una cottura eccessiva e l'abuso di condimenti e che, anche nel caso in cui questo non fosse il loro intento, senza dubbio fosse l'effetto che conseguivano con la loro manipolazione dei prodotti (non a caso Hegel affermò che la cucina di Apicio era "il vertice della cucina distruttiva"!).

Come già si è fatto presente, questa impressione negativa nasce soprattutto dal fatto che le ricette di Apicio raramente forniscono il dosaggio degli ingredienti, che nella maggior parte dei casi doveva essere costituito da quantità minime. Certamente spesso bastava un pizzico o qualche goccia a dare un sapore particolare al piatto. D'altronde, va anche osservato che la preparazione di certi piatti attuali richiede un numero di ingredienti – sia pure presenti a volte in quantità infinitesimali – altrettanto grande di quella delle ricette che troviamo nel *De re coquinaria*. La maggior vaghezza e soprattutto la frequente mancanza di precisazioni quantitative nelle indicazioni fornite da Apicio e dai suoi continuatori, rispetto all'esattezza dei dosaggi suggeriti dai moderni ricettari di medicina, rispondono certamente alla minore attenzione per le misurazioni quantitative che fu tipica del mondo antico, nel quale spesso ci si accontentava, per dirla con Koyré, del "pressappoco", ma forse scaturiscono anche dal desiderio di concedere un più ampio spazio di movimento e di scelta al singolo cuoco, incaricato di trovare da solo, mediante il tocco delle dita e la finezza dell'odorato e del gusto, il conveniente dosaggio degli ingredienti.

Detto questo, dobbiamo fare a proposito delle salse romane qualche osservazione più specifica. Nei condimenti dei piatti romani fanno quasi sempre la loro comparsa da un lato il *garum* e dall'altro il miele, sotto il dominio incontrastato del pepe. Che disgustosa combinazione di sapori inconciliabili! – osserverà il nostro lettore. È un fatto che i Romani non conoscevano quell'antitesi pressoché assoluta di dolce e salato/aspro che è tipica della moderna cucina europea: per essi, anzi, come vedremo fra poco, quei due sapori costituiscono due poli complementari, che in qualche modo devono integrarsi reciprocamente nello stesso piatto. L'arte del cuoco risiedeva pertanto soprattutto nel dosaggio: se il piatto era troppo dolce, ci voleva un po' più di *garum*, se troppo salato o aspro, andava aggiunto un po' più di miele.

Apicio era a tal punto consapevole dell'importanza essenziale dei condimenti, soprattutto per le carni e per il pesce, che aveva scritto, ancor prima del suo libro di cucina propriamente detto, un trattato appositamente dedicato alle salse, di cui rimangono ampi frammenti proprio nel *De re coquinaria*. All'interno del regno sconfinato delle salse, c'era solo l'imbarazzo della scelta. C'erano salse crude per i bolliti<sup>1</sup> e salse bianche per il lessato<sup>2</sup> o per le

<sup>1</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, VII, 285.

<sup>2</sup> Cfr. *ivi*, VII, 277.

scaloppine<sup>3</sup>; ne esistevano altre per l'arrosto<sup>4</sup>, come pure salse molto piccanti per il pesce<sup>5</sup>. C'erano poi delle salse per le frittore<sup>6</sup> e delle salse cotte, che però andavano consumate fredde, come quella cui Apicio diede il suo nome, utilizzata con l'oca bollita da mangiare calda<sup>7</sup>. C'era pure una salsa verde composta di parecchie erbe fini, che andava consumata con gli uccelli<sup>8</sup> e una salsa particolare che serviva per uccelli di ogni genere che avessero un odore un po' troppo intenso<sup>9</sup>. Ma non c'erano salse solo per la carne e il pesce. C'era anche una salsa per le insalate crude detta con parola greca *hypotrimma*: la si preparava con pepe, levistico, menta secca, pinoli, uva secca, datteri carioti, formaggio non salato, miele, *garum* e aceto, cui poi si aggiungevano olio, vino, *defrutum* oppure *carenum*<sup>10</sup>. Per i frutti di mare, molto apprezzati dai Romani, era particolarmente adatta la "salsa al cumino"<sup>11</sup>. C'era anche un'altra salsa alle erbe, fatta con quattro spicchi di aglio, sedano e coriandro pestati nel mortaio assieme a olio e aceto: essa veniva poi mescolata al formaggio per preparare il *moretum* che, come sappiamo, dà il titolo al poemetto dello pseudo-Virgilio<sup>12</sup>.

In sostanza, le salse erano onnipresenti. Allo stesso modo che per la carne, i pesci e i frutti di mare, anche con le verdure e i legumi era la salsa a determinare la qualità del piatto: la materia prima, dopo aver perduto i propri sapori e odori durante le varie cotture che alla fine la rendevano abbastanza insipida, serviva quasi da "substrato", o pretesto, per i sapori e odori nuovi che le venivano aggiunti con i diversi ingredienti.

## 2. DOLCE E SALATO

I condimenti speziati svolgevano dunque nella cucina romana un ruolo centrale. Ora, particolarmente nelle salse era palese una caratteristica tendenza a mescolare il dolce con il salato: v'erano così salse al miele, all'aceto, al *garum*. Tuttavia, questo orientamento non si manifestava soltanto nei condimenti; al riguardo, va ricordato che i Romani antichi conservavano in salamoia anche pesche ed albicocche. La reazione inorridita di chi legga siffatte ricette nel manuale di Apicio, domandandosi magari in che bizzarro mon-

<sup>3</sup> Cfr. *ivi*, VII, 278.

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 334 e VIII, 346.

<sup>5</sup> Cfr. *ivi*, X, da 434 a 458.

<sup>6</sup> Cfr. *ivi*, X, 434.

<sup>7</sup> Cfr. *ivi*, VI, 235.

<sup>8</sup> Cfr. *ivi*, VI, 228.

<sup>9</sup> Cfr. *ivi*, VI, 230.

<sup>10</sup> Cfr. *ivi*, I, 38.

<sup>11</sup> Cfr. *ivi*, I, 31 e 32.

<sup>12</sup> Cfr. *ivi*, I, 41.

do gastronomico sia finito, è certamente ingiustificata. In definitiva, anche al giorno d'oggi si aggiungono spesso dei pizzichi di sale in torte zuccherate, per temperarne l'eccessiva dolcezza, e per contro non si manca di rendere più gradevole il sapore di alcuni ragù con un cucchiaino di zucchero. Spesso, inoltre, si servono le carni lesse, l'arrosto e soprattutto la cacciagione con delle confetture. E se un frutto come il pomodoro viene servito sempre salato, non è infrequente il caso in cui si prepari un'insalata di arance o di kiwi con olio e pepe. Per venire, in particolare, alla terra mantovana, è ben noto come non solo i caratteristici tortelli di zucca propongano una particolarissima mistione di dolce e salato, ma anche la mostarda mantovana, preparata con mele coto-gne, zucchero e senape, realizzi una difficile fusione di sapori, quali il dolce e il piccante, in apparenza incompatibili (chi scrive può attestare, sulla base delle reazioni di amici e conoscenti di altri Paesi europei, che la fusione di sapori della mostarda risulta per lo più inaccettabile per i palati stranieri, abituati a una netta distinzione dei gusti-base). Verrebbe dunque da pensare che nella cucina mantovana, come in poche altre, si sia conservata una traccia più profonda della predilezione degli antichi Romani per i sapori "misti". Siffatta predilezione, oggigiorno abbastanza rara nel mondo occidentale, è viceversa una costante delle cucine orientali. Per esempio, la ricchissima cucina cinese offre numerose combinazioni di dolce e di salato.

La presenza del miele, dei datteri, dei fichi, dell'uva secca e dei vini cotti nella maggior parte delle ricette romane corrispondeva dunque a quell'esigenza di dare un'impronta di dolcezza ai piatti, che conferiva un carattere orientale – e per i palati odierni piuttosto esotico – alla cucina romana.

### 3. LE TECNICHE DI COTTURA

Abbiamo già visto come l'attenzione scrupolosa con cui nella cucina romana si eseguiva la cottura dei cibi costituisse un'eredità greca. La carne veniva cotta abitualmente almeno due volte, la prima nel latte, la seconda normalmente con verdure, oppure arrostita, e ciò a causa della sua durezza e anche del fatto che era stata conservata sotto sale. Lo stesso procedimento era riservato alla cacciagione col pelo e piumata. Per esempio, in una ricetta dedicata alla "lepre in umido" (*leporem madidum*)<sup>13</sup>, Apicio faceva cuocere l'animale una prima volta nell'acqua, poi lo collocava in una casseruola versandovi olio per una seconda cottura nel forno. Ma questo non bastava! La cottura si prolungava infatti in una terza fase dentro una salsa speziata. In una ricetta per preparare il cervo, la carne veniva prima bollita e solo in un secondo momento arrostita<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 384.

<sup>14</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 341.

Nel *De re coquinaria* troviamo anche una ricetta del capretto o dell'agnello "al flauto" (*haedus sive agnus syringiatus*), conformemente alla quale l'animale, dopo essere stato svuotato e adeguatamente preparato, veniva bollito e ribollito diverse volte. A tale proposito, Apicio raccomanda: «Quando l'acqua avrà dato tre buoni bollori, si levi la bestia e la si faccia bollire ancora una volta (*sic!*) nella salsa indicata»<sup>15</sup>. Tuttavia, in alcune ricette il porco (o la cacciagione con il pelo) veniva cotto una sola volta nell'acqua e subito dopo passato alla griglia.

La cottura in acqua in molte ricette andava effettuata con l'acqua di mare: era il caso del cinghiale<sup>16</sup> e in particolare del cosciotto di cinghiale "alla Terenzio"<sup>17</sup>. Quanto ai polli, se non ci si limitava a mangiarli lessati, li si preparava secondo la ricetta voluta dopo una delle due cotture preliminari, vale a dire dopo averli lessati oppure arrostiti. La stessa prescrizione della doppia cottura si ritrova nella ricetta della gru o dell'anitra<sup>18</sup>, come pure in quella della gru o dell'anitra alle rape<sup>19</sup>.

Nel caso di cacciagione piumata, l'animale era spesso bollito una prima volta con tutte le piume. Per esempio, la pernice non veniva spennata se non dopo la prima bollitura<sup>20</sup>. Apicio afferma che una pernice uccisa a caccia si poteva cuocerla direttamente nel sugo perché non indurisse, ma se era lì da parecchi giorni<sup>21</sup>, era assolutamente necessario farla bollire<sup>22</sup>. A quanto asserisce, la cottura dei volatili con le piume serviva a tenere ferma la loro carne<sup>23</sup>. Una volta cotti, gli animali venivano accuratamente asciugati con un panno pulito; quindi, erano cosparsi di salsa: si vedano, al riguardo, nel *De re coquinaria*, la ricetta dell'oca bollita<sup>24</sup> e quella del pollo<sup>25</sup>. Il procedimento era ancora lungo, in quanto le bestie successivamente venivano incise affinché si impregnassero meglio della salsa, poi arrostiti e da ultimo glassati, con un pennello, del loro stesso sugo.

Quanto ai fritti di pesciolini o di uccelli, li si faceva rivestendoli di pasta di farina e uova. La cottura nell'acqua e nell'olio e l'utilizzazione dello spiedo e del forno non esaurivano il ventaglio delle possibilità: esistevano infatti altre tecniche di cottura, sotto campane di metallo o di terracotta o semplicemente

<sup>15</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 361.

<sup>16</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 331.

<sup>17</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 339.

<sup>18</sup> Cfr. *ivi*, VI, 212.

<sup>19</sup> Cfr. *ivi*, VI, 214.

<sup>20</sup> Cfr. *ivi*, VI, 219.

<sup>21</sup> Secondo un'altra interpretazione si deve intendere invece: se era da cortile.

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Cfr. *ivi*, VI, 234.

<sup>24</sup> Cfr. *ivi*, VI, 235.

<sup>25</sup> Cfr. *ivi*, VI, 237.

entro una tela o ancora sotto la cenere calda. Queste differenti modalità di cottura potevano essere impiegate con la medesima materia prima, conseguendo ovviamente risultati qualitativamente diversi: si vedano, per esempio, le ricette di Apicio per i porri, che potevano essere cotti nell'acqua, fritti nell'olio oppure anche cotti sotto la cenere<sup>26</sup>.

#### 4. RIPIENI, POLPETTE E SALUMI

Un'altra particolarità della cucina romana era costituita, come ben si vede nella *Coena Trimalchionis*, dal gusto per i ripieni complessi ed elaborati. Al riguardo, va sottolineato ancora una volta il ruolo assolutamente centrale, per i Romani, della carne suina; quella bovina, che nella seconda metà del Novecento ha goduto in Italia di un netto primato, anche se attualmente (2016) sembra aver perduto la sua posizione di vertice, ben raramente capitava sulle loro tavole<sup>27</sup>. Il maiale era dunque il re della cucina romana. Quando si trattava di un animale adulto, la sua carne era per lo più conservata sotto sale. Per quanto gustosa e apprezzata, la carne di maiale già a partire dal primo secolo d.C. non bastava più nella sua genuinità, sicché il porco veniva spesso servito con ripieni più o meno elaborati, i quali rispondevano al gusto teatrale che, come vedremo fra poco, rappresenta un'altra essenziale peculiarità dell'antica cucina romana. È appunto da questa passione per i ripieni che trae origine il nome di 'troia' riferito alla femmina del porco, con riferimento al cavallo di Troia che Ulisse aveva "farcito" di soldati achei.

Solo in alcuni casi i Romani consumavano la carne fresca: in particolare con il maialino da latte (è l'antenato della nostra porchetta), l'agnello, il capretto, il pollo e la cacciagione. La cacciagione con pelo, però, era spesso consumata frolla, e quando il suo sentore era troppo intenso, si cercava di neutralizzarlo con abbondanza di spezie. I ghiottoni romani prediligevano gli uccelli selvatici ed esotici. Solo in un secondo momento anche il pesce acquistò un ruolo di rilievo: nei ceti inferiori veniva consumato – salvo che nelle zone costiere – soprattutto il pesce conservato, perché era assai meno costoso della carne e del pesce fresco.

Mancando i sistemi moderni di conservazione degli alimenti, i Romani dovevano ricorrere a metodi di conservazione empirici e piuttosto approssimativi, come si è visto a suo tempo, quali la salatura e l'affumicatura, i cui effetti a volte, se non addirittura spesso, lasciavano a desiderare. Di conseguenza, lo stato di conservazione delle carni e del pesce era sovente tutt'altro che soddisfacente. E questa costituisce senza dubbio una delle ragioni dell'im-

<sup>26</sup> Cfr. *ivi*, III, da 93 a 96.

<sup>27</sup> D'altronde, anche nei tempi moderni, fino a pochi secoli fa la carne bovina destinata alla macelleria era a mala pena commestibile, e nell'epoca precedente non si sapeva neppure allevare i buoi destinati al macello.



portanza che i Romani davano ai sughi di carne, alla carne macinata, ai ripieni e alle polpette, in cui facevano entrare dosi massicce di spezie e droghe. Negli impasti essi mescolavano di norma in primo luogo la carne di porco, e poi il pesce e il pollo insieme agli uccelli selvatici. A noi oggi siffatti miscugli farebbero un'impressione singolare, pur se non è detto che i piatti ottenuti in tal modo non fossero appetitosi. Per esempio, per il piatto quotidiano (*patina cotidiana*), Apicio consiglia di tritare con cura tettine di scrofa cotta, carne di pesce, fegatini di pollo, uova sode e formaggio fresco appena scottato; all'insieme vanno poi aggiunti spezie e vino<sup>28</sup>. La pietanza veniva presentata su di un piatto caldo e di fatto costituiva un pasto completo. L'uovo sodo era servito nei ripieni oppure come elemento di decorazione dei piatti, mentre l'uovo crudo serviva, in generale, a legare le salse e ad amalgamare i vari miscugli. Ai Romani piacevano moltissimo anche le polpette (*isicia*), soprattutto quelle riccamente elaborate sulla base di ingredienti ricercati. Apicio ne propone parecchie ricette: da menzionare, per esempio, le "polpette di mare", preparate con gamberetti e calamari, canocchie o gamberoni, cervelli, spondili, carne suina e chi più ne ha più ne metta<sup>29</sup>. C'erano anche le polpette dolci. Per esempio, nel *De re coquinaria* troviamo una gustosa ricetta di "polpette alla fecola", che andavano consumate – spiega Apicio – dopo il bagno, e perciò chiamate *apothermum*: era un dolce alla semola con pinoli, pane, mandorle bianche e uva secca conservata sotto paglia<sup>30</sup>.

E qui c'imbattiamo in un tema familiare e non poco gradito: i salumi! A motivo della loro predilezione per le diverse specie di carni tritate e legate con fecola o con mollica di pane e fortemente speziate e condite, i Romani dovettero inevitabilmente (e provvidenzialmente) giungere ai vari prodotti della salumeria. Essi assimilarono quest'arte dai Galli, i quali in effetti rimasero anche in età imperiale gli esperti più rinomati della preparazione di salumi.

Nel libro di Apicio, troviamo l'anello di transizione tra le polpette, da un lato, e i salumi propriamente detti, dall'altro. Prendiamo, ad esempio, la ricetta della "vulva in polpette" (*vulvulae esiciatae*), la quale in effetti si presenta come il passo immediatamente precedente alla realizzazione di un prodotto di salumeria. Spiega Apicio: «Pepe tritato e cumino, due piccole teste di porro ripulite fino alla parte più tenera, ruta e *garum*, si aggiunga la carne macinata due volte e bene amalgamata agli altri prodotti del mortaio. Si insaporisca con pepe in grano e pinoli e se ne faccia un amalgama che verrà introdotto nella vulva, la quale in precedenza sarà stata ben lavata. Si cuocia in acqua insieme a olio, *garum* e un mazzetto di porri e di aneto»<sup>31</sup>. Subito dopo, per naturale transizione,

<sup>28</sup> Cfr. *ivi*, IV, 142.

<sup>29</sup> Cfr. *ivi*, II, da 42 a 48.

<sup>30</sup> Cfr. *ivi*, II, 55.

<sup>31</sup> *Ivi*, II, 59.

il manuale illustra alcune ricette di budini di carne e di salsicce.

La gustosa ricetta delle “salsicce di Lucania”<sup>32</sup> è simile a quella del budino di carni di maiale, preparato mescolando sei rossi d’uovo duri, pinoli pestati, una cipolla, un porro tagliato, una salsa cruda, pepe tritato e i budelli di porco insieme alle carni tritate. L’elemento differenziale consiste nel fatto che è più grassa e ha un sapore più spiccato, grazie all’abbondante presenza di carne ben tritata e lavorata e alle bacche di alloro. Il composto veniva poi insaccato in un budello lungo e sottile e appeso ad affumicarsi al focolare. Ricette analoghe di salsicce aggiungevano al farcito precedente, o comunque ad esso simile, cervelli e uova<sup>33</sup>. Queste salsicce andavano poi cotte nell’acqua e successivamente passate alla griglia, un po’ come i nostri wurstel. Nel *De re coquinaria* si trovano pure delle ricette per preparare salsicce con la semola<sup>34</sup>. Da menzionare anche le “quenelle in corona” (*circellos esiciatos*), le quali venivano insaccate in un lungo budello al quale si dava la forma di una corona che veniva poi esposta al fuoco perché diventasse rossa<sup>35</sup>. Queste corone potevano essere anche arrostitite, ed erano abitualmente servite con *garum* o vino e con un condimento a base di cumino.

Un capitolo a parte è costituito dal *ragù* di carne (*ofella*), di cui Apicio offre ben sei ricette<sup>36</sup>. Vediamone un paio di esempi. Nel “*ragù* di carne alla moda di Ostia”, si fanno macerare per due o tre giorni dei pezzi di carne in una terrina assieme a delle spezie, quindi li si cuoce al forno su due spiedi disposti a forma di X e dopo la cottura li si taglia in pezzetti, che a loro volta vengono abbondantemente cosparsi di una salsa legata con la fecola<sup>37</sup>. Invece nel “*ragù* di carne all’Apicio”<sup>38</sup>, evidentemente una creazione del nostro buongustaio, i pezzi di carne sono cotti all’interno di una pentola adatta per cotture a fuoco lento, il *caccabus*, del quale già si è detto. Era anche possibile cuocere i pezzi di carne due volte, la seconda delle quali entro un recipiente di terra di scarsa profondità, con acqua, aceto, *garum* e olio.

Per l’arrosto (*assatura*), si arrostitiva al forno la carne, la quale veniva abbondantemente insaporita con sale e servita, senza aggiunta di salse, soltanto col miele<sup>39</sup>. Ancora nel libro VII del *De re coquinaria*, che è dedicato esclusivamente alle carni, si propongono altre ricette di arrostiti, dalle quali si evince, a conferma di quanto abbiamo detto precedentemente sull’uso (e l’abuso) della cottura presso i Romani, che la carne, prima di essere arrostita, era quasi

<sup>32</sup> Cfr. *ivi*, II, 61.

<sup>33</sup> Cfr. *ivi*, II, 62.

<sup>34</sup> Cfr. *ivi*, II, 63.

<sup>35</sup> Cfr. *ivi*, II, 65.

<sup>36</sup> Cfr. *ivi*, VII, da 262 a 267.

<sup>37</sup> Cfr. *ivi*, VII, 262.

<sup>38</sup> Cfr. *ivi*, VII, 263.

<sup>39</sup> Cfr. *ivi*, VII, 268.

sempre bollita. Quanto al condimento per l'arrosto, vi erano fondamentalmente due modi di utilizzazione: o lo si versava goccia a goccia durante la cottura al forno, come si fa ancor oggi, in modo che la carne risultasse più morbida, oppure lo si offriva sulla tavola come una salsa, allorché si serviva la carne ancora calda, permettendo ai convitati di dosarlo secondo il proprio gusto. A parte lievi differenze, i condimenti suggeriti da Apicio sono tutti piuttosto simili. Come già abbiamo visto, nel manuale apiciano sono presenti diverse ricette di salse per accompagnare i pezzi di carne bollita (*elixa*) e le scaloppine (*copadia*)<sup>40</sup>: nel caso di queste ultime si ricorreva generalmente a una salsa bianca. Per preparare le scaloppine, si utilizzava per lo più la carne suina; ci sono però anche ricette per preparare scaloppine di carne di bue e di vitello, anche se queste ricette risalgono a un'epoca più tarda. A proposito dell'utilizzazione di carne bovina (la quale comunque rimase sempre piuttosto secondaria), merita segnalare che nel manuale di Apicio troviamo pure "la grigliata di vitello"<sup>41</sup> e "il vitello bollito"<sup>42</sup>, quest'ultimo accompagnato da una salsa a base di porri e cotogne con cipolle o colocasia. Nel *De re coquinaria* troviamo altresì un paio di ricette per la preparazione di scaloppine con carne di capretto o di agnello, servite con una salsa analoga<sup>43</sup>.

Prima di parlare dei piatti in cui la cucina romana trovava il suo coronamento – non solo gastronomico, ma anche scenografico –, ossia della cottura di animali interi, farciti con gustosi ripieni dalla complessa preparazione, andrà fatto ancora un cenno al pollame e agli uccelli. Abbiamo già visto che le loro carni venivano soprattutto bollite e poi cotte più di una volta e in modi differenti. È il caso della già menzionata "oca all'Apicio"<sup>44</sup>, ove si consiglia di bollire il volatile e, dopo averlo tolto dal fuoco e asciugato accuratamente con un panno pulito, di servirlo con una salsa fredda. Quanto alla preparazione del pollo, c'era solo l'imbarazzo della scelta.

In generale, bisogna dire che i Romani apprezzavano moltissimo gli uccelli – anche specie un uso alimentare delle quali sarebbe per noi oggi impensabile – e li cucinavano nei modi più vari. A volte li farcivano, mentre in altri casi li tagliavano finemente per mescolarli ai ripieni, con l'eccezione dei beccafichi che, date le loro ridotte dimensioni, erano sempre lasciati interi. Tra gli uccelli preferiti, l'anitra, la pernice, i piccioni, le colombe, ma anche la cicogna, il pavone, il fagiano, la gru, il fenicottero e persino lo struzzo. A proposito di quest'ultimo, i Romani che se lo potevano permettere – senza dubbio pochissimi – lo facevano bollire oppure lo cuocevano a pezzi dentro apposite

<sup>40</sup> Cfr. *ivi*, VII, da 273 a 286.

<sup>41</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 353.

<sup>42</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 355.

<sup>43</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 357 e 358.

<sup>44</sup> Cfr. *ivi*, VI, 235.

salse, che vengono coscienziosamente illustrate dal solito Apicio<sup>45</sup>.

## 5. LE PORTATE MOZZAFIATO: I QUADRUPEDI INTERI

Al termine di questa carrellata dei cibi più caratteristici, o anche singolari, della cucina romana, siamo giunti così ai piatti in certo modo più emblematici, quelli in cui doveva pienamente risaltare l'abilità dei cuochi romani: i quadrupedi cucinati e serviti nella loro interezza.

Partiamo da quelli di piccole dimensioni, e in particolare dalla lepre, per cui i Romani avevano una decisa preferenza. Quel buongustaio di Marziale, per esempio, considerava la lepre «il primo fra i regali da inviare»<sup>46</sup>. Ma a parte il gradimento per il palato, va segnalato il fatto che alla lepre si attribuivano delle notevoli virtù cosmetiche, che accrescevano i suoi pregi – soprattutto agli occhi del gentil sesso –. Così, ancora in Marziale troviamo che la lepre dava bellezza al corpo di chi ne mangiava per sette giorni<sup>47</sup>, mentre Plinio il Vecchio attesta che secondo il popolino tale virtù durava ben nove giorni<sup>48</sup>. Il medesimo studioso segnala che Catone attribuiva alla carne della lepre un potere soporifero<sup>49</sup>.

Tanto per dare un'idea del ruolo centrale che la lepre per sua sfortuna svolgeva nella cucina dei Romani, si consideri che sono ben quattordici le ricette di Apicio dedicate alla preparazione di questo animale e delle salse che lo accompagnavano. Troviamo, così, la “lepre in umido” (*leporem madidum*): innanzitutto, questa veniva cotta una prima volta nell'acqua, e poi collocata in una casseruola con olio, nella quale era nuovamente cotta al forno<sup>50</sup>. La “lepre farcita”, invece, prima veniva lasciata macerare nel *garum* pepato e nel *laser*, quindi era preparata con un ripieno di mandorle, noci o ghiande tagliate a pezzetti, con grani di pepe interi e le frattaglie della stessa lepre intrise di uova crude per legare. Successivamente, la lepre veniva avvolta nell'omento del maiale e fatta arrostitire nel forno. Infine, veniva servita con una salsa preparata con ruta, pepe, cipolla, peverella, *garum*, *caroenum* o vino speziato, il tutto legato con fecola e bollito<sup>51</sup>: evidentemente, una ricetta laboriosa! In alternativa, si poteva anche farcire la lepre con fegato di pollo, cervelli cotti, carne tritata, il tutto aromatizzato con levistico, pepe, origano, impregnato di *garum* e legato con tre uova<sup>52</sup>.

<sup>45</sup> Cfr. *ivi*, VI, 210 e 211.

<sup>46</sup> Cfr. Mart., *Xen.*, XIII, 92.

<sup>47</sup> Cfr. *Id.*, *Epigr.*, V, 29.

<sup>48</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 260.

<sup>49</sup> *Ibid.*

<sup>50</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, VIII, 384.

<sup>51</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 386.

<sup>52</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 392.

Tra i quadrupedi di piccola taglia vanno poi menzionati i ghiri, il cui uso gastronomico divenne di moda a Roma per un certo periodo. Anche questi animali venivano farciti con ripieni di porco e con le loro stesse frattaglie, finemente tritate. Una volta ricuciti, i ghiri venivano passati al forno sopra una tegola oppure in un *clibanus*. Una preparazione analoga era riservata agli agnelli e ai capretti, che spesso erano preparati interi: in generale, li si svuotava, poi li si farciva con il ripieno, quindi li si ricuciva e li si cuoceva al forno con i condimenti adeguati.

Un'impresa decisamente più complicata e impegnativa era quella della preparazione dei porcellini interi. Nel *De re coquinaria* troviamo la bellezza di diciassette ricette per preparare il porcellino o addirittura il maiale: segno dell'alto gradimento di cui godeva tale piatto, nonostante la sua difficoltà, presso i Romani più agiati. Degno di menzione, anche per i procedimenti impiegati, il "maialino con due farciture" (*porcellum farsilem duobus generibus*). In primo luogo, si vuotava la bestia dalla gola, quindi si apriva una delle due orecchie e sotto la pelle si introduceva il "ripieno alla Terenzio" (non meglio precisato in questa ricetta), contenuto in una vescica di bue. Al suo collo veniva legato un cannello (*fistulam aviarii*) attraverso il quale si iniettava nell'orecchio quanto della salsa o del ripieno alla Terenzio vi poteva essere contenuto. Poi si chiudeva il foro con della carne e si legava. L'animale veniva successivamente cotto al forno e infine servito cosperso di olio<sup>53</sup>.

In alternativa si potevano lessare il maiale e il porcellino in una pentola di acqua già bollente, dopo averli farciti con cervelli cotti, uova, salsicce cotte e tagliate a pezzi, e con un condimento di pepe, levistico, maggiorana, il tutto innaffiato con *garum*<sup>54</sup>. Il porcellino da latte (*porcellum lacte pastum, elixum calidum jure crudo apiciano*), una volta bollito, poteva essere cosperso ancora caldo da una salsa cruda all'Apicio, una specialità del nostro buongustaio che veniva preparata con pepe, levistico, semi di coriandro, menta, ruta, il tutto ben tritato, manipolato e bagnato con *garum* e con un'aggiunta di miele, vino e altro *garum*<sup>55</sup>.

Di preparazione assai meno complessa la porchetta insaporita di sale e cotta al forno "alla Vitellio" (dal celebre ghiottone diventato imperatore), la quale veniva servita in tavola con una salsa a base di pepe, levistico, *garum* e bagnata con un po' di vino e passito<sup>56</sup>. Oppure si poteva arrostitire al forno il maiale o la porchetta disossata e precedentemente scottata in una breve cottura, allo scopo di indurirli esteriormente. L'interno dell'animale veniva insaporito con foglie di alloro: era questo, appunto, il *porcellum laureatum*<sup>57</sup>.

<sup>53</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 367.

<sup>54</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 370.

<sup>55</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 372.

<sup>56</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 373.

<sup>57</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 375.

Una volta ben cotta, la porchetta era servita in tavola con l'accompagnamento di una salsa composta di pepe, levistico, carvi, semi di sedano, radice di laser, bacche di lauro; veniva inoltre bagnata (dopo aver tolto le foglie di alloro) con la "salsa di Apicio" temperata in precedenza con vino, passito e cotta in una pignatta con olio e un po' di fecola, fino a che non avesse raggiunto una certa consistenza. Un'altra tecnica di preparazione ricorda in certo modo il nostro zampone. È questa la ricetta "alla Traiano", conformemente alla quale la porchetta (o il maiale), una volta disossata, veniva sospesa al fumo del focolare e poi bollita in una grossa pentola con una quantità di sale corrispondente al suo peso. A cottura ultimata, veniva asciugata e servita su un piatto<sup>58</sup>.

Ma il virtuosismo dei cuochi romani raggiungeva uno dei suoi vertici nella preparazione, decisamente più impegnativa, del "maiale alla giardiniera" (*porcellum hortolanum*), le cui fasi si articolavano come segue: l'animale veniva svuotato dalla gola per trasformarlo in una sorta di capace otre, che veniva successivamente riempito di ogni ben di Dio: carne di pollo tritata, quenelle, tordi, beccafichi, di polpa dello stesso maiale finemente tritata, salsicce di Lucania, datteri snocciolati, bulbi secchi, chiocciole sgusciate, malva, bietole, porri, sedano, cavoli lessati, coriandro, grani di pepe e pinoli. Il tutto veniva quindi bagnato con quindici uova e con *garum* pepato. Il maiale, una volta riempito e ricucito, veniva arrostito al forno. Quand'era cotto, lo si incideva dalla parte della schiena e lo si ricopriva con una salsa – precedentemente bollita e legata con fecola – a base di pepe triturato, ruta, *garum*, passito, miele e un po' di olio<sup>59</sup>.

I cuochi più abili esibivano tutta la propria maestria nel preparare con questa tecnica complessa dei maiali di dimensioni gigantesche. È quel che avviene nel banchetto di Trimalcione, ove il ripieno della scrofa servita in tavola era tanto ricco che dallo squarcio del ventre si riversò dinanzi ai convitati deliziati una torrente di salsicce e budini di carne. In alcune occasioni la scrofa veniva addirittura farcita con animali vivi, per esempio uccelli che una volta liberati dalla loro prigionia si levavano in volo sulla tavola. È quello che veniva chiamato '*porcus troianus*'<sup>60</sup>: come già abbiamo ricordato, è precisamente dall'espressione "porca troiana" che derivò l'appellativo di "troia" alla scrofa. È superfluo osservare come un piatto di questo tipo facesse fare un figurone all'anfitrione e al suo cuoco, soprattutto se la sua apparizione era improvvisa e adeguatamente sottolineata da un'opportuna scenografia. Non a caso, il trionfale ingresso di una portata di questo tipo costituisce uno dei momenti culminanti della *Cena di Trimalcione*, ove l'evento si pone sotto il segno di una singolare commistione tra volgare pacchianeria di *parvenu* e autentica,

<sup>58</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 382.

<sup>59</sup> Cfr. *ivi*, VIII, 380.

<sup>60</sup> Cfr. *Macr., Saturn.*, III, 13, 13.

suggestiva teatralità, non senza un lontano richiamo a remoti rituali sacrificali. D'altronde, il gusto per la spettacolarizzazione di questi piatti sopravvivrà alla civiltà romana: anche nell'epoca medioevale e ancor più nel Rinascimento (si pensi ai fastosi banchetti dei Gonzaga e degli Estensi) l'imbandire un festino con ricca cacciagione – per esempio cinghiali, caprioli, cervi –, valorizzata da un contorno di oche, pernici, galli di brughiera e simili, oppure di pesci rari, costituirà un'arte in cui non solo il gusto, ma anche l'olfatto, la vista e sovente anche l'udito troveranno modo di esercitarsi in preziose combinazioni. Ancor oggi, quando in certi ambienti si allestisce un banchetto per celebrare una caccia felicemente riuscita, la scenografia delle portate è particolarmente curata, e in taluni casi davvero splendida: chi abbia partecipato alle cene organizzate in occasioni di tal genere presso circoli esclusivi quali il Jockey Club di Parigi o il romano Circolo della Caccia, oppure anche il Clubino Dadi di Milano, ha goduto di un'opportunità unica per cogliere dal vivo la continuità di taluni modi, forme e cerimonie dell'antica cucina romana con quella delle epoche successive.

## 6. IL TALENTO ILLUSIONISTICO

Abbiamo parlato della forte componente teatrale dell'alta cucina romana, impegnata sovente, nelle sue espressioni più caratteristiche, a cercare l'effetto raro, prezioso, scenografico, atto a ingenerare lo stupore nei banchettanti. Viene ora naturale accennare a un altro aspetto, non meno essenziale, di questa tradizione gastronomica: si tratta di un gusto imitativo e a volte decisamente camaleontico-illusionistico che alla teatralità summenzionata è, d'altronde, strettamente correlato. C'era, beninteso, anche lo spirito imitativo di chi fabbricava prodotti taroccati, senza peraltro sentirsi in colpa. È il caso, già esaminato, del pur austero Catone, il quale in perfetta buona fede illustra delle ricette per imitare dei pregiati vini greci, o anche quello di Apicio, che disinvoltamente suggerisce un procedimento per “fare” l'olio di Liburnia. Fin qui, però, ci troviamo terra-terra, nella quotidianità, ancor oggi ben presente, di prodotti di pregio imitati su scala più o meno grande. Il genio mimetico dei Romani si manifesta ed esalta però in forme ben più sofisticate. Già si è ricordato un epigramma di Marziale in cui si parla di un cuoco che è in grado di imitare tutti i piatti adoperando soltanto la zucca. Nella spiritosa descrizione oraziana del banchetto di Nasidieno si fa un passo ancora più avanti, là dove il narratore racconta di una cena nella quale ciascuno dei cibi era “trasformato”, in quanto esibiva al gusto un sapore completamente diverso da quello originario, e per esso naturale. La ricercatezza e l'originalità venivano dunque perseguite dal cuoco – spesso guidato dai consigli del suo padrone buongustaio – attraverso la consumazione di un sistematico tradimento della natura, sostituita, per ogni cibo, da un'altra natura. È per l'appunto mediante

tale metamorfosi che si perseguiva l'obiettivo d'ingenerare negli invitati un effetto di spaesamento e di piacevole sorpresa.

Un caso particolarmente interessante è quello, cui già si è fatto cenno, dei piatti di pesce preparati senza pesce, ove la maestria dei cuochi trovava la sua manifestazione più stupefacente. Apicio, per esempio, fornisce ricette di piatti di aringhe senza aringhe<sup>61</sup>. Per la buona riuscita di un piatto di "pseudo-pesce", egli consiglia, per esempio, di far cuocere del fegato, di tritarlo assieme al pepe e di condirlo con *garum*, sale e olio. Per queste manipolazioni, sono particolarmente indicati, a suo avviso, i fegati di lepre, di capretto, di agnello e di uccelli vari<sup>62</sup>: dunque, visceri di animali terrestri e di volatili per imitare la carne della fauna ittica, in una sorta di gioco di prestigio tra i diversi ambiti e generi dei viventi. Poi, per realizzare pienamente l'illusione, una volta che l'impasto fosse stato ben lavorato, lo si versava in uno stampo di bronzo a forma di pesce e lo si serviva irrorato di olio verde<sup>63</sup>. Ma oltre che i generi e le specie ci si divertiva a confondere creativamente anche i regni vegetale e animale: abbiamo infatti delle ricette apiciane per preparare lo stoccafisso con delle spugnole (*sphondyli*), una specie di funghi<sup>64</sup>, oppure con le fave<sup>65</sup>.

Viene naturale domandarsi da dove fosse scaturito un desiderio così spiccato di imitazione, che naturalmente metteva a dura prova l'abilità dei cuochi. Senza dubbio, tale gusto mimetico era stato trasmesso alla cucina romana da quella ellenistica. A tale proposito, disponiamo di una preziosa testimonianza di Ateneo, secondo cui Nicodemo, re di Bitinia, una volta, pur trovandosi lontano dal mare, aveva desiderio di acciughe. Il suo cuoco gliene servì un'imitazione, fatta con una rapa tagliata a lunghe fettine bollite con olio, sale e semi di papavero nero. Il re, dopo averla gustata, rimase soddisfatto e disse: «Fra il cuoco e il poeta non c'è differenza, l'arte dell'uno e dell'altro è costituita dall'intelligenza»<sup>66</sup>. L'intelligenza creativa dello *chef*, traducendosi in una produzione artistica, si colloca dunque sullo stesso piano di quella del poeta, la cui arte a sua volta è pari a quella del pittore (*ut pictura poesis*, come dicevano i Romani), nella misura in cui imita la natura. La nozione dell'arte come imitazione della natura è centrale, com'è noto, nell'estetica aristotelica. E a sua volta, il concetto della gastronomia come arte squisitamente mimetica, atta a creare una sorta di "seconda natura", rispunta in un contesto letterario nel quale proprio non lo si aspetterebbe: la *Coena Trimalchionis* petroniana. Qui, verso la fine del banchetto viene servito un piatto con un'oca ingrassata circondata di pesci e di varie specie di uccelli. Si tratta di un "trionfo" di vo-

<sup>61</sup> Cfr. Apic., *De re coq.*, IV, 139 e IX, 430, 431, 432.

<sup>62</sup> Cfr. *ivi*, IX, 430.

<sup>63</sup> *Ibid.*

<sup>64</sup> Cfr. *ivi*, III, 118.

<sup>65</sup> Cfr. *ivi*, V, 209.

<sup>66</sup> Cfr. Athen., *Deipn.*, I, 7 d-f.



latili e di pesci che in realtà è fatto tutto della stessa materia: la carne suina<sup>67</sup>. E Trimalcione, gongolante, elogia il proprio cuoco dicendo: «Che io possa diventare più grosso – di soldi, s'intende, non di corpo – quanto è vero che il mio cuoco l'ha fatto con sola carne di maiale. Non ce n'è uno più bravo. Se volete, da una vulva riesce a fare un pesce, da un pezzo di lardo vi fa un colombo, da un prosciutto una tortora e da una trippa una gallina. Ho trovato un nome adatto per lui, l'ho chiamato Dedalo»<sup>68</sup>.

L'abilità del cuoco assume dunque una statura, e caratteristiche, prometeico-dedaliche: egli, come già si è accennato in un capitolo precedente, diventa il mediatore per eccellenza tra il regno della natura e quello della cultura, in quanto le sue creazioni partono bensì da una base materiale e naturale, ma vengono – attraverso lo strumento-base – della cultura, il fuoco – rimodellate in nuove forme, frutto ed espressione della cultura, le quali a loro volta giungono a costituire una seconda natura. In tal modo l'arte culinaria recupera altresì il proprio originario carattere liturgico, e addirittura quella dimensione di magia che ancora risuona nel suo nome latino '*magira*'. Essa diventa un rito complesso (e, lo si è accennato, compreso nella sfera del sacro) di trasformazione, di morte e resurrezione, mentre il suo rappresentante cerimoniale, il *magirus*, quasi come un mago vero e proprio, opera miracolosamente sulla materia bruta ricreandola, conferendole una perfezione che essa originariamente non possedeva: dandole, quindi, una nuova vita, non più posta sotto il segno dell'immediatezza naturale, ma forgiata attraverso le prove e le mediazioni della cultura. La natura ricreata diventa così qualcosa di artistico, di universalmente valido, ove gli archetipi eterni – staremmo per dire: platonici – delle varie specie di viventi acquistano un'esistenza di ordine superiore. Nel contempo, la materia diviene semplice pretesto per la creazione, viene universalizzata e con ciò stesso "spiritualizzata" (come abbiamo visto, il cuoco di Trimalcione può usare indifferentemente qualsiasi materia prima per realizzare le proprie creazioni, quasi fosse un dio che plasma le proprie creature dal fango indifferenziato e poi conferisce ad esse la vita).

Né va dimenticato l'aspetto dell'illusione: il cuoco riesce a ingannare quanti consumano le sue creazioni, trasformando a piacere una specie vivente in un'altra e operando delle abilissime metamorfosi che, come affermava il re Nicodemo, non sono lontane dalla magia delle creazioni del poeta. Sicché non sorprende che l'arte gastronomica dei Romani abbia toccato il suo vertice creativo, e insieme illusionistico, nello stesso periodo in cui la letteratura romana svolgeva a livelli di inaudita maestria il tema barocco della trasformazione e della metamorfosi, nel periodo che va dalle *Metamorfosi* di Ovidio (inizio del I secolo d.C.) all'omonimo romanzo di Apuleio (ultimi decenni del

---

<sup>67</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 70.

<sup>68</sup> *Ibid.*

II secolo). Contemporaneamente, anche nella pittura – gli affreschi pompeiani ne danno adeguata testimonianza – si affermava un orientamento spiccatamente “illusionistico”, che andava dal gusto delle nature morte, alla moda dei falsi esterni su paesaggi e architetture. In tal modo, scopriamo assonanze insospettite ed estremamente significative tra la cucina degli antichi Romani e altre forme della loro cultura. In questo complesso quadro, la gastronomia ha senza dubbio svolto un ruolo tutt’altro che secondario. Sicché vien da pensare che, almeno su questo terreno, il “peccato originale” della cucina romana – le troppe cotture, che facevano diventare le carni insipide e stoppose – abbia operato come *felix culpa*: esso, infatti, rendendo quasi inevitabile l’eccesso dei condimenti e, in tal guisa, l’alterazione dei sapori naturali, ha aperto la strada alla geniale ricerca di nuove combinazioni, più “vere” degli originali. Il tutto unito a un gusto per la spettacolarizzazione del cibo che, come abbiamo visto, ben s’inquadra nella prassi della teatralizzazione dei banchetti (come ancora dimostrano diversi episodi della *Coena Trimalchionis*).

#### 7. COME RIPRODURRE I PIATTI DELLA CUCINA ROMANA ANTICA?

A questo punto, passando, per così dire, al versante operativo della nostra indagine, vien da domandarsi se e in che misura sia oggi possibile preparare dei piatti dell’antica Roma. Nel compiere un tentativo di tal genere, avremmo senza dubbio un aiuto formidabile non solo nelle ricette di Apicio, ma anche nelle indicazioni gastronomiche che affiorano da non pochi testi latini. Non basta: si deve anche tenere presente che esiste una precisa tradizione di cucina mediterranea, in senso lato, che – al di là delle differenze segnate soprattutto dai prodotti importati dalle Americhe in età moderna – crea una forte continuità tra la nostra cucina e quella degli antichi Romani. In fondo, cuociamo ancora diversi piatti in una maniera grosso modo coincidente con quella degli abitanti di Roma antica. Le vivande più semplici, e più direttamente connesse con le risorse fornite dall’*habitat* naturale, segnano i momenti caratteristici di una tradizione alimentare che in parte è fluiva ininterrotta nella storia europea e in quella dell’area mediterranea, al di sotto degli epocali mutamenti storici verificatisi durante i secoli che vanno dalla caduta dell’Impero romano d’Occidente ai nostri giorni. Per contro, i piatti più complessi e raffinati comportano un impegno di ricostruzione e addirittura di interpretazione tutt’altro che indifferente.

Come già abbiamo visto, numerose ricette di Apicio non forniscono il dosaggio degli ingredienti, lasciando ai cuochi il compito di trovare le giuste quantità, ovviamente in consonanza con il gusto dei padroni. Questo elemento, pur avendo un suo aspetto positivo – in quanto lascia un notevole spazio di libertà al singolo cuoco –, costituisce un limite serio per qualunque tentativo odierno di ricostruire un piatto romano secondo le ricette di Apicio. Tale diffi-

coltà è accresciuta dal fatto che ci è anche ignoto il sapore che sulla base delle ricette si dovrebbe ottenere, per cui ogni volta che ci sforziamo di preparare un piatto romano antico, ci domandiamo quale fosse il “vero” sapore che i buongustai romani si attendevano da tale piatto. Un discorso simile si pone per quel che riguarda il gusto dei vini antichi, tanto di quelli puri, quanto di quelli tagliati con acqua di mare o con acqua calda.

Più in generale, l’esperienza storica, ma anche antropologica ed etnologica, ci ha condotto a riconoscere il carattere in gran parte culturale, e quindi frutto di abitudine e di apprendimento, del gusto dei popoli, come anche dei singoli individui. Ed è innegabile che il gusto degli antichi Romani era profondamente diverso da quello degli Europei attuali, come dimostrano vari aspetti caratteristici, in precedenza illustrati, della loro cucina (per fare un solo esempio, la mescolanza di sapori, come il dolce e il salato o l’aspro, che per contro noi tendiamo, pur se non sempre, a separare). Come potremmo dunque riappropriarci del gusto dei Romani? Ciò significa che, anche nel caso in cui riuscissimo a riprodurre esattamente un loro piatto, è tutt’altro che sicuro che questo soddisferebbe il *nostro* gusto, tanto diverso dal loro.

Né questo è tutto! Il nostro approccio alla cucina antica è compromesso non solo dalle modifiche intervenute nel gusto e dalla nostra ignoranza dei sapori che i Romani si proponevano di realizzare nei loro piatti, ma anche dal fatto che non abbiamo più alcuni dei condimenti di cui essi facevano uso – lo si è visto – in grande abbondanza. Il caso più grave è quello del preziosissimo silfio, importato da Cirene e colà, ahimè, misteriosamente estintosi a partire dall’epoca di Nerone, talché già nell’antica Roma lo si dovette sostituire con succedanei assai meno pregevoli. A meno che la ricerca arqueo-biologica non porti alla luce alcuni semi o esemplari di questa pianta, che poi potremmo riportare in vita grazie alle moderne biotecnologie, non sapremo mai che gusto avesse. Ma ignoriamo anche il sapore del *garum*, onnipresente nella cucina romana, che al più potremmo forse sostituire, come si è accennato (ma come pura ipotesi euristica) con il *nuoc-mam* della cucina indocinese o con certi condimenti a base di pesce adoperati tuttora dagli strati inferiori di taluni popoli del Vicino Oriente.

Inoltre, anche se disponessimo di tutti gli ingredienti della cucina romana, il nostro tentativo di riprodurla fedelmente troverebbe un serio ostacolo nell’attuale mancanza degli antichi utensili, vale a dire delle stesse casseruole, delle marmitte in bronzo e degli altri recipienti da cottura in terracotta. Alla luce di quanto oggi sappiamo sulla tossicità per l’organismo delle pentole in leghe di rame e stagno, non sembra il caso di provare a farne uso per preparare dei piatti romani antichi. Per quanto invece riguarda gli articoli di terracotta, anche ammesso che se ne possano trovare di quasi uguali, resterebbero sempre da imitare i vari procedimenti di cottura dei quali gli antichi Romani si servivano. Da questo punto vista, i piatti a base di vivande lessate non dovrebbero comportare problemi particolari, giacché in definitiva l’acqua bolle

tanto per effetto di un fuoco di legna o di carbone di legna – come avveniva nella cucina romana –, quanto perché riscaldata da un fornello a gas o elettrico. Va peraltro osservato che, pure in tal caso, i tempi di ebollizione variano a seconda del mezzo utilizzato, e le modifiche dei tempi di cottura determinano variazioni non irrilevanti, come potranno confermare i buongustai, nel sapore, nella consistenza e in altre proprietà degli alimenti. Ma le cose diventano decisamente più complesse quando si tratti di preparare gli arrostiti. Non abbiamo più i forni romani, e ben difficilmente qualche Soprintendenza ai Beni Archeologici ci permetterebbe di far uso di un forno romano autentico; l'unica possibilità sarebbe allora quella di ricostruirne uno *ad hoc* sulla base dei reperti archeologici. Ci manca anche il *clibanus* e i nostri forni elettrici, o addirittura quelli a microonde, snaturerebbero gli antichi procedimenti romani.

Di tutti questi limiti è necessario prendere atto prima di fare qualsiasi tentativo di ricreare dei piatti romani antichi. Percorrere *davvero* a ritroso il tempo non è possibile né, in fondo, sensato. Ciò, evidentemente, comporta delle perdite anche rilevanti pure sul piano del gusto, ma pure in termini estetici. Al riguardo, il grande antropologo Lévi-Strauss osservava, in una sua splendida opera, *Tristi Tropici*, che il *rhum* della Giamaica di una volta, prodotto artigianalmente e anzi in modo domestico, pur con tutte le sue imperfezioni e impurità – o forse proprio grazie ad esse! – aveva un sapore ben più ricco e gradevole di quello, asettico, fabbricato con i moderni procedimenti industriali. E naturalmente le stesse considerazioni valgono per ogni sorta di cibo e di bevanda, il che, se spiega taluni rimpianti, anche gastronomici, dei nostalgici del tempo che fu, certo non addita una via realisticamente percorribile di cancellazione completa dei moderni sistemi di produzione alimentare. Chi al giorno d'oggi, per esempio, berrebbe sistematicamente del latte non pastorizzato? Detto questo, vale senz'altro la pena di provare a riattualizzare e riproporre alcuni piatti romani, pur senza alcuna pretesa di assoluto rigore filologico, e questo per due ordini di ragioni: da un lato, per cogliere gli elementi di continuità tra la nostra cultura alimentare, mediterranea in senso lato, e quella degli antichi Romani, e dall'altro, in modo complementare, per provare a valorizzare talune risorse alimentari o addirittura certi spunti gastronomici che in epoca moderna sono stati messi da parte, e che tuttavia potrebbero arricchire – senza stravolgerla – la nostra concezione della “buona cucina”. Una tale valorizzazione si porrebbe anche nel segno di una sorta di ideale *pietas* verso una cultura mirabile che ha preceduto e fondato la nostra. Se al giorno d'oggi ci mostriamo, a buon diritto, tanto aperti verso l'impiego gastronomico di verdure e animali esotici, e siamo tanto disposti ad adottare specialità e tecniche culinarie di popoli extra-europei – si pensi alla diffusione in Occidente della cucina cinese, tanto per fare un esempio, o al gran numero dei *kebab* nelle nostre città –, perché dovremmo invece rimanere ermeticamente chiusi dinanzi alla possibilità di riprodurre, sia pure con tutti gli opportuni adattamenti, i piatti di una tradizione gastronomica così ricca e

versatile e raffinata come quella dei Romani, i nostri avi?

È dunque senz'altro il caso di provare. E che un tentativo di tal genere possa riuscire ottimamente è dimostrato da numerosi esperimenti anche recenti di allestimento di piatti romani, tra i quali va senz'altro menzionato, da ultimo, il convivio dal titolo *A tavola con l'antica Roma* organizzato a Mantova dall'Accademia Nazionale Virgiliana per cura del Presidente Piero Gualtierotti il giorno 16 ottobre 2015, nel quadro del convegno sul tema: *Alimentazione e cultura gastronomica nell'antica Roma*.

Come attestano siffatte felici esperienze, la via migliore per riattualizzare i piatti romani è quella di optare per ricette relativamente semplici (per esempio, arrostiti) e di evitare certi accostamenti di sapore che risulterebbero troppo stridenti per il nostro palato, senza però astenersi da qualche versione “moderata” di combinazioni, per esempio, del dolce e del salato. Nella seconda sezione del presente saggio forniremo alcune ricette tratte da Apicio e da altri autori che a nostro avviso sono assolutamente meritevoli di riproposta, magari con gli adattamenti al gusto odierno che suggeriamo nei relativi commenti. Anche in quest'ambito, bisogna procedere *cum grano salis*, senza esagerazioni, né irragionevoli pretese di una fedeltà assoluta al passato. Chi al giorno d'oggi volesse imitare taluni *parvenus* Romani nelle loro stravaganti ostentazioni gastronomiche, susciterebbe soltanto l'ilarità. Nessun macellaio del nostro tempo riuscirebbe a fornire delle tettine di scrofa sterile o vulve di scrofa che abbia appena partorito, o ancora testicoli di gallo o lingue di pappagallo, o addirittura grasso di fagiano. A meno che non si possieda un allevamento personale, o si sia disposti a sperperare un bel po' di denaro in tali acquisti di dubbia utilità, si tratta di generi alimentari praticamente irreperibili. Senza contare che alcune specie che i Romani antichi utilizzavano allegramente in cucina – per esempio i fenicotteri – sono attualmente delle specie protette, e quindi, se ne volesse mangiare degli esemplari, rischiereste di incorrere nei rigori della legge!

Un altro capitolo che ben difficilmente può essere affrontato è quello dei piatti a base di fiori, abbastanza frequenti sulle tavole dei Romani della *upper class*. Oggi non si potrebbe preparare una patina di rose o di violette se non al rischio di passare per eccentrici in vena di bizzarrie.

Quanto ai vini, il discorso è ancor più complesso. Senza dubbio, non abbiamo più vigne e vini simili a quelli antichi: quindi ci manca una materia prima adeguata. Non solo: chi se la sentirebbe al giorno d'oggi di dedicarsi all'arte della manipolazione dei vini con l'acqua di mare? Su questo terreno non abbiamo altra risorsa se non adattarci ad accompagnare gli eventuali piatti romani che saremo riusciti a riprodurre, con un caldo vino italiano o greco – certo assai lontano dall'“ardente” Falerno dei Romani, che a volte, ci vien riferito, prendeva fuoco da sé – o con un vino resinato un po' tagliato con acqua. Che poi una tale soluzione corrisponda al gusto attuale, questo non lo posso garantire.

E ancora i problemi non sono terminati! Entro certi limiti, infatti, sarebbe pur possibile riproporre dei piatti e dei *menu* romani, nonostante tutte le difficoltà che si sono illustrate. Ma chi se la sentirebbe di organizzare delle cene romane all'antica in un contesto appropriato? Occorrerebbero in primo luogo il vasellame e l'arredamento del tempo, in particolare i letti triclinari, senza i quali nessuna cena si sarebbe potuta svolgere. Sarebbe altresì necessaria una sala da pranzo decorata come quelle antiche, e magari provvista degli ingegnosi meccanismi che (Trimalcione *docet*) permettevano di far scendere dal soffitto cibi e regali. Bisognerebbe poi procurare un adeguato personale di servizio: torme di domestici dalle differenti funzioni, caratterizzati da abiti diversi e addirittura da differenti acconciature. D'altronde, gli stessi convitati dovrebbero abbigliarsi in modo appropriato, con la toga, ma anche qui i problemi non sarebbero risolti: occorrerebbe portare la *cenatoria* con le corone oppure la *forensis*? E comunque ci mancherebbe quella disinvoltura scaturente dall'abitudine che permetteva agli antichi Romani di allungare le mani sulle varie portate mentre erano tranquillamente coricati sui triclini. Tutto, insomma, prenderebbe l'aspetto di una messinscena carnevalesca: qualcosa di adatto, nel migliore dei casi, a uno di quei filmoni storico-drammatici come *Ben-Hur*, che andavano di moda negli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso; nel peggiore dei casi, si cadrebbe invece negli abissi di cafoneria di talune feste in maschera organizzate da certo "generone" romano su temi "classici" e poi finite, in tempi non troppo remoti (autunno 2012), sulla stampa scandalistica, con tanto di foto di ancelle e di uomini con teste di maiale.

L'unica via percorribile e insieme decorosa per rivivere lo spirito e l'essenza delle antiche *cenae* romane è allora quella di seguire le indicazioni di autori latini di buon gusto come Orazio e Seneca, insistendo non tanto sulla materialità dei cibi, per i quali una riproposta può essere soltanto approssimativa, come già si è visto, quanto piuttosto sull'atmosfera. Regno dell'*otium*, ossia dei valori più alti della cultura, della convivialità e della socievolezza, la cena antica potrà infatti essere riassaporata, ancorché in una cornice inevitabilmente diversa, solo se saremo in grado di porci nella stessa condizione spirituale – di urbanità, rispetto e apertura dialogica: in una parola, di *humanitas* – dei convitati antichi. Per tale via, e nel segno di quella *pietas* deferente cui si è fatto cenno, riusciremo ad accostarci, in certa misura, ai nostri antenati romani e al loro stile di vita e di pensiero.



## CAPITOLO XV

### LA CENA ROMANA E LA SFERA RELIGIOSA

Nei capitoli precedenti sono già emersi molteplici elementi atti a suggerire che la *cena* dei Romani costituì, almeno ai suoi inizi – ossia prima del processo di secolarizzazione avviatosi in età imperiale – un momento tra i più significativi della vita religiosa, oltre che sociale, dell'individuo e della comunità. Basti pensare al ruolo del cuoco, originariamente connesso con la sfera della violenza e del sacro, ma anche al peso determinante che certe interdizioni alimentari di origine rituale ebbero per molti secoli sui contenuti concreti e sulle modalità di svolgimento – quasi liturgiche – dei banchetti romani. È ora di riprendere in esame e di analizzare in modo più sistematico tali elementi, così da porre in luce la dimensione anche religiosa della *cena* romana: una dimensione, va notato, che, lungi dall'essere completamente tramontata a seguito della desacralizzazione di cui si è detto, e poi del crollo del paganesimo, è invece riaffiorata potentemente nel contesto della fede cristiana (il rituale della Messa si modella in parte sull'articolazione della *cena* romana) e per tale via ha influenzato in profondità quasi ogni aspetto della cultura occidentale nei secoli successivi, fino ai nostri giorni. Il che significa che l'indagine che proporremo nel presente capitolo non possiede un mero interesse storico-erudito, ma si colloca, al contrario, all'interno di una teoria filosofica dell'alimentazione come momento forte della cultura e dell'agire simbolico dell'uomo.

Nella nostra indagine, prenderemo spunto, per così dire, dalla fine, ossia da un'analisi della componente religiosa – peraltro in ampia misura decaduta a mero intreccio di superstizioni – che affiora in quell'autentica e pur grottesca *summa* dei costumi romani a tavola che è costituita dalla *Coena Trimalchionis*.

#### 1. SUPERSTIZIONI E PRESENZA DELLA MORTE NELLA CENA DI TRIMALCIONE

Il lettore del *Satyricon* s'imbatte, allorché affronta la *Cena di Trimalcione*, in una quantità sorprendente di superstizioni, vero precipitato di secoli di pratiche e interdizioni religiose. Verrebbe da pensare che è ben difficile che tali superstizioni siano state tutte osservate o praticate in uno stesso banchetto; oltretutto, alcune di esse sembra non fossero neppure particolarmente diffuse. Pure, non dobbiamo dimenticare che la *Cena* costituisce lo spaccato – in verità mirabile – di una società multietnica e multiculturale, oltre ad essere la rappresentazione, in quello che pare sia stato lo spirito della satira menippea, di una sorta di riunione “interclassista”. È ben possibile, dunque, che ognuno dei convitati rechi quivi i propri *tabu* e le proprie superstizioni, condivisi dal proprio gruppo di origine e di appartenenza, così che alla fine ne risulta un



“miscuglio”, solo apparentemente poco plausibile, di pratiche occidentali e orientali, diffuse nei ceti più bassi della popolazione o anche tra i membri della classe più elevata. Nel testo petroniano, l’eccezionale e l’insolito coesistono con il banale, e l’insieme giunge in tal guisa a rappresentare, per l’appunto, una *summa* di superstizioni di straordinario interesse, oltre che di sicuro effetto umoristico.

Vedremo in seguito come i Romani fossero ossessionati, non diversamente dagli Etruschi, dal timore dei morti, e dalla credenza nella presenza potenzialmente minacciosa dei defunti in ogni luogo pubblico o privato. Ora, il banchetto doveva sancire una sorta di alleanza dei vivi con i defunti, basata su reciproche concessioni (anche di carattere alimentare). Constatiamo, in effetti, che il tema della morte, pur svolto in termini parodistici, è in pratica onnipresente nella *Cena*.

Se, come vedremo più avanti, il soffitto della sala triclinare rappresentava il cielo, e quindi la sfera delle divinità, il pavimento simboleggiava per contro la terra, ed era quindi il piano di contatto con il mondo degli Inferi, dove regnano i morti. Tutto ciò che cadeva dal tavolo e toccava il suolo veniva simbolicamente in contatto con tale mondo, e ad esso legittimamente apparteneva. Ogni banchetto rappresentava pertanto un microcosmo disposto su tre livelli, il terzo – quello mediano – essendo costituito dal letto triclinare sul quale giacevano i convitati, a metà strada tra il mondo celeste e quello delle forze inferie, e dal tavolo con le vivande.

Significativamente, si faceva ingresso in tale microcosmo da una porta e se ne usciva attraverso un’altra, quasi come in un rituale iniziatico. Petronio sottolinea questo punto caricandolo di una valenza grottesco-parodistica: nel momento culminante della cena, tre convitati, tra i quali l’io narrante (Encolpio), desiderosi di evitare il bagno imposto nel bel mezzo del pranzo, cercano disperatamente di fuggire. Quando però stanno per varcare la porta attraverso la quale sono entrati, vengono bloccati dal portiere che li apostrofa così: «Sbagliate se credete di potere uscire da dove siete entrati. *Mai nessuno dei convitati è uscito dalla stessa porta. Da una si entra e dall’altra si esce*»<sup>1</sup>. Il custode che li ammonisce in questi termini è una sorta di versione pedestre del mitico Caronte, il che richiama la stretta relazione simbolica esistente con il mondo degli Inferi (posta in luce, nello stesso contesto, anche dall’episodio del cane)<sup>2</sup>. Nel divieto di attraversare la stessa porta, che ha chiare risonanze iniziatiche, viene simboleggiato parimenti il senso unico e irreversibile dell’esistenza, nella quale si entra attraverso la porta della nascita e da cui si esce tramite quella della morte.

Abbiamo già visto a suo tempo come per i Romani la posizione coricata nel triclinio fosse un emblema e una garanzia di libertà. A livello simbolico,

---

<sup>1</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 72.

<sup>2</sup> *Ibid.*

il letto triclinare, sul quale si giace distesi, in quella sorta di tempo privo di affanni che è il tempo dell'*otium*, dedicato al *relax*, allude al letto ove si dorme, e dunque al sonno, ma anche al letto funebre, ossia alla morte. Anche le condizioni del sonno e della morte si trovano in una sorta di non-tempo, non dissimile da quello della *cena*. Tra l'eterna vita degli dei, in cielo, e l'immobilità del sonno e della morte, il letto triclinare e la tavola che rappresenta quasi una sua appendice costituiscono l'elemento intermedio, ove le opposte potenze della vita e della morte, dell'eternità e del tempo s'incontrano e trovano un compromesso provvisorio. In effetti, così come il letto triclinare richiamava il sonno e la morte, parimenti anche la tavola alludeva al mistero del sacrificio, sintesi – come vedremo nel prossimo paragrafo – del rapporto dialettico tra la vita e la morte nel segno della violenza ritualizzata. Significativamente, infatti, la tavola in origine veniva chiamata 'ara', ossia altare: come quello in cui l'animale veniva immolato agli dei per ottenere da questi la benevolenza, la vita e il nutrimento per l'uomo.

La Morte, lungi dall'essere esclusa dall'atmosfera lietamente conviviale del banchetto – ove sembrerebbero dover dominare le potenze vitali – è in esso, in effetti, costantemente presente, in un rapporto di dialettica polarità con la gioia e l'esuberanza del festino. La sua prospettiva funge da monito a "cogliere l'attimo fuggente" e ad approfittare, fin che si può, dei piaceri della vita. Il *memento mori*, dunque, aveva nell'Antichità non quelle implicazioni di carattere riflessivo-penitenziale che gli sono connesse nel quadro dell'ascesi cristiana, e soprattutto monastica, bensì il significato opposto di un *carpe diem* cui è sottesa una vena di angoscia. Questa nota la si coglie non di rado nella poesia lirica greca, ma risuona, grottescamente amplificata, anche nella *Cena* petroniana. Trimalcione, pur uomo vitale e gioioso come pochi, vero concentrato di energia e di voglia di vivere, è infatti addirittura ossessionato dell'idea della morte, che peraltro tenta di esorcizzare dapprima con poesie e battute di spirito, enunciate mentre un piccolo scheletro d'argento viene esibito e fatto danzare sulla tavola, e poi con i progetti del proprio monumento funebre e le disposizioni testamentarie, sorta di prolungamento della vita oltre la lacerazione della morte. Al riguardo, dobbiamo osservare che nei pavimenti a mosaico delle sale da pranzo romane il motivo della morte è frequente.

Per esempio, un mosaico conservato al Museo di Napoli rappresenta un piccolo scheletro di coppiere che regge due ritoni (recipienti per versare il vino), uno in ogni mano, ed è circondato da tre riquadri neri. Persino sul vasellame si ritrova talora, istoriato, lo stesso motivo: è il caso di alcune coppe del tesoro di Boscoreale. Ora, chi al giorno d'oggi in un banchetto facesse servire gli invitati in piatti e zuppiere recanti l'effigie di scheletri verrebbe nel caso migliore considerato un burlone, se non un eccentrico dai gusti a dir poco macabri (vien da pensare, in proposito, alla cena funerea organizzata dal decadente Des Esseintes nel romanzo *A Rebours* di Huysmans). Per gli antichi Romani, evidentemente, non era così. Ma perché mai? Qual era la re-

lazione sotterranea che esisteva tra i pasti e la morte? Al riguardo, va ricordato che, prima di consumare i pasti in una apposita sala, i Romani mangiavano nell'*atrium*, ossia nella stanza centrale della casa, dove si trovava il focolare e dove i Lari avevano la loro nicchia. Esso costituiva un luogo d'incontro dei vivi e dei morti, un punto di intersezione tra le due sfere: infatti, nelle capanne primitive gli antenati venivano addirittura sepolti sotto il pavimento di terra battuta dell'atrio (mentre in epoca successiva vi vennero collocati solo i resti dei bambini). Questo elemento contribuisce a chiarire per quale motivo il pavimento della sala da pranzo, anche in seguito, simboleggiasse la terra e, con essa e al di sotto di essa, il mondo degli Inferi. Di conseguenza, tutto ciò che toccava la terra diventava *sacer* o *tabù*, in altri termini, proibito per i viventi e riservato ai morti. Per tale motivo, se un boccone o un pezzo di cibo cadeva al suolo, non bisognava raccogliarlo e tanto meno mangiarlo, e andava invece lasciato a terra; in seguito, sarebbe stato bruciato in offerta al Lare. Alla luce di tali usi e concezioni, è possibile interpretare la voga dei mosaici raffiguranti il "pavimento non spazzato", e quindi con riproduzioni di resti di cibo caduti dalla tavola, come rappresentazioni simboliche – in realtà poco più che una flebile eco delle pratiche tradizionali – del cibo lasciato alle ombre (*larvae*) che s'immaginavano affollare le sale da pranzo.

Nel *Satyricon*, Trimalcione giunge al punto di far gettare nuovamente a terra un piatto d'argento in precedenza caduto e di far percuotere lo schiavo che l'aveva raccolto: certo, c'è qui ostentazione di noncuranza nei confronti di oggetti preziosi (il piatto viene addirittura spazzato via!), ma anche la convinzione superstiziosa che ciò che è caduto a terra non sia più utilizzabile da parte dei vivi, perché appartiene ai defunti. E si noti come questa concezione sia sopravvissuta, pur sotto la veste di altre e apparentemente più razionali motivazioni, fino ai nostri giorni: anche noi non raccogliamo, per mangiarlo, il cibo che è caduto da tavola, pur se giustifichiamo il nostro comportamento adducendo ragioni igieniche. E anche da noi c'era l'uso, almeno fino a tempi recenti, di lasciare "elegantemente" un boccone residuo nel piatto (il cosiddetto "boccone di sazietà"): quello che voleva essere un modo di mostrare di non essere a tal punto affamati da "ripulire" completamente il piatto era, in realtà, un resto inconsapevole dell'uso antico di lasciare una parte del cibo ai morti.

Nell'antica Roma, era inoltre di pessimo augurio spazzare il pavimento nel momento in cui un convitato si levava da tavola<sup>3</sup>: probabilmente perché tale azione si supposeva disturbasse i morti, che quindi avrebbero potuto riversare la propria collera sul convitato che era in movimento. Facendo riferimento a tale quadro di credenze, si è altresì ipotizzato che gli affreschi parietali raffiguranti nature morte e piatti di vario genere, nei triclini romani, non avessero esclusivamente una funzione decorativa, per allietare la vista del padrone di

---

<sup>3</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 5, 27.

casa e dei suoi convitati, ma costituissero anch'essi un nutrimento simbolico, in effigie, destinato alle *larvae* che assistevano al banchetto, in una sorta di ideale comunione dei vivi e dei morti.

I Romani nutrivano timore della morte e ritenevano che le ombre dei morti potessero influenzare negativamente le attività dei vivi. Ancora nel banchetto di Trimalcione, assistiamo a una scena significativa: i convitati, spaventati da una storia di fantasmi, in pieno banchetto rivolgono una preghiera alle divinità della notte, accompagnandola con il gesto di baciare la mensa, onde ottenere che le Notturne non intervengano quando, al termine della cena, essi dovranno fare ritorno a casa.

Una volta terminate le *primae mensae*, era abitudine lavarsi accuratamente le mani (*lustratio*), non soltanto per ragioni igieniche ed estetiche (dal momento che esse si erano imbrattate al contatto con il cibo), ma anche per purificarsi e placare i morti che erano stati disturbati dagli schiavi, i quali avevano appena nettato il suolo con segatura di legno di color giallo-zafferano o rosso-vermiglio.

Sempre in tema di prescrizioni e divieti, va ricordato che nei primi secoli, tutti i convitati a banchetto dovevano spogliarsi di ogni oggetto metallico, mentre sulla tavola veniva posto solo vasellame di legno o di terracotta: queste pratiche arcaiche erano comuni ai banchetti e ai riti di sacrificio, con cui i primi avevano molto in comune (si è visto infatti che in origine il cuoco svolgeva anche le funzioni di addetto ai sacrifici, oltre che di indovino).

Ai tempi di Plinio il Vecchio vigeva ancora l'uso di togliersi l'anello per scongiurare un cattivo presagio; in alternativa, si poteva anche passarlo sull'altra mano<sup>4</sup>. Questa pratica superstiziosa risulta ben viva anche tra i ceti popolari: Trimalcione, interrotto nelle sue chiacchiere dal canto di un gallo, scongiura la sorte facendo versare per le lustrazioni del vino anziché dell'acqua e passando l'anello dalla mano sinistra alla destra<sup>5</sup>. In effetti, il canto del gallo era di cattivo augurio: lo stesso Trimalcione ordinerà di catturare il pennuto "colpevole" dell'infausto messaggio e di metterlo immediatamente in pentola, quasi fosse un'offerta sacrificale<sup>6</sup>.

Come dimostra l'episodio del gallo, tutto ciò che avveniva in quella sorta di tempo sacro e liturgico che era la durata della cena poteva avere un'importanza premonitrice straordinaria, ed essere quindi interpretato come presagio. Così, il silenzio a tavola non si stabiliva se il numero dei convitati non era pari<sup>7</sup>. Inoltre, servire una seconda volta lo stesso piatto dopo uno starnuto era considerato un presagio estremamente negativo, a meno che non si mangiasse

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, XXVIII, 5, 26.

<sup>5</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 64.

<sup>6</sup> *Ibid.*

<sup>7</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 5, 24.

qualcosa subito dopo<sup>8</sup>. Anche gli argomenti della conversazione erano importanti, in quanto il valore “magico” delle parole era in certo modo potenziato dalla sacralità dell’incontro conviviale: per esempio, se capitava di parlare d’incendio, si dovevano fare gli scongiuri gettando acqua sotto la tavola<sup>9</sup>.

La maggior parte di queste superstizioni, che acquistavano un’eccezionale rilievo nei pasti rituali, di cui fra poco diremo, è caduta in disuso con l’avvento del Cristianesimo, e poi con l’affermarsi della modernità. E tuttavia, a chi vi ponga mente, non sarà difficile scoprire la persistenza di non poche superstizioni di questo tipo anche nei pranzi d’oggi, e soprattutto in quelli particolarmente solenni, atti a segnare delle cesure nell’esistenza dei singoli o delle comunità – per esempio nei cenoni di Capodanno –.

## 2. L’ARTE DELLA CONVERSAZIONE A TAVOLA

Di notevole interesse è per noi anche il ruolo della parola nei banchetti. V’erano dei momenti in cui si doveva tacere: per esempio, quando il padre di famiglia faceva l’offerta agli dèi durante il pasto (ne parleremo più avanti): poiché il nutrimento era sempre sacro, l’osservanza del silenzio in tali occasioni esprimeva il senso del rispetto per gli dei e per il mistero dell’elargizione dei doni alimentari all’uomo affinché si perpetuasse la sua esistenza. È quel che avviene ancor oggi, là dove si è soliti ringraziare Dio all’inizio di un pasto con una resa di grazie. Invece durante il banchetto vero e proprio la parola doveva avere libero corso, sia pure in forme decorose, per poi trovare la propria manifestazione più solenne negli auguri e nei brindisi che segnavano la fase conclusiva della cena. Questa successione era già abituale in Grecia, ove il silenzio della prima parte della cena (*deipnon*) faceva da contraltare alla parola che invece accompagnava il brindisi durante il *simposio*, al quale corrispondeva la *comissatio* dei Romani.

In alcune circostanze, anche durante il pasto i convitati rimanevano silenziosi, quasi come per rispettare il valore sacramentale della consumazione del cibo. Anche in tali casi, peraltro, la parola era tutt’altro che assente. Proprio per favorire il rispetto del silenzio durante la *cena*, capitava infatti che uno schiavo facesse delle letture ad alta voce di testi: era una forma di disciplinamento dello spirito, atto a “nutrirlo” nello stesso momento in cui si rifocillava il corpo, che è ancora presente in diversi monasteri, ma anche in taluni collegi e convitti particolarmente elitari. Nel *Satyricon*, questa esigenza di una sorta di cibo spirituale, complementare all’alimento materiale, trova una risposta grottesca negli sgangherati versi di atellane, alternati a canzoncine da trivio,

<sup>8</sup> Cfr. Petr., *Satyr.*, 74. Il significato funesto dello starnuto affiora ancor oggi nell’uso diffuso di rivolgere a chi starnutisca l’augurio – in realtà un’espressione apotropaica – “Salute!”

<sup>9</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 5, 26, 27 e 42.

che provengono dalle labbra, sempre in movimento, dei solerti ma poco colti servitori, mentre anche i versi virgiliani sono oggetto di una specie di profanazione asinina, sì che l'io narrante (Encolpio) deve confessare che per la prima volta gli dispiacquero gli esametri del poeta di Andes, tant'erano indegnamente storpiati dal lettore.

Nella cena di Trimalcione, in effetti, non è il silenzio – indice di un atteggiamento distaccato e pacatamente riflessivo nei confronti della realtà – bensì la parola, anzi la chiacchiera, a dominare incontrastata, soprattutto per iniziativa del padrone di casa. Il profluvio di parole dello stesso Trimalcione, soprattutto quando questi finisce con l'ubriacarsi, condannerà in effetti il banchetto a concludersi miseramente. La chiacchiera sovrabbondante, per non dire asfissiante, cui assistiamo nel *Satyricon*, contrasta con un principio basilare dell'etichetta dei banchetti. Anche durante la *comissatio*, infatti, l'ebbrezza, pur contribuendo ad aprire i cuori e a sciogliere la lingua, non doveva mai trasformarsi in una completa assenza di controllo della parola, nonché dei gesti<sup>10</sup>. Nell'organizzazione delle sue cene, il mondo romano s'ispirava in tal modo al principio greco della misura. Nel simposio vero e proprio, infatti, se il vino contribuiva ad allentare una disciplina troppo rigida, la sua accorta mescolanza con l'acqua permetteva di ritardare lo stato di ebbrezza e di prolungare il più possibile la liberazione dello spirito. Nel *Simposio* di Platone, massima testimonianza di questa peculiare istituzione del mondo classico, Alcibiade sostiene che la verità è nel vino: una verità che, tuttavia, andava proposta in forme ordinate e armoniose; invece nell'ubriachezza e nella gozzoviglia l'ordine era spezzato e anzi ribaltato in anarchica disarmonia, ove riaffiorava la natura deteriore dell'uomo. Nella fase della decadenza, il banchetto romano finì col ridursi a una specie di nostro cenone succulento, ove l'originaria eguaglianza dei convitati veniva sostituita dall'odioso dispotismo del padrone di casa (Trimalcione *docet!*) che, divenuto egli stesso regista delle cerimonie del banchetto, arrivò ad incarnare l'immagine del principe che distribuiva *panem et circenses* per farsi ammirare per la sua ricchezza e liberalità. In tal modo, si ebbe solo una pietosa, pur se fastosa, caricatura della cena originaria.

Ma consideriamo altri elementi del banchetto che mostrano una significativa connessione con la sfera religiosa. I convitati, quando cenavano in *cenatoria*, ossia in "alta tenuta", si ponevano sul capo (o lo facevano gli schiavetti a ciò incaricati) una corona di foglie e di fiori. Si tratta di un attributo dionisiaco che, mentre celebra l'esuberanza delle forze vitali, il manifestarsi della gioia di vivere, tradisce altresì, evidentemente, l'origine agreste del banchetto, destinato in origine a celebrare dei momenti decisivi del mondo rurale, come la mietitura e la vendemmia. La corona in questione, ancor prima di diventare

---

<sup>10</sup> A tale proposito, Orazio ricorda l'esempio negativo dei Lapiti e dei Centauri, un banchetto dei quali, a causa dell'intemperanza verbale, finì in una rissa rovinosa: cfr. *Carm.*, I, 18, 7-9.

parte dell'abbigliamento prescritto per le cene solenni – un po' come sarebbe oggi il frac –, ebbe sempre in certa misura un carattere sacrale, quale richiamo alla fecondità di una natura eternamente rinnovellantesi grazie alla benevolenza delle potenze divine in essa operanti, e questo, se da un lato conferiva ai banchettanti una sorta di aureola di vitalità, rappresentava nel contempo un monito a non valicare le norme del decoro e del buon gusto, a maggior ragione imperative in una cerimonia che aveva un aspetto di religiosa ritualità.

Il banchetto, nel significato più profondo della parola, era una cerimonia, quasi una liturgia, destinata a cementare il rapporto tra i cittadini, oltre che fra gli uomini e gli dèi, come vedremo fra non molto, allorché parleremo della consumazione dei sacrifici e dei banchetti pubblici e rituali. In tal senso, esso, nella sua riuscita ottimale, doveva realizzare l'armonia tra il singolo e la comunità, ma anche l'equilibrio fra il piacere fisiologico e quello dello spirito. Nel banchetto concepito secondo quest'ideale, e vissuto come momento altissimo di *otium*, lo spirito doveva sentirsi liberato<sup>11</sup>.

Esso dunque rappresentava un'istituzione sociale e culturale tra le più significative dell'antica Roma – oltre che, beninteso, un'espressione dell'arte gastronomica –. A tale proposito, va sottolineato una volta di più il fatto che il banchetto, nonostante qualche errore protocollare talora inevitabile nella disposizione dei posti, in termini di principio riconosceva l'uguaglianza sostanziale dei convitati. Tutti erano formalmente *pares*, anche i *clientes* giunti al seguito di qualche invitato di riguardo. Tale uguaglianza era simboleggiata anche dallo stesso abbigliamento di rito, cioè dalla *cenatoria*. Parimenti, tutti avevano egual diritto di parola, e nel caso di cene che si svolgevano in dimore ove la cultura fosse tenuta in alta stima, spesso si proponevano ai convitati dei temi sui quali essi potevano esprimere la propria opinione, in discorsi stilisticamente ben torniti. Tale consuetudine dovette permanere a lungo presso le *élites*: significativamente, ancor oggi si adopera la parola 'simposio' appunto per designare una riunione nella quale persone colte e specializzate svolgono interventi su un tema comune.

D'altronde, non era importante solo il tema svolto nei banchetti, ma anche – anzi, ancor più – il fatto che più persone si incontrassero in un'occasione lietamente conviviale per scambiarsi le proprie opinioni. La comunicazione dialogica dei convitati, a prescindere dai suoi contenuti, era in se stessa un contrassegno della socialità. Per i Romani antichi, così come prima di loro per i Greci e i popoli del Medio Oriente, un uomo che avesse mangiato da solo non poteva godere pienamente neppure del piacere della tavola, allo stesso modo in cui, secondo Aristotele, un uomo che fosse vissuto fuori della *polis* non era un vero uomo, bensì o un dio, o una bestia. Tuttavia, affinché l'incontro convi-

---

<sup>11</sup> Cfr. Athen., *Deipn.* I, 8, 5 c. Da ricordare anche l'espressione di Giovenale (*Sat.* X, 356): «*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*», adottata dall'umanista Vittorino Da Feltre per la sua celebre scuola, istituita proprio a Mantova su disposizione dei Gonzaga.

viale con gli altri, nel quale egli poteva raggiungere la sua pienezza di uomo e cittadino, si realizzasse nella necessaria armonia, si ponevano delle condizioni anche di carattere quantitativo: in particolare, occorre che il banchetto non fosse affollato. Al di là di un certo numero di invitati, il banchetto si sarebbe snaturato, degenerando in anarchia. All'urbanità elegante della cena si sarebbe sostituito un clima chiassoso e sregolato, a meno che non si costituissero dei gruppi più ristretti all'interno dei quali potesse realizzarsi, nelle forme adeguate di armonioso interscambio d'idee, quella dialettica comunicativa che il banchetto si proponeva. Naturalmente non sempre si raggiungeva la perfezione: in fondo, quella di organizzare una buona *soirée*, con un'appropriata selezione e "miscela" degli invitati, era un'arte complessa – e lo è tutt'ora! Quante eleganti padrone di casa non trascorrono anche nel nostro tempo intere giornate a scervellarsi sulle liste di invitati ai propri pranzi e cene, nel timore di fare scelte sbagliate che impediscano ai loro eventi mondani di "quagliare"! Non sorprende, dunque, se in età imperiale capitò spesso che i banchetti si degradassero a mere opportunità di mangiar bene, di bere ancora meglio o addirittura di gozzovigliare, deviando così dalle proprie finalità.

Ma, prescindendo da tali deviazioni – che con l'involgarirsi dei padroni di casa divennero sempre più numerose –, vediamo di considerare in qual modo la struttura stessa dei banchetti dovesse favorire, almeno in termini di principio, il conseguimento di quella comunicazione svolta su un piano di perfetta urbanità che costituiva il suo obiettivo. Abbiamo già illustrato la struttura della sala da pranzo romana e constatato che i letti triclinari erano a tre posti, come le tre Grazie: di conseguenza, i posti nel banchetto, essendo tre su ogni letto, erano di norma nove, come le Muse, che di fatto ispiravano – o almeno avrebbero dovuto ispirare – la conversazione dei convitati. I padroni di casa che aspiravano a far "bella figura" si sforzavano di mantenere i propri ragionamenti a un livello particolarmente elevato, anche ricorrendo a citazioni colte. Non tutti, però, ne erano all'altezza! Al riguardo, Seneca ricorda che il ricchissimo Calvisio Sabina, essendo di memoria corta, collocava nove schiavi – proprio come le Muse! – ai piedi del proprio letto triclinare perché gli suggerissero le citazioni o le risposte azzeccate: a quanto pare, l'uso dei suggeritori non è un'innovazione dell'epoca moderna.

Si è visto altresì come per tutta la durata del banchetto si dipanasse il tempo dell'*otium*, lontano dalle preoccupazioni e dai *negotia* della quotidianità. Quando avevano indossato la *cenatoria* e si erano sdraiati sul triclinio, i convitati, così, si sentivano come spogliati dai tormenti e dagli obblighi dei comuni mortali. Si trovavano, per così dire, in una sfera più alta dell'esistenza. Simili agli dèi, pareva loro di troneggiare anch'essi in cielo, ben distaccati dalla mediocrità avvilente delle comuni preoccupazioni e occupazioni quotidiane. Si erano lavati nei bagni o nelle terme, ponendo fine agli affanni del dì, si erano tolti i sandali che avevano toccato il suolo, si erano lavati i piedi, ripulendoli dalla polvere delle strade e delle piazze sulle quali avevano corso l'intera gior-



nata intenti ai loro affari, si erano lavati anche le mani, purificandole da ogni contatto e contaminazione esteriore. Erano entrati in un altro mondo, posto sotto il segno della sorte propizia. A tal scopo, era necessario che facessero il loro ingresso nella casa dell'anfitrione con il piede destro, quello benaugurante: anche nella *Cena di Trimalcione* c'è uno schiavo incaricato di ricordare agli sbadati di allungare per primo tale piede.

L'ambiente della cena era, come si è visto, un punto d'incontro simbolico tra il cielo e la terra. Mentre infatti il pavimento confinava con il mondo degli Inferi, il soffitto della sala del triclinio simboleggiava il cielo. L'impareggiabile Trimalcione era giunto al punto di collocare nel soffitto a cassette della sala da pranzo degli strani congegni che facevano discendere, appunto come dal cielo, meraviglie e regali destinati a sorprendere i convitati e a riempirli di ammirazione, quasi fossero dei doni graziosamente elargiti dagli dei, una sorta di manna celeste. L'episodio è fittizio, ma non c'è dubbio che Petronio traesse spunto da fatti reali. E in effetti, come ci attesta Svetonio, l'imperatore Nerone, cui Petronio evidentemente s'ispira, nella sua *Domus Aurea* aveva fatto costruire dei soffitti fatti di tavolette d'avorio e percorsi da tubature, per poter far scendere sui commensali fiori e profumi<sup>12</sup>. Non solo: proprio per rendere ancora più evidente la corrispondenza simbolica del soffitto della sala triclinare con il cielo, egli aveva fatto montare nel soffitto della sala principale della *Domus Aurea*, dalla forma circolare, una volta che girava incessantemente, giorno e notte, nel senso delle costellazioni. Evidentemente, quand'era assiso sul letto triclinare al centro di questo microcosmo, che rispecchiava a sua volta il macrocosmo delle sfere stellari, Nerone si sentiva un dio, il signore dell'universo. Folle fantasia, superata da quella di un altro imperatore, esaltato da torbidi sogni orientali legati al culto di Baal: a quanto ci riferisce l'*Historia Augusta*, Eliogabalo si divertì a far riversare dal soffitto sui propri invitati, durante un banchetto, una quantità così massiccia di petali di viole e di altri fiori da causarne la morte per soffocamento. L'episodio è mirabilmente ricostruito da un celebre quadro di Alma-Tadema, dal titolo *Le rose di Eliogabalo* (1888). In tal modo, il banchetto romano giungeva al proprio *nadir*, trasformandosi da mezzo gioioso di celebrazione della vita e della convivialità in macabro apparato di morte.

### 3. BANCHETTI E SACRIFICI

Si è già fatto cenno più volte alle originarie connessioni della gastronomia con la tecnica sacrificale, e con quella sua parente che era l'arte aruspicina. Abbiamo anzi visto come il cuoco nei tempi più antichi fosse al tempo stesso

---

<sup>12</sup> Cfr. Svet., *Nero*, 31.

un funzionario religioso incaricato dei sacrifici. Il lettore, a questo punto, sarà desideroso di sapere qualcosa di più sui riti sacrificali degli antichi romani. Per soddisfare la sua curiosità, va innanzitutto effettuata una distinzione tra sacrifici domestici e sacrifici pubblici: nei primi, spettava al capo della famiglia (il *pater familias*) il compito di presiedere alle offerte e ai sacrifici e di recitare le preghiere; nel culto pubblico, invece, l'esecuzione di tali attività rituali era compito dei sacerdoti, dei sacrificatori e dei loro assistenti.

L'incarico di sorvegliare il complesso delle pratiche che costituivano il patrimonio sia della religione domestica, sia di quella dello Stato, come pure il rispetto dei riti, spettava al Collegio dei Pontefici. Il compito di tale Collegio era fondamentale in una società fortemente conservatrice e caratterizzata da una religione istituzionalizzata come quella romana. Per assistere i Pontefici nelle loro mansioni nel 196 a.C. venne fondato il Collegio dei *Tresviri*, divenuto più tardi quello dei *Septemviri Epulones*, i quali erano specializzati nell'organizzazione degli *epula*, ossia dei banchetti divini e rituali; tuttavia, vi erano associati pure i *Decemviri*, in seguito *Quindecemviri*. Se però questi collegi costituivano le supreme istanze in materia rituale, al di sotto di essi esistevano dei sodalizi di officianti.

Sappiamo che il ciclo agrario aveva un'importanza assolutamente centrale per la società e per la religione romane. Qui, la massima autorità erano i Fratelli Arvali. Essi andavano in processione fra i campi prima della maturazione delle messi e consacravano agli dèi le primizie della mietitura, allo scopo di favorire un buon raccolto: questa cerimonia di purificazione avveniva in maggio, ed era detta la festa degli *Ambarvalia*. I riti comprendevano sacrifici cruenti e incruenti, nonché canti e caratteristiche danze "a salto", che simboleggiavano la crescita della vegetazione. La festa degli *Ambarvalia* durava tre giorni, durante i quali si prevedevano parecchi banchetti rituali, uno dei quali, nel secondo giorno, aveva carattere funerario (vedremo più avanti com'erano organizzati i banchetti funebri), mentre gli altri erano vegetariani oppure sontuosamente apprestati.

Non meno importante per un popolo bellicoso come quello romano era il ciclo della guerra. Esso iniziava con l'avvio della bella stagione, per la precisione nel giorno del mese di marzo che dava appunto inizio alle operazioni belliche. Spettava allora alla confraternita dei Salii svolgere i riti prescritti: per consacrare le armi, essi facevano vibrare i dodici scudi sacri con i giavellotti ed effettuavano le danze rituali anch'esse "a salto" (dove appunto il loro nome *Salii*), per smuovere gli animi trasmettendo loro uno spirito bellicoso. In ottobre, allorché si concludeva il ciclo della guerra, si verificavano invece dei riti di sconsecrazione e purificazione delle armi. In occasione delle cerimonie di apertura e di chiusura della stagione bellica, al termine della (faticosa) giornata anche i Salii, deposte le armi, si riunivano per godere di un dovizioso banchetto.

Più in dettaglio, va detto che in tutti i culti, tanto pubblici quanto domestici, esisteva un codice rigoroso di comportamento per i sacrifici (non del tutto privo

di analogie con l'antico rituale ebraico, oppure con quello del Celeste Impero).

In primo luogo, si dovevano sacrificare solo animali domestici i quali si trovassero in perfetta salute. Tale norma era funzionale all'armonioso riprodursi delle generazioni: il sacrificio di un animale malato avrebbe compromesso il ciclo della fecondità. Né si potevano sacrificare bestie selvatiche, in quanto strutturalmente estranee alla ben ordinata comunità umana, basata sull'agricoltura e sull'allevamento. Parimenti, per le offerte di tipo vegetale, non si poteva ricorrere se non a piante coltivate: solo in tal modo si garantiva la protezione divina per i mezzi umani di sopravvivenza. In tal guisa, l'uomo, che aveva allevato gli animali e prodotto con il proprio lavoro i frutti della terra, veniva a collocarsi quale mediatore fra la natura e gli dèi. Per contro, era sempre escluso dai sacrifici il cavallo, salvo che in circostanze particolari, quali la cerimonia del sacrificio del cavallo d'ottobre (*equus octobris*) che aveva luogo in occasione della chiusura del ciclo militare, di cui si è già parlato.

È palese l'originaria connessione dei riti sacrificali con il mondo agrario. Nel sacrificio cruento, la vittima era cosparsa di una miscela di grano tritato e di sale, chiamata '*mola salsa*' (dove il verbo 'immolare'), nonché di vino e latte – insomma, di tutti i prodotti dell'attività agricola degli uomini –, e avvolta dal fumo dell'incenso bruciato nei turiboli. Una volta sgozzata, la bestia era aperta per condurre l'esame delle viscere secondo le regole dell'antichissima arte aruspicina. Se il responso era sfavorevole, si doveva ripetere il sacrificio.

Ma vediamo ora in che modo la pratica del sacrificio si connettesse originariamente non soltanto all'esercizio della divinazione tramite l'arte aruspicina e, ovviamente, alla macellazione, ma anche all'esercizio della funzione di cuoco. La carne dell'animale immolato veniva accuratamente suddivisa in tre parti: a) gli organi interni nobili o *exta*, ossia il fegato, il cuore, i polmoni, la milza etc., erano offerti agli dèi, in quanto parte più pregiata; b) la carne propriamente detta era invece destinata al banchetto che rappresentava la consumazione del sacrificio; c) infine, le interiora, costituite dallo stomaco e dagli intestini, erano utilizzate in generale per fabbricare salsicce e budini di carne.

Gli organi interni offerti agli dèi erano bruciati – il che assicurava, per così dire, il loro passaggio nel mondo immateriale e divino –, oppure arrostiti e destinati al nutrimento dei sacerdoti e dei loro assistenti. Invece le carni destinate ai banchetti erano cotte nell'acqua o nel latte: si trattava di un rito di sconsecrazione, che ne rendeva possibile la consumazione ai soggetti (profani) che avevano offerto il sacrificio e ai loro familiari, allorché si trattava di sacrifici da parte di singoli gruppi familiari o tribù. V'erano però, naturalmente, anche occasioni di particolare solennità e importanza pubblica, in cui si sacrificavano dozzine di animali e il pubblico che partecipava al banchetto era assai più numeroso. A volte il numero delle vittime era altissimo: per esempio, nel 166 a.C. vennero immolati 120 buoi e in occasione dell'ascesa al trono di quel megalomane di Caligola vennero sacrificate, pare, 160.000 vittime. In tal caso, ovviamente, non era possibile consumare tutta la carne nei banchetti, sicché

quella eccedente veniva venduta al popolo dai questori del Tesoro<sup>13</sup>.

A differenza di quanto oggi avviene, la carne degli animali sacrificati veniva tagliata senza tener conto del senso delle fibre muscolari e delle diverse qualità del tessuto. La cosa aveva delle motivazioni profonde. Infatti, secondo una prassi rituale riconducibile agli usi delle democrazie greche, una volta che ai sacerdoti e ai loro assistenti era stata assegnata la razione di carne loro spettante, del rimanente si dovevano fare tanti pezzetti uguali, appunto senza considerare le fibre e i tessuti. Lo scopo era quello di esprimere simbolicamente, attraverso la distribuzione a tutti di “razioni” quantitativamente equivalenti, l’uguaglianza dei *cives* sul piano dei diritti civili e religiosi. Non sembra illegittimo individuare un’eco di questo principio egualitario nell’attività dello *scissor*, ossia dello schiavo che nel banchetto romano doveva tagliare la carne in pezzetti identici.

Di particolare interesse, sul piano della filosofia della cultura, appare anche il fatto che all’animale destinato a essere immolato si chiedesse simbolicamente il consenso prima dell’uccisione: esso doveva, per così dire, accettare volontariamente il sacrificio per il bene della comunità, caricandosi delle colpe e delle impurità del gruppo. Si trattava di un’evidente sostituzione del rituale primitivo conformemente al quale in certe occasioni i re dovevano offrirsi come vittime sacrificali per la salvezza della comunità. La vittima predestinata veniva allora consacrata – a conferma delle tesi, già menzionate, di Girard sulla connessione strutturale tra sacro e violenza nel segno del sacrificio del capro espiatorio – e poi immolata. Dopo il sacrificio, se ne sconsciavano le carni, come si è visto, per renderle disponibili al consumo dei profani (non del personale sacerdotale) in occasione del solenne banchetto successivo. In modo analogo si procedeva con il vino, bevanda sacra anch’essa: esso era sconsciato con una pubblica cerimonia in occasione delle feste del 23 aprile, dette *Vinalia*. Esistevano dunque molteplici riti performativi, atti a segnare la transizione dal profano al sacro e, viceversa, dal sacro al profano. L’esecuzione di tali riti spettava ai sacerdoti, i quali nel contempo svolgevano anche le funzioni di macellai. In origine, evidentemente, tali ruoli dovevano essere strettamente connessi, e da tale primeva mescolanza è senz’altro scaturita anche l’attività del cuoco.

E all’origine sono palesi, in effetti, gli obblighi rituali correlati a tale funzione. Se Olimpia, la madre di Alessandro Magno, raccomandava al figlio un certo cuoco di sua fiducia, era perché quest’ultimo conosceva tutti i riti del sacrificio; dal canto suo, Columella riferisce che i migliori cuochi cartaginesi erano tenuti a rispettare una purezza rituale assai simile a quella dei funzionari addetti ai sacrifici, i quali per legge dovevano essere casti e continenti, la castità essendo ovviamente una forma di purezza, ossia di assenza di contaminazione, necessaria per accostarsi alla sfera del sacro. A Roma, nel periodo

---

<sup>13</sup> Cfr. Svet., *Calig.*, 14.

che qui più ci interessa, ossia la tarda repubblica e poi l'epoca imperiale, non si richiedeva più ai cuochi una tale condotta di vita come garanzia di purezza rituale. Va peraltro notato come tali interdizioni estendessero la loro influenza anche sui modi e le forme del servizio a tavola, e qui abbiano lasciato tracce durature. In origine, infatti, gli alimenti e le bevande serviti nei banchetti rituali non potevano essere toccati se non da mani di fanciulli impuberi o da persone che non avessero avuto rapporti sessuali (per inciso, una sopravvivenza di quest'uso la si trova nella Messa cattolica, ove l'ostia consacrata viene data dal sacerdote assistito dai chierichetti). Negli affreschi più antichi, così, vengono significativamente raffigurati come incaricati del servizio ai banchetti degli schiavi nudi giovanissimi, e anche nei secoli successivi – come risulta chiaro anche da molteplici episodi della *Coena Trimalchionis* – alcune portate e bevande venivano recate di norma da schiavetti.

Anche altre prescrizioni (e divieti) attinte dalla sfera delle pratiche sacrificali hanno esercitato un'influenza durevole sugli usi gastronomici. Per esempio, si noti come nelle ricette culinarie, anche in quelle del libro di Apicio, non si menzionino mai le interiora e i visceri, salvo che in casi eccezionali – e allora essi provengono da bestie selvatiche –: ciò dipende essenzialmente dal fatto che, come abbiamo visto, quelli degli animali domestici erano riservati agli dèi, e dunque o bruciati, oppure destinati alla consumazione esclusiva del personale sacerdotale (e non dei profani). In taluni casi, però, essi venivano utilizzati a scopi terapeutici: per esempio, secondo Plinio il Vecchio i rognoni di asino essiccati, immersi nel vino, sono utili per le malattie della vescica<sup>14</sup>: evidentemente il loro carattere sacro – in senso lato – conferiva loro una sorta di potenza curativa.

Al banchetto sacrificale era invitato a prender parte il dio ch'era il destinatario dei sacrifici. Era appunto in suo onore che i partecipanti al banchetto dovevano indossare, dopo essersi lavati, la veste bianca "ufficiale" (*cenatoria*), a simboleggiare la loro condizione di pulizia e di purezza rituale. A uno scopo analogo rispondevano le corone di fiori e di erbe sul loro capo, le quali, mentre alludevano all'aspetto "dionisiaco" della cerimonia – il cui scopo era quello di ottenere la benevolenza del dio e di garantire in tal modo la fecondità della natura – sottolineavano al tempo stesso la solennità religiosa del banchetto. Il banchetto, originariamente inteso come consumazione del sacrificio, rappresentava una sorta di comunione di sangue dei convitati tra loro e con la divinità. Esso, però, come hanno chiarito Detienne e Vernant, nel momento stesso in cui metteva i banchettanti in diretto contatto con la divinità e, quasi, alla presenza di questa, sottolineava, appunto con la differenza delle carni consumate, la distanza che separava le loro esistenze rispettive (anche qui, i sacerdoti si trovavano in una posizione privilegiata pure sul piano alimentare,

---

<sup>14</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 60, 213.

in quanto mediatori tra il mondo umano e quello divino e partecipi, in certa misura, delle prerogative di quest'ultimo, giacché potevano mangiare i visceri "nobili" riservati agli dèi).

#### 4. I BANCHETTI PUBBLICI E QUELLI SACRI

Si è accennato più volte, soprattutto nel sottocapitolo precedente, ai banchetti pubblici e sacri dell'antica Roma. È venuto il momento di dire al riguardo una parola in più. Ora, i banchetti pubblici potevano avere carattere sacro oppure profano (per esempio, per celebrare l'ingresso in carica di un magistrato oppure il trionfo di un comandante); anche in quest'ultimo caso, tuttavia, per quanto la motivazione fosse legata a un evento politico o militare, il banchetto si svolgeva in un contesto spiccatamente religioso e "sacro", in cui di fatto riemergeva il carattere rituale che in origine gli era proprio.

La natura religiosa dei banchetti pubblici era sottolineata anche dalla presenza di un flautista il quale aveva il compito di "commentare" i vari momenti in cui il banchetto si articolava. Era dagli Etruschi che i Romani avevano importato tale usanza (come pure molte altre): il flauto era stato infatti il loro strumento musicale prediletto<sup>15</sup>. Al riguardo, ci viene riferito dagli storici che Roma aveva fatto venire dei flautisti etruschi (chiamati 'subulones') per la celebrazione rituale dei sacrifici, il che conferma la relazione con la sfera del sacro di tale strumento; nell'Urbe, anzi, i flautisti etruschi avevano un proprio Collegio<sup>16</sup>.

Se, come si è detto, non tutti i banchetti pubblici erano sacri in senso stretto, va ora aggiunto che non tutti i banchetti sacri erano necessariamente pubblici. I banchetti rituali, infatti, erano sia pubblici che privati. Nei primi secoli di Roma, tali banchetti erano quasi sempre aperti a tutto il popolo, visto che allora la popolazione della città equivaleva all'incirca a quella di un grosso borgo di oggi. Col tempo, però, il numero delle bocche si accrebbe a ritmo incessante, sicché divenne necessario operare una selezione, e vigilare affinché non ci si infilassero degli "imbucati". In effetti, avevano allora accesso a tali banchetti solo il Senato e gruppi selezionati di membri dei collegi sacerdotali o del personale religioso. Insomma, la democrazia originaria venne sostituita da un'oligarchia sempre più gelosa dei suoi privilegi.

Nel culto privato, per contro, solo i membri della *familia* partecipavano ai banchetti sacri che si svolgevano dopo le offerte e i sacrifici. A partire dal

<sup>15</sup> Come attestano pitture e bassorilievi, al suono di questo strumento gli Etruschi addirittura impastavano e cuocevano il pane, accompagnavano gli incontri di pugilato e persino flagellavano gli schiavi.

<sup>16</sup> Livio inoltre racconta che alla fine del IV sec. a.C. i flautisti etruschi giunsero a organizzare uno sciopero, perché era stato soppresso un succulento banchetto tradizionale sul Campidoglio. In segno di protesta essi si ritirarono a Tivoli, ma il Senato romano organizzò una trappola: invitò i flautisti a un banchetto con musica e li ubriacò. Trasportati in tale stato su carrozze, essi si risvegliarono nel Foro, dove i loro privilegi furono ratificati (cfr. Liv., IX, 30, 5).

Il secolo a.C., tuttavia, ci fu una vera e propria rivoluzione anche nelle pratiche dei banchetti: era l'inizio di una nuova epoca, posta sotto il segno della demagogia e dell'incipiente culto della personalità. Da allora, infatti, alcuni personaggi in vista di Roma, per accrescere la propria popolarità – a evidenti scopi politici – organizzarono a proprie spese dei grandiosi banchetti a cui tutti potevano partecipare. Ovviamente in tali casi l'essenza originaria del banchetto, ove il numero dei convitati era rigidamente limitato, veniva stravolta in qualcosa di completamente diverso. Basti pensare che Cesare, per celebrare il proprio trionfo nella penisola iberica, organizzò dei banchetti ai quali tutta la popolazione venne invitata e che durarono parecchi giorni. In tale occasione, furono necessari 22.000 letti triclinari e Cesare fece distribuire ai cittadini non solo frumento, olio e carne, ma anche il vino più pregiato<sup>17</sup>: non è difficile credere che, dopo tali manifestazioni di inaudita liberalità (Svetonio aggiunge che fece distribuire anche 300 sesterzi a cittadino), i popolani romani fossero suoi entusiasti sostenitori

Nelle circostanze più solenni, si preparavano delle tavolate lungo le strade che conducevano al Foro e su di esse si stendevano a guisa di tappeti delle pelli di capra. Per completare la scenografia festosa, il tutto veniva decorato con ghirlande di erbe e di fiori. Al tempo dell'Impero, quando la crescita ulteriore della popolazione di Roma rese i grandi banchetti aperti a tutti particolarmente costosi e di difficile realizzabilità operativa, si preferì spesso sostituirli con distribuzioni gratuite di viveri, le quali avevano in ogni caso il medesimo scopo di dimostrare la liberalità del principe. Un mutamento analogo si verificò, come già si è visto, nei rapporti privati: qui, la consuetudine da parte del *patronus* di invitare i propri *clientes* a cena venne per lo più sostituita, con l'aumento anch'esso esponenziale del numero di clienti e parassiti, dalla concessione di una *sportula* alimentare la mattina, in occasione della *salutatio*.

Oltre ai banchetti pubblici veri e propri, c'erano quelli che le famiglie in certe occasioni imbandivano in pubblico, addirittura sulla strada. Per esempio, il 15 marzo, festa di Anna Perenna, inizio dell'anno romano, la popolazione lasciava le proprie case e costruiva delle capanne di frasche all'aperto, evidente richiamo alle origini pastorali e agrarie del popolo romano (un po' come la festa di *Sukkòt*, o "festa delle capanne", nell'Ebraismo), e qui banchettava festosamente. Due giorni dopo, il 17 marzo, durante i Liberali, ossia le feste del padre *Liber* (successivamente identificato con Dionisio o Bacco), allorché si celebrava la fecondità della natura, si chiudevano i templi e le sale da pranzo private e l'intera popolazione banchettava per strada. Tali banchetti, in occasione dei quali delle vecchie con il capo incoronato di edera offrivano focacce di farina, olio e miele<sup>18</sup> – quale simbolico auspicio di abbondanza per l'anno

<sup>17</sup> Cfr. Plut., *Caes.*, 55; Svet., *Caes.*, 38.

<sup>18</sup> Cfr. Ov., *Fast.*, III, 654, 713-728; Macr., *Saturn.*, I, 5, 15.

iniziato –, erano aperti ai passanti. Durante queste festività anche le matrone mangiavano davanti alla porta di casa<sup>19</sup>.

Analogamente, dopo i Saturnali e durante i Compitali, che ricorrevano all'inizio del mese di gennaio, i Lari delle diverse famiglie venivano raccolti in una cappella ai quadrivi, mentre gli abitanti si scambiavano dei doni e festeggiavano in comune. Si noti, per inciso, che anche a certe feste odierne – si pensi a Natale o a Capodanno – che hanno preso almeno in parte il posto di quelle testé menzionate nell'assolvere la funzione di chiudere un ciclo annuale e di aprirne uno nuovo, è d'uso conferire un certo carattere “pubblico”, ponendo l'accento sull'ospitalità e organizzando lauti banchetti ai quali, oltre a lontani parenti che magari per un intero anno si sono persi di vista, si invitano a volte perfino dei poveracci, onde rendere partecipi tutti i membri della comunità (anche i più svantaggiati) delle festose cerimonie con cui si ringraziano le forze cosmiche per la benevolenza dimostrata nell'anno che si conclude e se ne impetra la protezione anche per il nuovo.

A proposito dei Saturnali, si è già detto che in tale occasione era lecito e anzi doveroso capovolgere le consuetudini e le leggi: essi, infatti, simboleggiavano il caos e l'anarchia che prendevano provvisoriamente il sopravvento e dovevano poi essere neutralizzate con l'instaurazione di un nuovo ordine. Un tale stravolgimento della condotta consueta aveva delle implicazioni significative anche sulla prassi che si osservava nei banchetti, con un intenzionale ribaltamento dei ruoli. Capitava così che i padroni servissero a tavola gli schiavi sdraiati sul triclinio, e a questi ultimi era eccezionalmente concesso persino il diritto di essere impertinenti. Anche nel mondo moderno affiora un siffatto rituale di ciclico capovolgimento dell'ordine sociale: è il caso, soprattutto, del nostro Carnevale, allorquando i ruoli sono ribaltati e chi si trova ai piedi della scala sociale viene catapultato, per un giorno solo, al suo vertice: tanto per fare un esempio attinto dalla letteratura, si pensi al reietto Quasimodo, il gobbo di Notre-Dame, che nel romanzo di Victor Hugo in occasione del Carnevale parigino viene eletto “papa dei matti”.

Se il banchettare assieme aveva – e ha tuttora – in generale un carattere festoso di celebrazione delle forze della natura (con eccezioni di cui parleremo fra poco), opposta era la funzione dei digiuni rituali, pubblici o privati, che venivano indetti in occasione di calamità o per stornare delle sciagure, oppure avevano luogo periodicamente nel quadro di culti particolari, con funzione purificatrice ed espiatoria. Nell'ambito domestico, partecipava al digiuno l'insieme della famiglia nel senso più ampio del termine: vi prendevano parte anche gli schiavi e persino gli animali.

A volte il digiuno era selettivo, in quanto non comportava l'astensione da ogni forma di alimentazione (o anche, in taluni casi, di bevanda), ma solo

---

<sup>19</sup> Cfr. Tertull., *Apol.*, 22.



il rifiuto di certi cibi, considerati impuri. Per esempio, i fedeli di Cibele, la Grande Madre, si astenevano dalla carne di maiale, dal pesce, dal pane e dal vino per un'intera settimana, dal 15 al 22 marzo, giorno della morte di Attis (in proposito, si ricordi come fino a tempi recenti nella Chiesa cattolica vigesse per tutti i fedeli il venerdì e nel periodo di Quaresima l'obbligo di "mangiare di magro", astenendosi dalla carne – obbligo tuttora presente nella Chiesa Ortodossa –: il precetto aveva anche in questo caso una funzione espiatoria).

Anche i Romani, come molte antiche civiltà, consideravano sacro ogni genere di nutrimento: esso costituiva un dono della divinità all'uomo. Questa nozione emergeva con chiarezza in tutti i banchetti rituali, ma anche nei normali pasti consumati in famiglia, all'inizio dei quali – soprattutto se la famiglia era ligia al *mos maiorum* – aveva luogo di regola un'invocazione a Giove; prima della loro conclusione, invece, si posava sul focolare o si gettava nel fuoco un'offerta ai Lari, che erano i custodi della casa. In questo stretto intreccio fra sacro e profano, che si rifletteva tanto nelle cerimonie più solenni quanto nelle pratiche alimentari quotidiane, e a volte giungeva a caricare di una notevole pregnanza simbolica anche il gesto più semplice (per esempio, pure nel pasto d'ogni giorno, ogni boccone caduto per terra doveva essere raccolto e bruciato come espiazione e offerta ai morti), un ruolo di particolare importanza era riconosciuto al fuoco, elemento purificatore e mediatore per eccellenza fra divino e umano, nonché strumento-cardine della civiltà – anche sul piano alimentare – quale veicolo del passaggio dal "crudo" al "cotto". E assieme al fuoco rivestiva un ruolo centrale, nell'ambito del sacro, il vino, bevanda imparentata con il fuoco, grazie al sole che aveva fatto maturare l'uva, e con il sangue, datore di vita. I culti ufficiali romani mantennero nei secoli, fino al trionfo del Cristianesimo, un'importanza considerevole nella vita pubblica, anche se la fede nelle divinità tradizionali di Roma col tempo andò declinando, parte per il diffondersi nell'*élite* di un certo scetticismo, parte per la presenza sempre più massiccia, presso gli strati inferiori della popolazione, dei culti misterici orientali. Una tenace vitalità mostrarono anche le pratiche rituali del culto privato, palesemente legate ai culti agrari tradizionali, che esercitarono una notevole influenza sugli usi familiari anche a livello alimentare e permasero a lungo, soprattutto nel mondo delle campagne.

## 5. PANEM ET CIRCENSES

Abbiamo già ricordato più volte la connessione dei banchetti e delle elargizioni pubbliche di alimenti con le festività dell'antica Roma. Dovremo ora dire qualcosa di più su queste ultime. Orbene, nel calendario romano esistevano ben quarantacinque feste religiose, alcune delle quali erano fisse (*stativae*), e altre invece mobili (*indictivae*). A queste feste pubbliche, le quali per lo più corrispondevano ai momenti salienti del ciclo agrario o del ciclo bellico, si

aggiungevano le feste dei templi, dei quartieri e delle giurisdizioni, ove i tratti agrari risultavano ancora più marcati.

Vediamo un paio di esempi. In occasione dei *Fordicidia*, che avevano luogo il 14 aprile, ciascuna delle trenta Curie sacrificava una vacca gravida per propiziare la fecondità dell'anno. Le *Parilia* o *Palilia*, che erano le feste della dea Pale e ricorrevano il 21 aprile – anniversario del Natale di Roma e festa della consacrazione delle mandrie – avevano una modalità di svolgimento decisamente più complessa: una volta consumato il pasto rituale e fatte alle divinità delle offerte incruente, il mandriano, rivolto verso Occidente, ripeteva per quattro volte una preghiera per la salvezza e la fecondità delle sue mandrie; quindi, dopo aver bevuto del latte consacrato, saltava attraverso le fiamme di tre roghi.

Da menzionare una volta di più quella festa particolarissima che erano i Saturnali, i quali, come abbiamo accennato a suo tempo, duravano diversi giorni. Si trattava di un periodo di “carnevalizzazione”, in cui tutto o quasi si scostava dalle norme vigenti negli altri periodi dell'anno (come si diceva, “*Semel in anno licet insanire*”). L'interno diventava esterno, e viceversa: di conseguenza, era questo l'unico periodo in cui si poteva andare per strada in *cenatoria* (come sappiamo, la “divisa ufficiale” per i banchetti solenni). L'avvenimento più importante dei Saturnali era poi il banchetto che aveva luogo dopo il sacrificio, e nel quale si consumavano, almeno in origine, solo i frutti dei raccolti. E qui appunto si palesa il carattere agrario della festa: essa infatti consacrava il risultato di un'annata di fatiche, di sacrifici e di suppliche agli dèi e concludeva un ciclo. Grazie al favore delle forze della natura e delle potenze divine, la terra era stata generosa, e aveva permesso all'intera collettività di sopravvivere e perpetuarsi, donde l'espressione collettiva di gratitudine e di gioia per l'anno agrario che si chiudeva.

Nella religione romana, così come il defunto prendeva parte ai banchetti funerari (lo vedremo fra poco), parimenti gli dèi erano sempre presenti, pur se in maniera invisibile, alle consumazioni sacrificali (alle quali essi, come il morto ai banchetti funerari, anzi partecipavano o mediante l'arsione dei visceri più nobili delle bestie immolate, oppure “per interposta persona”, vale a dire attraverso il consumo di questi da parte dei loro rappresentanti, i membri dell'apparato sacerdotale). A volte la presenza degli dèi veniva simboleggiata, nei tempi più antichi, da mazzetti di erbe sacre e da un posto vuoto a tavola.

Nell'epoca successiva, tuttavia, anche per l'influenza dell'antropomorfismo etrusco e greco, i Romani vollero rendere in qualche modo percettibile, più concreta, la presenza degli dèi, che fino ad allora era stata considerata in modo abbastanza astratto o, per meglio dire, spersonalizzato, attraverso la loro raffigurazione in forma umana. Disposero allora le loro statue su triclini d'apparato, chiamati ‘*pulvinaria*’; i banchetti ai quali prendevano parte le effigi degli dèi coricati furono chiamati ‘*lectisternia*’. Le dee, invece, conformemente alle usanze tradizionali, stavano sedute, donde l'uso di organizzare per le dee i cosiddetti ‘*sellisternia*’. Infine, con l'evoluzione dei costumi e l'am-

missione delle donne nei triclini in posizione coricata, si ebbero dei banchetti misti ai quali prendevano parte coppie divine distese sui letti triclinari. Il primo lectisternio fu indetto nel 399 a.C., e fu un'innovazione che fece scalpore. Il lectisternio – inaugurato in seguito a un'epidemia – durò otto giorni, durante i quali le porte delle case rimasero aperte e si invitarono a tavola anche gli sconosciuti, mentre si sospendevano le inimicizie e si liberavano i prigionieri dalle catene, a conferma di un clima di armonia e riconciliazione generale che avrebbe dovuto allontanare l'epidemia<sup>20</sup>. Allora, per la prima volta, i Romani poterono accostarsi alle loro divinità in forma umana, in quanto esse si presentavano alla loro venerazione sdraiate su cuscini, come partecipando a un banchetto. Evidentemente fu un successo, giacché in seguito i *lectisternia* divennero comuni, e i fedeli continuarono ad andare a venerarli in gran numero nei santuari fino al tramonto del paganesimo.

Si è detto che il calendario romano prevedeva ben quarantacinque feste pubbliche. A queste si aggiungevano i sessanta giorni dei giochi pubblici (*ludi solemnes*) che ricorrevano a date fisse e determinate. Perché ne parliamo? Perché, come ci conferma lo storico Dione Cassio, nell'antica Roma i giochi erano sempre accompagnati da banchetti solenni ai quali erano invitati gli dèi<sup>21</sup>. Quale fosse il gradimento degli dèi a tali lauti banchetti non è dato sapere; viceversa è certo che la popolazione romana li apprezzava moltissimo. Anzi, dato che l'appetito vien mangiando (è proprio il caso di dirlo!), i giochi accompagnati da banchetti divennero sempre più numerosi, e in età imperiale superarono il centinaio. Per farla breve, quasi la metà delle giornate dell'anno finì occupata, nell'antica Roma, da feste varie o da giochi. La classica espressione "*panem et circenses*" indica – con una sfumatura spregiativa – quel che i magistrati erano soliti offrire al popolo per soddisfarne gli appetiti. Non è detto con questo che tutti i popolani dell'Urbe fossero degli scioperati e dei parassiti, dediti esclusivamente alla visione di spettacoli a volte anche brutali e sanguinari (si pensi agli scontri dei gladiatori) e a trangugiare manicaretti e vini prelibati nei banchetti offerti loro gratuitamente. Vero è, tuttavia, che, come abbiamo visto, in epoca imperiale la maggioranza dei *cives* di Roma non svolgeva un lavoro regolare, anche per la sovrabbondanza di schiavi e di liberti industriosi, e in qualche modo doveva mangiare e trascorrere le giornate! Come si vede, il problema attualissimo della disoccupazione tecnologica, determinata dall'immissione sempre più massiccia di automi sofisticati (i moderni equivalenti degli schiavi del mondo antico) nei processi produttivi, era già presente *in nuce* nell'antica Roma. E la risposta che gli si dava erano aiuti statali, in forma alimentare o pecuniaria, e intrattenimenti di varia natura, che svagassero le masse e le distogliessero da eventuali pensieri di rivolta.

---

<sup>20</sup> Cfr. Liv., V. 13.

<sup>21</sup> Cfr. Dion. Cass. LI, 1.

A Ostia si sono ritrovate all'interno di botti (*dotta*) centinaia di stamperie con raffigurazioni e scene di teatro e di circo: a quanto pare, esse erano state utilizzate per preparare il pane distribuito in occasione di giochi, e in particolare per il cosiddetto "banchetto di Giove" (*epulum Jovis*).

Grazie a un numero così elevato di feste e giochi previsti dal calendario, e regolarmente accompagnati da banchetti, ai quali si dovevano aggiungere i numerosi sacrifici che venivano offerti a titoli diversi, o addirittura a titolo privato, i sacerdoti, il cui intervento in tali occasioni era indispensabile, potevano vivere molto confortevolmente, garantendosi i cibi migliori e le parti più pregiate delle vittime senza troppa fatica. Anzi, a volte tali alimenti erano presenti in tale abbondanza da venire divisi anche tra i loro assistenti<sup>22</sup>. Il poeta Persio parla in una satira di «ventre di sacrificatore»<sup>23</sup>: un'espressione la quale ci lascia supporre che nelle confraternite sacerdotali la pinguedine non fosse una rarità, grazie ai privilegi – anche alimentari – della categoria.

È bensì vero che nei banchetti pubblici i sacerdoti dovevano attenersi scrupolosamente alle norme restrittive e alle interdizioni alimentari, sicché a volte il menù poteva ridursi ai minimi termini, e il pasto diventava una comunione sacrificale soltanto simbolica. Tuttavia, nel chiuso dei templi e tra pochi confratelli i banchetti sacerdotali potevano raggiungere degli autentici vertici di raffinatezza gastronomica. Per esempio, ci è pervenuto il *menù* del banchetto offerto ai Flaminii e alle Vestali in occasione della consacrazione di un flamine di Marte verso l'80-70 a.C., e bisogna dire che il pasto non brillava certo per spartana sobrietà: come antipasti, infatti, c'erano ricci di mare e ostriche crude a discrezione, vongole, spondili, tordi su fondo di asparagi, polli grassi, un piatto di ostriche e di vongole cotte, ghiande di mare nere, ghiande di mare bianche, beccafichi, ortiche di mare, filetto di capriolo e di cinghiale, pollame in crosta e murici; passando poi al pranzo vero e proprio, tette di scrofa (che i Romani consideravano un'assoluta squisitezza), testa mozza di cinghiale, patina di pesce, patina di tette di scrofa, anatra, marzaiole bollite, lepri, polli arrostiti, crema di fecola e pane del Piceno<sup>24</sup>. Nonostante questo lusso, non c'è da temere che banchetti di tal sorta arrivassero ai livelli di cafoneria di un Trimalcione: in definitiva, essi si svolgevano tra sacerdoti di alto rango, provenienti quasi sempre dalle migliori famiglie romane e auspicabilmente pieni del senso della misura e del decoro connessi alle loro funzioni, così da aver orrore di dar esca, con un comportamento men che appropriato, a qualsivoglia scandalo o pettegolezzo.

D'altronde, anche parecchi sodalizi religiosi di livello inferiore organizzavano delle cene rituali. In uno dei capitoli precedenti abbiamo ricordato, per

<sup>22</sup> In generale, tuttavia, tali assistenti non erano così fortunati, e dovevano accontentarsi ogni giorno solo delle focacce di farro e di miele, al punto da averne fin sopra gli occhi, come capitò allo schiavo di un celebre sacerdote menzionato da Orazio (cfr. Hor., *Ep.*, I, 10, 10).

<sup>23</sup> Cfr. Pers., *Sat.*, VI, 74.

<sup>24</sup> Cfr. Macrob., *Saturn.*, III, 13,12.

esempio, gli statuti del Collegio funerario di Lanuvio che ci sono stati conservati e prevedevano sei banchetti annuali. Secondo il regolamento, a ogni convitato spettavano due assi di pane, quattro sardine e un'anfora di vino caldo – insomma, niente di eccezionale –, in un vasellame rituale di terra, come nei sacrifici. Inoltre, si fissavano norme severe per impedire litigi o dissapori tra i banchettanti, pena salate pene pecuniarie. Risulta palese l'estrema modestia di banchetti rituali di questo tipo, funzionali, in realtà, a riunire in una sorta di società di mutuo soccorso dei cittadini che da soli non sarebbero stati neppure in grado di pagare le spese per i propri funerali. E tuttavia, come abbiamo detto altrove, è proprio in associazioni di questo tipo che possiamo ritrovare alcune tra le migliori virtù dei Romani antichi, virtù destinate a rifiorire e a caricarsi di una nuova valenza nelle comunità cristiane dei primi secoli.

## 6. I BANCHETTI NEI MOMENTI-CHIAVE DELL'ESISTENZA

In ogni casa romana, la festa del Genio (*genius*), ovvero del dio protettore della famiglia, coincideva con il compleanno del *pater familias*: tale ricorrenza veniva festeggiata con un ricco banchetto, così come è d'uso ancor oggi per i compleanni. Ma vediamo ora più dettagliatamente in qual modo i banchetti scandivano le tappe fondamentali dell'esistenza del cittadino romano.

Dopo la nascita, il neonato era considerato impuro per i sette giorni successivi (così come in molte altre culture antiche), in quanto considerato proveniente dal mondo dei morti; soltanto allo scadere dei sette giorni egli diveniva parte integrante della famiglia. Tale integrazione era preceduta da un sacrificio e da una cerimonia di purificazione, in occasione della quale egli riceveva il nome (*praenomen*). Il lieto evento era consacrato da un banchetto (come ancor oggi avviene dopo il battesimo, nelle società occidentali). Un'altra tappa decisiva era il raggiungimento dei 17 anni, allorché il giovane assumeva la toga virile: tale evento – vero e proprio rito di passaggio – aveva luogo durante i Liberali, ossia le feste in onore del dio Libero, di cui già abbiamo parlato, e veniva celebrato con un solenne banchetto.

A sua volta, la cerimonia del matrimonio di tipo religioso (*confarreatio*) presentava chiarissime connessioni con le attività rurali – tanto quelle legate all'allevamento quanto quelle relative all'agricoltura –: essa infatti prevedeva il sacrificio rituale di una scrofa a Giunone, per impetrare fecondità sul matrimonio, e l'offerta di una focaccia di farro a Giove. Seguivano due banchetti: la *cena nuptialis* che si svolgeva il giorno delle nozze in casa della sposa e i *reptia* che avevano invece luogo il giorno successivo in casa del marito.

Infine, l'ultima cerimonia che scandiva l'esistenza del singolo era quella funebre, destinata a marcare il suo congedo dal mondo dei viventi. In tale occasione, un primo pasto (*cena funeralis*), al quale prendevano parte tutti coloro che avevano seguito il corteo funebre, veniva consumato sulla tomba del

defunto, prima dell'ultima purificazione. La sua composizione era semplice e rigidamente stabilita fin dai tempi arcaici; in pratica, si trattava dei prodotti basilari dell'agricoltura, simboli di vita: uova, verdure, polli, pane, sale. Otto giorni più tardi, si faceva un sacrificio ai Mani del defunto (*sacrum novendiale*), dopo di che i presenti partecipavano ancora a un banchetto, questa volta sontuoso (era la *cena novendialis*), conformemente al cui carattere altamente formale essi indossavano la *vestis cenatoria*.

Come abbiamo constatato anche in questo capitolo, allorché abbiamo parlato delle numerose pratiche superstiziose di cui erano costellati i banchetti romani (anche in questo caso, Trimalcione e la sua cena *docent!*), i Romani erano ossessionati dal tema della morte e dal problema della sorte nell'Al di là. In questo, essi erano i legittimi eredi degli Etruschi. Non solo: i Romani temevano i morti e il loro ritorno sulla terra a scopo punitivo o di vendetta. L'esigenza di placare i morti, da loro vivamente avvertita, spiega vari usi e rituali. Così, nell'anniversario della morte essi disponevano delle offerte di cibo sulle tombe (un po' come facciamo noi ancor oggi deponendo i fiori); inoltre, ai parenti defunti essi dedicavano un'intera settimana – erano i *Parentalia* –, la quale andava dal 13 al 21 febbraio, in occasione delle grandi feste annuali di purificazione che precedevano il risveglio della primavera. All'indomani del nono giorno, ossia il 22 febbraio, aveva luogo una festa, detta '*Caristia*', nella quale ogni famiglia accoglieva a un banchetto i propri morti, presenti in effigie: erano le *larvae convivales*. Evidentemente, c'era la convinzione che in qualche modo anche i defunti avessero delle necessità "terrene" e, in particolare, potessero soffrire la fame: un bisogno, questo, che si cercava di placare – impedendo così delle ritorsioni – con tale simbolico banchetto dal carattere apotropaico (una sopravvivenza del quale sono, in altro contesto spirituale, i pranzi che hanno ancora luogo in certi ambienti per le "feste dei morti"). Tutto questo però non bastava, e rimaneva il timore angoscioso che i defunti la cui morte era rimasta invendicata, le larve e i lemuri, imperversassero nelle campagne e nelle città in cerca di vittime e infestassero anche le case. Si ricordi, a tale proposito, ancora l'episodio degli scongiuri che hanno luogo, durante la Cena di Trimalcione, una volta terminato un duplice racconto di spettri: i convitati pregano le Notturme di non inferire su di loro quando, concluso il banchetto, essi torneranno a casa.

Popolo superstizioso, i Romani cercavano di placare i morti con innumerevoli scongiuri. In occasione delle cerimonie dedicate ai lemuri, ossia, appunto, i *Lemuria*, il 9, l'11 e il 13 maggio, avevano luogo importanti riti di scongiuro, peraltro abbastanza suggestivi: a mezzanotte, il *pater familias* si alzava a piedi nudi, facendo schioccare le dita per scacciare dal viso le ombre, quindi girava su se stesso, gettando dietro le spalle delle fave nere per riscattare se stesso e i suoi, e infine scongiurava ben nove volte i Mani dei suoi padri di lasciare la casa<sup>25</sup>. In quest'uso sono presenti diversi aspetti degni di nota, dal sacro

<sup>25</sup> Cfr. Ov., *Fast.*, V, 419-444.

numero nove utilizzato nel rito performativo della supplica, alle fave (che, com'è noto, erano oggetto di interdizione assoluta presso i Pitagorici), per giungere alla complessa gestualità cerimoniale. Si osservi altresì che le donne non potevano partecipare al rituale, così come a quasi tutti i riti e i sacrifici. E al lettore che magari, leggendo di queste pratiche superstiziose, atteggi le labbra a un sorrisetto di superiorità e compatimento verso tali usi “primitivi” e chi li praticava, si potrebbe rispondere richiamando alla memoria tanti elementi della condotta collettiva nel mondo occidentale attuale che appaiono, giudicati con occhio disincantato, non meno (e anzi forse più) grotteschi, e rispondono grosso modo alla stessa funzione apotropaica. Basti pensare al diffondersi negli ultimi anni anche in Europa continentale delle celebrazioni di Halloween e all'uso dei bambini – mascherati appunto da spettri, ossia in veste di defunti – di presentarsi alle porte con la celebre minaccia scherzosa “Dolcetto o scherzetto”, ove i dolci che vengono loro offerti sono evidentemente, quale moderno equivalente delle fave nere nell'antica Roma, il mezzo per riscattare la vita degli abitanti della casa.

C'erano altri tre giorni che avevano un'importanza particolare nei rapporti tra il mondo dei vivi e quello dei morti: precisamente il 24 agosto, il 5 ottobre e l'8 novembre. In queste date, a Roma si apriva il *mundus*, vale a dire la porta del mondo infernale e i morti, usciti dalla terra, invadevano la città. La cerimonia solenne dell'apertura del *mundus*, che originariamente era forse un *puteus*, ossia una specie di silos per il grano della nuova semina, suggerisce che nella cultura romana – così come in molte altre civiltà antiche (si pensi al mito greco di Persefone) – il culto dei morti era strettamente connesso al mistero della fecondità. Il ciclo della natura e del rinnovarsi delle generazioni può infatti aver luogo solo grazie al mistero della morte e della rinascita: la morte del seme è il pegno per la pianta futura. Nei giorni precisati (tra l'altro, l'ultima data è assai vicina a quella della nostra Commemorazione dei defunti), i defunti, dopo aver vagolato per le strade, sedevano ai banchetti in compagnia dei viventi: la loro presenza era simbolicamente contrassegnata dai posti vuoti. Si trattava di banchetti alquanto macabri, ed è difficile immaginare quale fosse in tali circostanze lo stato d'animo dei commensali, convinti di essere sdraiati sui letti triclinari fianco a fianco con dei trapassati, oltretutto piuttosto affamati. Vien da pensare a quel noto video di Michael Jackson (*Thriller*) in cui si vede un esercito di *zombies* mentre si alzano dalle tombe del cimitero e poi invadono la città. Al confronto, il dilettersi di Trimalcione con un piccolo scheletro snodabile, fatto giocare sulla tavola, appare come un'innocente fantasia infantile. In ogni caso, mediante siffatti banchetti “allargati” ai morti, i Romani si sforzavano di garantirsi la benevolenza e la protezione, o almeno la non belligeranza, di questi ultimi.

## CAPITOLO XVI

### I BANCHETTI ROMANI TRA VITA E LETTERATURA

In questo, che è il capitolo conclusivo della nostra indagine storica e filosofica sulla cucina dei Romani, prenderemo in esame in modo più sistematico alcuni spunti, già affiorati nei capitoli precedenti, sul rapporto dialettico esistente tra la realtà concreta dei banchetti nell'antica Roma e la sua rappresentazione letteraria. Fedele alla sua funzione di testimonianza e insieme di critica di un mondo storicamente determinato, la letteratura rappresenta il reale ma nello stesso tempo lo altera, a volte lo deforma in modo grottesco, lasciando emergere la propria attitudine polemica e corrosiva nei confronti di taluni suoi aspetti. In particolare, ci soffermeremo sui due più celebri banchetti – con annessi “ritratti” dei rispettivi anfitrioni – della letteratura latina: quello di Nasidieno, rappresentato da Orazio nell’ottava satira del II libro delle *Satire*, e quello di Trimalcione, che occupa una sezione assai ampia della parte a noi pervenuta del *Satyricon* petroniano. Si tratta di due autentici gioielli letterari che, nonostante tutte le differenze formali e anche contenutistiche, hanno molti punti in comune, e soprattutto si configurano quali magistrali denunce in chiave umoristica delle aberrazioni di un’intera epoca. A motivo del loro pregio, abbiamo deciso di riproporli in traduzione italiana nelle Appendici del presente studio; qui, invece, ne illustreremo la struttura.

Prima, però, dovremo fornire qualche informazione supplementare sulle condizioni sociali ed economiche e sul clima spirituale del mondo romano nel periodo in cui si immaginano svolgersi i due banchetti.

#### 1. TRA LUSSO SFRENATO E ABERRAZIONI DEL GUSTO

Tra la metà del I secolo a.C. e la fine del I secolo d.C., come abbiamo visto nei capitoli precedenti, il mondo romano fu investito da un processo di trasformazione profonda, e anzi radicale, che ebbe effetti rilevantissimi anche sui costumi. L'affluire di straordinarie ricchezze, soprattutto dall'Oriente, l'emergere di nuovi ceti, il declinare dei valori della tradizione, si accompagnarono in quel periodo al dilagare, presso parte della popolazione, di un edonismo sfrenato e a una febbrile corsa ai beni di consumo. Forse, se volessimo suggerire dei paragoni, potremmo accostare quell'epoca e la sua atmosfera a quelle dei “ruggenti anni venti” del secolo scorso, oppure anche all'Italia del “miracolo economico”.

A livello culinario, il rilassamento dei costumi, la crescente indifferenza per la pratica di certi riti tradizionali, il desiderio di ostentazione, il venir meno del senso del limite, se indubbiamente favorirono, assieme ad altri fattori, il



raffinarsi della gastronomia e il suo costituirsi pienamente quale arte, non andarono però esenti da implicazioni negative. Essi, infatti, incoraggiarono anche una trasformazione profonda, e in certi casi un vero e proprio perversimento, del gusto e degli appetiti, sia per quel che riguarda la qualità e la molteplicità degli alimenti, sia in relazione alla preparazione e alla presentazione delle vivande. L'arte culinaria divenne sempre più il campo di sperimentazioni ardite quanto, in fondo, frivole, finalizzate esclusivamente all'effetto del momento, al piacere effimero dei sensi. I padroni di casa, bramosi di abbagliare i loro ospiti con lo spettacolo della propria sottigliezza e creatività, si affannavano a escogitare ogni mezzo per dimostrare la propria originalità e dilapidavano, a volte, somme impressionanti, oltre che autentici tesori d'ingegno, per realizzare con l'aiuto dei propri cuochi delle combinazioni gastronomiche sorprendenti. Giungevano così a far gustare dei piatti in cui spesso la natura originaria degli ingredienti utilizzati era stata alterata a tal punto – come si è visto, non solo i sapori erano modificati, ma anche l'aspetto esteriore delle vivande suggeriva ingannevolmente una specie animale ben diversa da quella da dove provenivano le carni impiegate – che risultava necessario spiegarne dottamente la composizione agli invitati, come faranno il pedante Nasidieno oraziano e, in modo più pedestre, lo stesso Trimalcione.

E se un tempo le *cenae* erano, o almeno tendevano a essere, dei trattenimenti amichevoli intorno a una tavola frugale e costituivano delle occasioni per gradevoli e dotti discorsi, vero alimento per lo spirito, a poco a poco i banchetti si trasformarono in vuote cornici per trattazioni gastronomiche, le quali traevano spunto dai manicaretti serviti in tavola, e, ancor più, per pettegolezzi di infimo livello e per chiacchiere inconsistenti. Dal canto loro, i simposi, degenerando in vere e proprie bevute prive di moderazione, nel concludere tali banchetti finirono col proiettare anche su questi la loro trivialità e anarchia. Era ormai il tramonto di una civiltà della misura, dell'*humanitas*, del decoro, delle quali peraltro qualche traccia sarebbe rimasta anche nei secoli successivi.

Perduta di vista la sua originaria funzione rituale, come pure quella culturale che alla prima si era col tempo in parte sostituita, il banchetto molto spesso non si collocava più sotto il segno dell'ospitalità e del garbo, bensì sotto quello della smania di ostentare quel che si possedeva e che si poteva. D'altronde, come si poteva chiedere a quanti, spesso di origine orientale, erano giunti in tempi recenti a Roma e magari avevano rapidamente asceso la scala sociale ed economica, di conoscere e rispettare le tradizionali usanze romane? Roma era ormai una città cosmopolitica, punto d'incontro dei popoli e delle culture più diverse: la sua popolazione – enorme già alla fine del I secolo a.C. – con la babele delle lingue, dei costumi e dei culti, era una manifestazione concreta e vivente di quel fenomeno che potremmo definire della “globalizzazione del Mediterraneo”, divenuto davvero *mare nostrum*. In tale metropoli, i nuovi arricchiti, spesso abili liberti di ogni provenienza, al massimo ostentavano una vernice di cultura, per integrarsi meglio nelle vecchie *élites*.

Nell'arricchimento prodigiosamente rapido di molti, la sfacciata speculazione e la pratica dell'usura avevano spesso giocato un ruolo ben maggiore dell'abilità commerciale; parimenti, col tramonto delle vecchie virtù repubblicane la corruzione si era diffusa a tutti i livelli delle cariche politiche e amministrative. Né vanno dimenticate le ricchezze depredate durante le campagne militari, o sottratte da amministratori senza scrupoli a province che si trovavano, in pratica, alla loro mercé (*Verre docet*). Era uno di quei momenti storici, ciclicamente ricorrenti, in cui trionfa l'affarismo più spregiudicato e si afferma il principio secondo cui *pecunia non olet*. E quanto più la fortuna di qualcuno era stata rapidamente acquistata, tanto più il *parvenu* era divorato dalla mania di farne pompa durante i banchetti allestiti in occasione di feste o di giochi, così come nell'arredamento della sua casa. Peraltro, non tutto era decaduto a greve materialismo. Per un paradosso solo apparente, è proprio in tali fasi storiche, a volte, che la letteratura e, più in generale, la produzione artistica e la riflessione filosofica e quella religiosa attingono i loro vertici, come reazione e protesta dello spirito verso la sfrenata ricerca collettiva del benessere materiale. Infatti, proprio nella Roma di allora s'incontrano alcuni tra i poeti, i romanzieri e i pensatori sommi della romanità. Qui di seguito, parleremo di due di loro – Orazio e Petronio – e del loro quadro, tra umoristico e disgustato, del mondo che li circondava.

## 2. IL FLOP DEL BANCHETTO DI UN TIZIO TROPPO SACCENTE

Vediamo ora il racconto oraziano del banchetto offerto da Nasidieno al potentissimo cavaliere C. Clinio Mecenate, consigliere e amico di Augusto e benemerito protettore di artisti come Virgilio e lo stesso Orazio<sup>1</sup>. Nella satira, s'immagina che il nostro poeta incontri l'amico Fundanio, un commediografo alla moda, il quale la sera prima ha cenato da tale Nasidieno Rufo, un nuovo ricco. Al banchetto hanno preso parte, oltre al parassita Porcio e al buffone (*scurra*) Nomentano, il cavaliere Mecenate accompagnato da due ospiti personali (*umbrae*) – suoi clienti-parassiti, come si è visto in un capitolo precedente, ma in parte fungenti anche da guardie del corpo –, nonché Balatrone, Vibidio e naturalmente Fundanio, il protagonista della satira oraziana, il quale si è trovato a dividere il letto triclinare con Visco e Vario, altri due poeti del circolo di Mecenate<sup>2</sup>. La narrazione è spassosa: rinviando al testo, nella pregevolissima traduzione di Ettore Romagnoli, il lettore che voglia apprezzarla in tutta la sua efficacia umoristica, ci limiteremo qui a una sintesi.

La prima portata della *cena* è un cinghiale di Lucania: questo – osserva

<sup>1</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 8.

<sup>2</sup> Degno di menzione il fatto che Vario è il poeta amico di Virgilio che salvò dalle fiamme il manoscritto dell'*Eneide*, quando Virgilio sul letto di morte voleva bruciarlo.

Nasidieno – è stato catturato con uno scirocco non molto forte, quanto basta per far frollare un poco la carne. Si tratta di un piatto di tutto rispetto, degno di buongustai<sup>3</sup>. Il cinghiale è circondato da radici nere piccanti, lattughe<sup>4</sup>, radici comuni e da tutto quanto possa stuzzicare l'appetito, come raperonzoli, altee e feccia di vino di Cos (quest'ultima, polverizzata, era usata come condimento acido). Non appena i valletti sgombrano la mensa dai resti di questo primo piatto e ripuliscono la tavola, due servitori provvedono a versare vino del Cecubo – ch'era, come si è visto a suo tempo, un vino italiano di buona qualità – e vino di Chio pretto, ossia non mescolato, come d'abitudine, con acqua di mare.

In fondo, già questi cibi e bevande sono sufficienti per far bella figura. Ma Nasidieno, da tipico *parvenu*, vuole strafare e per sembrare straordinariamente munifico chiede a Mecenate se non preferisca ai vini che sono stati serviti dei vini più pregiati come l'Albano o il Falerno, dato che ha in serbo sia l'uno che l'altro. In cuor suo, però, muore dalla paura che gli invitati accettino la sua “generosa” proposta e spera ardentemente che dicano di no. In tal modo, Nasidieno, mostrando un'impressionante mancanza di *savoir vivre*, dà un'esemplare dimostrazione non solo di cafoneria, ma anche di tirchieria, giacché sarebbe stato ben più elegante offrire anche questi altri vini senza parlarne affatto.

Intanto il parassita Porcio (*nomen omen*) trangugia in un unico boccone, con assoluta *nonchalance*, delle gallette intere mentre lo *scurra* Nomentano illustra le qualità delle diverse portate. In effetti, è qui all'opera – e viene anzi portato all'exasperazione – quel talento illusionistico di cui parlavamo in riferimento alla cucina romana antica: uccelli, frutti di mare, pesci, passere di mare e rombi sono preparati in modo tale da avere un gusto diverso da quello ordinario, e danno in tal modo testimonianza dell'impegno creativo di Nasidieno e del suo cuoco.

Ecco però affiorare un problema... Vibidio si lamenta delle dimensioni troppo piccole delle coppe del vino, e Nasidieno non riesce a nascondere la propria angoscia. A quanto dice, il suo timore è che delle bevute troppo generose accendano gli animi dei convitati, rompendo l'armonia dell'atmosfera, e nel frattempo ottundano la sensibilità del palato, impedendo di apprezzare in misura adeguata i raffinati manicaretti ch'egli ha preparato per loro. Se queste sono le sue ragioni “ufficiali”, sorge però il malizioso e non del tutto infondato sospetto che la causa vera del suo disappunto sia la sua avarizia. Non fa nulla! Senza scomporsi, Vibidio e Balatrone, allegramente seguiti dagli altri convita-

<sup>3</sup> Un'altra satira di Orazio (cfr. *Serm.*, II, 3, 234), ci informa che il cinghiale di Lucania veniva cacciato d'inverno, evidentemente in condizioni tutt'altro che facili, nelle foreste e tra la neve. Nella stessa satira, Orazio presenta alcuni ghiottoni e gaudenti, come Nomentano o Clodio, figlio di Esopo, il quale per ostentazione, imitando Cleopatra, aveva bevuto una perla da un milione di sesterzi sciolta nell'aceto, o come i fratelli Arri che avevano l'abitudine di mangiare usignoli acquistati a peso d'oro.

<sup>4</sup> Si noti qui che la lattuga, che originariamente veniva servita alla conclusione del pasto (cfr. Verg., *Moret.*, 74; Mart., *Apoph.* XIII, 14), al tempo di Orazio già veniva servita tra gli antipasti.

ti, vuotano interi crateri di vino, e possiamo bene immaginarci come, assistendo a un tale spettacolo, il povero Nasidieno divenga di tutti i colori e attraversi tutte le sfumature dell'angoscia. Ha però occasione di riprendersi, quando arriva sulla tavola una murena adagiata su un enorme piatto con un contorno di squille. Nasidieno tutto compiaciuto vanta il carattere inimitabile di questa vivanda: la murena è stata infatti presa gravida, perché dopo il parto la sua carne non sarebbe stata più così buona. Quanto alla salsa che l'accompagna, i suoi ingredienti sono davvero il *non plus ultra* della squisitezza: olio vergine del Venafro di prima spremitura, *garum* finissimo fatto con sugo di pesci di Spagna (come si è visto a suo tempo, era questo il *garum* migliore), un vino di cinque anni, pepe bianco e aceto ricavato dal pregiato vino di Metimna.

L'asfissiante Nasidieno non la finisce più con le sue stucchevoli spiegazioni gastronomiche, e continuerebbe ancora a lungo, con strazio dei convitati, quando improvvisamente precipita sul piatto contenente quella prodigiosa murena il baldacchino posto sopra il banchetto. La vivanda impareggiabile scompare sotto una nube di polvere nerastra: una rovina! Davvero una tragedia per l'anfitrione, fino a un minuto prima tanto orgoglioso di quel che offriva ai suoi invitati: preso da una crisi di disperazione, scoppia addirittura in pianto. Quel furbacchione di Nomentano cerca di consolarlo. Nel frattempo gli schiavi salvano il salvabile, provvedendo in fretta a furia a trovare una soluzione alternativa: in tavola viene servito un grande vassoio (*mazonomo*) che fa venire a tutti l'acquolina in bocca, in quanto contiene una gru (uccello molto apprezzato sul piano gastronomico dai Romani) fatta a pezzi, insaporita di sale, farro e guarnita di fegato d'oca bianca ingrassata con fichi, di spalle di lepre, di merli dal petto arrostito e di piccioni senza natiche. Davvero mica male! I convitati non desidererebbero di meglio se non gustarsi il piatto in santa pace. E invece no! L'incorreggibile Nasidieno, ripresi dalla sua crisi di scoraggiamento, recupera il piglio e la parlantina, e continua a enumerare come una macchina, senza neppure una pausa, le qualità e le proprietà del "suo" piatto. È davvero troppo! Esasperati da tanta incorreggibile pedanteria mista a narcisismo, gli invitati, per vendicarsi della noia loro inflitta, tagliano la corda senza farsi scorgere. Compreso Mecenate, l'ospite d'onore, per il quale l'anfitrione aveva voluto montare tutto quel po' po' di scenografia e di manicaretti: forse ha voluto insegnare a quel *parvenu* di Nasidieno che un vero, elegante padrone di casa deve comportarsi in ben altro modo, e che il suo primo obbligo è permettere agli ospiti di trovarsi a loro agio.

Con questo piccolo capolavoro Orazio ha creato il modello letterario, più volte imitato nelle epoche successive, del pranzo imbandito da un padrone di casa pretenzioso quanto sciocco, e dunque destinato a un risibile *flop*. Il poeta venosino ritorna anche in altre occasioni sul tema del buon pranzo. Da menzionare, per esempio, la satira quarta del secondo libro, ove tale Catio, appassionato tanto alla buona tavola quanto alla filosofia, nell'illustrare le meraviglie di una cucina prelibata, fornisce ammaestramenti e ricette di una

gastronomia raffinata mescolata con quella usuale.

Soprattutto, però, andrà qui ricordato il celeberrimo apologo del topo di campagna e del topo di città, incastonato nella satira sesta del libro secondo<sup>5</sup>. Lo racconta Cervio, uno dei convitati a una modesta cena fra amici, il quale descrive con tocchi efficaci il lussuoso banchetto del topo di città imbandito con i resti di una cena succulenta per suscitare l'invidia di quel poveraccio del topo di campagna. Tutto sembra andare per il meglio, quando improvvisamente sbattono le porte e dei feroci molossi con latrati assordanti si lanciano per tutto il palazzo. Ne segue la saggia riflessione del topo di campagna, che preferisce la sicurezza a un'incerta abbondanza: «Non so che farmene – disse – di questa / vita: sta sano: addio. La selva sicura, la tana / sicura, a me compenso daranno, se magra è la cena»<sup>6</sup>.

Se si considerano la precaria esistenza dei *clientes* nell'antica Roma e il loro correre affannoso – come abbiamo visto – da una parte all'altra della città per mendicare un invito a cena, vien da pensare che, in effetti, per costoro una vita modesta ma indipendente in qualche angolo della campagna sarebbe stata ben più dignitosa e anche meno angosciosa.

### 3. IL BANCHETTO PANTAGRUELICO DI UN ARRICCHITO

Un passo più in là nel processo di involuzione dei costumi, rispetto a Nasidieno – che nonostante tutto cercava di salvare la forma –, viene compiuto da Trimalcione nella sua *Cena*, un capolavoro assoluto contenuto in quell'opera straordinaria, pervenutaci purtroppo frammentariamente, che è il *Satyricon* di Petronio. Questi è probabilmente lo stesso Petronio che al tempo di Nerone dettò legge in tema di eleganza e raffinatezza, e per tale motivo venne chiamato “*arbiter elegantiarum*”. Da vero aristocratico, egli prova una sorta di pacato, signorile disgusto per la cafoneria dei nuovi ricchi del suo tempo, e si compiace di ritrarne la goffaggine plebea in uno straordinario quadro d'ambiente, intriso di umorismo e anche di una certa cattiveria (pur se non mancano, come vedremo fra poco, delle note simpatetiche).

Com'è noto, il banchetto in questione viene offerto – probabilmente a *Puteoli*, l'odierna Pozzuoli – dal ricco liberto Trimalcione nella sua fastosa dimora. Quest'ultima già dall'ingresso dà un'idea della volgarità e dell'egocentrismo del padrone di casa. Superato un portiere in tenuta verde porro, gli invitati devono percorrere una galleria affrescata a soggetti mitologici nei quali, guarda un po'!, è sempre Trimalcione a trovarsi al centro della scena. Da una gabbia, una gazza ammaestrata rivolge agli ospiti il suo buongiorno; inoltre, uno schiavo

<sup>5</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 6, 80-117.

<sup>6</sup> Ivi, 115-117 (trad. it. di Ettore Romagnoli, da: Orazio, *Satire ed epistole*, Zanichelli, Bologna 1992).

appositamente incaricato di questa funzione raccomanda di entrare nella sala da pranzo col piede destro (è la prima di una serie di pratiche superstiziose di cui l'intera *Coena* è intessuta, come abbiamo visto nel capitolo precedente).

Il pranzo si segnala fin dall'inizio per una particolarità che lascia di stucco l' "io narrante", ossia lo studente Encolpio: tutto il servizio si svolge a suon di musica e di canti degli schiavi, i quali mugolano incessantemente motivetti di dubbio gusto. E poi sulla cena aleggia la presenza ossessiva di Trimalcione. Questi, contro ogni etichetta, si è spudoratamente riservato il posto d'onore, che invece spetterebbe (come abbiamo visto a suo tempo) all'ospite di riguardo. Non contento di questa villania, il suddetto ne commette un'altra: non è neppure presente all'inizio del banchetto, ma vi arriva dopo la prima portata al suono di una marcia, quasi fosse un principe orientale. D'altronde, tiene a mostrare agli ospiti e ai clienti la propria superiorità nei loro confronti terminando, con assoluto distacco e *nonchalance*, una partita a scacchi con uno schiavo.

La cafonaggine del padrone di casa si manifesta in modo inequivocabile già dal vasellame. Tra i vassoi degli antipasti spicca un asinello di bronzo di Corinto recante una bisaccia a due tasche con olive nere nell'una e olive verdi nell'altra. Sul dorso, che regge due piatti d'argento, sono incisi a chiare lettere non solo il nome di Trimalcione, ma anche il peso dell'argento, affinché nessuno tra gli invitati possa avere dubbi sulla ricchezza del suddetto. La serie dei dettagli grotteschi è però appena iniziata: ghiri (codesti simpatici roditori furono infatti per un certo periodo tra i cibi prediletti dai Romani eleganti, come abbiamo constatato a suo tempo) conditi al miele e al papavero sono adagiati su aerei ponticelli saldati gli uni agli altri. Vengono poi recate piccole salsicce messe ad arrostitire su una graticola d'argento, sotto la quale si trovano susine di Damasco e rossi chicchi di melagrano.

Ancora gli invitati stanno gustando queste delizie gastronomiche, che gli schiavi quasi strappano loro i piatti e portano una cesta collocata su un enorme vassoio, all'interno della quale è collocata una gallina di legno con le ali aperte a ventaglio. Con il consueto sottofondo musicale due schiavi frugano dentro la paglia sotto la gallina estraendone delle uova di pavone che poi distribuiscono fra i convitati. Sappiamo che per i Romani le uova di pavone (e i pavoni stessi) erano una squisitezza, per cui tutto andrebbe nel modo migliore, se Trimalcione non insinuasse improvvisamente il sospetto che le uova siano già gallate. Encolpio, il narratore, sta già per gettar via il suo uovo, credendo di avervi intravisto all'interno il pulcino già formato, ma viene informato in tempo che dentro il guscio c'è una bella sorpresa culinaria. Dentro, infatti, c'è un beccafico bello grasso che nuota in un contorno di rossi d'uovo pepati. Ad accompagnare la vivanda un bel po' di vino mielato.

Ecco poi entrare nella sala due Etiopi con dei piccoli otri, da cui versano sulle mani degli invitati non la banale acqua, bensì del vino. Naturalmente alla mensa di un tale riccone non poteva mancare il principe dei vini, il Falerno! Per fare le cose a dovere, è anzi l'annata migliore in assoluto del Falerno a

essere servita. Infatti, sulle targhe poste sulle anfore si precisa che il vino che contengono è stato prodotto al tempo del console Opinio, e quindi è centenario! La venerabile antichità del vino dà spunto al padrone di casa per svolgere, addirittura in poesia, alcune meste riflessioni sulla brevità della vita umana rispetto a quella del vino, che si concludono con l'invito a spassarsela. Nel frattempo, Trimalcione si diletta a far ballare sulla tavola uno scheletrino snodabile, beninteso d'argento!

I resti della portata vengono poi messi su un pesantissimo piatto d'argento: evidentemente l'anfitrione ha una netta preferenza – tipica del parvenu – per tutto quanto è grandioso e fatto di materia preziosa, insomma, per tutto ciò che costa un occhio della testa. Nello stesso stile, segue un nuovo, imponente piatto. È una specie di trofeo sul quale sono disposti circolarmente i segni dello Zodiaco e in cui a ogni segno corrisponde un alimento particolare: il Toro, per esempio, è contrassegnato da un pezzo di lesso, la Vergine da vulve di giovane scrofa, etc. A dispetto della scenografia ingegnosa, questo piatto non si presenta come particolarmente allettante per gli invitati, i cui palati sono ormai viziati all'estremo e non si accontentano più di cibi così semplici. In realtà il piatto nasconde una sorpresa squisita: quattro schiavi giunti a passo di danza sollevano il coperchio di questa credenziera scoprendo un piatto succulento di polli e altre squisitezze messe a contorno di una lepre che i cuochi hanno voluto far assomigliare a Pegaso dotandola di ali. Ai quattro angoli del vassoio, delle statue di Marsia versano da piccoli otri una salsa piccante nella quale nuotano dei pesciolini. Davanti a un tal bene di Dio i convitati non possono nascondere il proprio entusiasmo! Nel frattempo, lo schiavo Taglia taglia, ossia scalca, l'animale, scherzosamente incoraggiato da Trimalcione che si diverte con una sola parola a chiamare lo schiavo per nome e a impartire l'ordine.

A questo punto fa la sua apparizione nel banchetto Fortunata, la moglie di Trimalcione. È sempre indaffarata e tutt'occhi, nulla le sfugge, spiega un convitato al nostro Encolpio. In passato era una donnetta insignificante, e ora invece gestisce da padrona le sconfinite ricchezze del marito, il quale di lei si fida ciecamente. Trimalcione, prosegue l'informatore del narratore, è ricco a tal punto da avere tutto in casa sua, anche quello che non esiste, come il latte di gallina.

Quanto Fortunata è avida e astuta, tanto bonaccione, nel complesso, appare Trimalcione che, nell'indirizzare agli ospiti un invito a trincare alla grande, si pavoneggia con la citazione di un verso virgiliano e soggiunge, a ingenua dimostrazione della propria ambizione di fare l'anfitrione elegante, che pure a tavola bisogna fare della cultura. L'affermazione suscita gli elogi e gli applausi dei convitati (possiamo bene immaginare quanto gli "intellettuali" della congrega, ossia Encolpio e i suoi amici Ascilto e Agamennone, se la ridessero sotto i baffi all'uscita di Trimalcione).

Ma ecco giungere degli schiavi che distendono sui letti delle coperte ricamate e sopra queste delle reti, mentre altri si appostano con tanto di spiedi e di

attrezzi per la caccia. Improvvisamente si sentono dei latrati assordanti: sono dei ferocissimi cani di Laconia che scorrazzano fra le tavole. A questo punto fa il suo solenne ingresso la terza portata: si tratta di un enorme vassoio sul quale è disteso un cinghiale femmina che reca in testa, curiosamente, un berretto. Alle sue mammelle sono attaccati dei porcellini di marzapane che vengono distribuiti fra i presenti, mentre dalle sue zanne pendono due piccoli canestri contenenti datteri secchi e datteri freschi. Quale simbolico richiamo alle origini del banchetto dal sacrificio, il portentoso animale viene sventrato da un gigante rivestito da un mantelletto multicolore, e dalla ferita escono dei tordi vivi che s'involano! Ma come mai il cinghiale ha un berretto sul capo? Encolpio non riesce a trovare la soluzione dell'enigma, ma glielo spiega il suo vicino, evidentemente avvezzo agli scherzi di Trimalcione. Il fatto è il cinghiale in questione era stato servito la sera prima, quando la cena era già quasi finita e i convitati più che sazi, sicché questi lo avevano rispedito indietro, ossia "affrancato". Tornava quindi in tavola col berretto (*pilleus*) dell'affrancato, cioè dello schiavo liberato (*dimissus*, in quanto aveva ricevuto la *manumissio*)<sup>7</sup>.

Chiaro che l'enigma è stato partorito dalla mente del padrone di casa, il quale peraltro non è sazio della propria ostentazione di "cultura" e finezza d'ingegno. Entra infatti uno schiavetto adorno di edera e di pampini, quasi come un piccolo Bacco (identificato spesso dai Romani con il dio Libero), il quale va declamando le poesie del padrone di casa. Tutto compiaciuto, questi lo affranca, e anche allora non rinuncia a fare un gioco di parole, sottolineando come abbia liberato il dio Libero (ossia il ragazzino vestito da Libero-Bacco). Allora il fanciullo, con molta disinvoltura, prende il berretto dalla testa del cinghiale e se lo mette sul capo, essendo ormai affrancato, e i presenti si congratulano con lui.

Segue una pausa: Trimalcione, spinto da una necessità impellente, si allontana per fare i suoi bisogni (in questo, a dire il vero, mostra una delicatezza che non era condivisa da tutti i suoi contemporanei, visto che taluni anche in occasione di tali necessità rimanevano nel triclinio). Sollevati dall'assenza dell'ingombrante padrone di casa, i convitati tentano di rianimare la conversazione, ma prevale la vena malinconica, forse per effetto dell'incipiente "sbronza triste".

Rientra Trimalcione, dopo essersi adeguatamente liberato l'intestino, come osserva con soddisfazione, e prosegue la serie delle portate. Arriva, dopo la scelta degli invitati, un maiale gigantesco, ma sembra che il cuoco abbia dimenticato di sventrarlo! Trimalcione si finge incollerito, mentre tutti lo supplicano di non punire il cuoco smemorato, quand'ecco che, al suo ordine di sventrare la bestia, ne fuoriescono salsicce calde e budini di

---

<sup>7</sup> È qui evidente il gioco di parole tra '*mitter*', ossia 'rimandare indietro' (quello che era toccato al cinghiale), e '*(manu)mittere*', ossia 'rendere libero', che era l'atto che affrancava gli schiavi.



carne a volontà: un altro scherzo ben riuscito!

La cena si avvia alla sua conclusione. Ecco infatti il *dessert*, degno di quel che lo ha preceduto: si tratta di un monumentale trofeo di pasticceria con due grandi torte e, naturalmente, frutta squisita di primissima scelta. Già i convitati, satolli di cibo, insonnoliti per l'ora tarda e, soprattutto, sfiniti da quel chiacchierone pestifero di Trimalcione, non desiderano altro che di andarsene per fare una tranquilla digestione e soprattutto mettersi a letto. Hanno però fatto i conti senza l'oste! Il padrone di casa è infatti un vero tiranno e si è messo in testa di non lasciarli andare tanto presto: prima, dovranno prendersi un bel bagno caldo. La cena trimalcioniana sta diventando un vero incubo! In effetti, prima del bagno Trimalcione conduce i suoi ospiti in un'altra sala da pranzo dove abbondano il vino e altri cibi: grassi pollastri, un'oca circondata di pesci e un nuovo tipo di uccelli, il tutto, in realtà – quale suprema esibizione di quel talento illusionistico che abbiamo visto tipico della cucina romana, soprattutto in età imperiale – ricavato da carne suina adeguatamente sagomata e mascherata nel gusto.

Nel frattempo, tutti bevono a dismisura, primo fra tutti il panciuto Trimalcione. Questi, prima così esuberante e ciarliero, passa ora allo stadio della sbronza malinconica: parla delle sue ricchezze e poi la sua mente corre alla fine di tutto. Fatto sta che immagina la propria morte con una tale capacità di immedesimarsi nella situazione, grazie anche alle abbondanti libagioni, che scoppia in pianto, subito imitato dagli schiavi e soprattutto dalla moglie Fortunata, che già lamenta la propria condizione di vedova (viene peraltro il sospetto che sia tutta una commedia). A questo punto, Trimalcione annuncia ai suoi invitati, che nel frattempo sono stati cosparsi di profumo, di averli invitati al proprio funerale. La scenografia sembra infatti proprio quella di un banchetto funebre, tanto più che una nuova orchestra attacca una marcia funebre. Nel frattempo, Trimalcione descrive ad Abinna, un marmista suo amico, come vuole che gli sia costruita la tomba e detta un generosissimo testamento a favore degli schiavi.

Uno screzio con Fortunata scatena un torrente di insulti da una parte e dall'altra, a dimostrazione della fondamentale volgarità dei due coniugi. Infine, mentre i convitati ormai esasperati non sanno più come sottrarsi a quella indegna cerimonia pseudo-funebre, uno dei musicanti, per sbaglio o forse intenzionalmente, per por fine alla pagliacciata, soffia con tanta forza nel suo strumento da svegliare tutto il vicinato. Accorrono i pompieri che facevano la ronda nei pressi e credendo che in casa di Trimalcione sia scoppiato un incendio, buttano giù la porta di quel palazzo labirintico e si precipitano dentro facendo un baccano d'inferno. Felicissimi della preziosa opportunità, Encolpio e i suoi amici se la battono senza por tempo in mezzo, proprio come gli invitati di Nasidieno nella satira oraziana.

Lo straordinario quadro della cena di Trimalcione è certamente frutto della geniale fantasia di Petronio ma, al tempo stesso, di un'esperienza accumulata

in consimili convivi, frequenti nella Roma involgarita ai tempi del principato neroniano.

L'aristocratico *arbiter elegantiarum* non nasconde la propria ripugnanza per la volgarità dell'ambiente, dei discorsi, delle persone, e addirittura dei piatti che vengono serviti. Eppure non trascura di porre in luce, sia pure *en passant*, gli aspetti positivi di quel mondo di cafoni lanciati alle conquista delle ricchezze romane. Certo, Encolpio e i suoi amici disprezzano quel gruppo di liberti di scarsa cultura e di deplorabile mancanza di stile, ma hanno davvero ragione? In fondo, dai dialoghi che s'intessono durante la cena emergono anche altri elementi, che ben definiscono un ceto in ascesa: la laboriosità, la tenacia, l'ottimismo, la franchezza, e anche una certa audacia imprenditoriale. Al confronto, gli "intellettuali" che partecipano al pranzo decadono quasi al livello di esangui parassiti. E soprattutto, non va trascurata l'umanità che Trimalcione, nei suoi modi rozzi ma efficaci, sa mostrare soprattutto nei confronti dei propri schiavi. Proviene dal loro ceto, infatti, ed è ben conscio dell'abilità e della sorte propizia che gli hanno permesso di distaccarsi da quel mondo, ma non per questo li disprezza, pronto a riconoscere com'è – in un richiamo solo parzialmente umoristico all'*humanitas* tradizionale romana (quella, per intenderci, del "circolo degli Scipioni") – la comunanza di bisogni, di interessi e di emozioni, e anzi la vera e propria fratellanza che sussiste tra tutti gli uomini.

#### 4. LA DENUNCIA DELLO SPERPERO E DELLA CRAPULA

Ma a prescindere dai lati positivi che la classe emergente rappresentata da un Trimalcione e anche da un Nasidieno incontestabilmente possiede, rimane lo spettacolo poco edificante di tanta ricchezza dilapidata in beni effimeri come le vivande, ove oltretutto più della bontà del nutrimento interessa l'ostentazione di un lusso di cattivo gusto. Come ricorda saggiamente Orazio: «[...] sede / la quintessenza non ha del piacere nei rari profumi / ma in te: col tuo sudore tu puoi procurarti le salse: / un uomo grosso per gli stravizi, sbiancato, non gusta / scari, né ostriche, né francolino di terra straniera.»<sup>8</sup>. La semplicità e la frugalità sono il segreto di quella soddisfazione alla quale tutti aspirano. Alcuni l'avevano compreso, magari anche dietro l'influenza delle scuole filosofiche dell'epoca, in particolare lo Stoicismo e anche l'Epicureismo. Nella sfrenata corsa al lusso e nella generale decadenza dei costumi – addirittura per Giovenale la Roma dei suoi tempi era la scuola del vizio<sup>9</sup> –, una parte delle *élites* seppe mantenere, almeno nelle occasioni più solenni, un certo ritegno. In taluni casi, però, più che di sincere convinzioni si trattava di calcolo politico, ossia del tentativo di accreditare di sé l'immagine di fedeli seguaci dell'austero *mos*

<sup>8</sup> Hor., *Serm.*, II, 2, 19-22.

<sup>9</sup> Cfr. Iuv., *Sat.* II, in particolare 149-170.

*maiorum* (un po' come accade ancor oggi, quando certi politici in carriera ostentano un tenore di vita modesto e una condotta morigerata per accrescere la propria popolarità presso certi settori dell'elettorato).

Sicché l'involgarimento progressivo della società venne in parte rallentato dalla forza di carattere di personaggi notevoli della vita pubblica come pure dalla sopravvivenza almeno formale delle tradizioni. Sul piano della gastronomia, ciò comportò il persistere di un senso della misura e della discrezione che consentì di evitare, almeno in certi ambienti, non solo gli eccessi della crapula, ma anche le peggiori eccentricità culinarie. In sostanza, in alcuni casi il raffinemento del gusto gastronomico non si sganciò dalla signorilità dello stile di vita nel suo complesso. Pensiamo a un *grand seigneur* come Plinio il Giovane, che conosciamo assai bene grazie alle sue lettere e che è senza dubbio rappresentativo di un intero ceto di alti funzionari e di intellettuali, la cui apertura al nuovo si svolgeva entro limiti ben precisi, definiti dal buon senso e dal buon gusto. Costoro apprezzano bensì la buona cucina, ma senza giungere all'ingordigia: sono buongustai ma non ghiottoni.

Quanto ai nuovi ricchi, che spesso sono ghiottoni senza senso della misura e dello stile, oppure esibizionisti tesi a ostentare nei modi più volgari la propria ricchezza di recente (e magari sospetta) acquisizione, costoro con i loro eccessi e le loro stravaganze danno testimonianza di un generale incanaglirsi della società romana, della quale costituiscono una componente importantissima pur se quantitativamente assai limitata. Codesta categoria costituì il bersaglio preferito di non pochi autori latini, i quali, animati da un intento moralizzatore, schizzano a volte dei ritratti "caricati" della decadenza del tempo, allo scopo di rendere ancora più evidente la distanza dai costumi tradizionali, nel rispetto dei quali Roma era diventata grande.

A volte essi smascherano l'ipocrita sobrietà di taluni avversari. È il caso di Cicerone, allorché descrive il banchetto offerto da L. Calpurnio Pisone<sup>10</sup>, il quale voleva farsi passare per un sostenitore dei costumi semplici e austeri della tradizione. Ne esce una formidabile caricatura, nella quale i pasti di Pisone vengono presentati come manifestazioni dell'ingordigia di un uomo che non ha cura che di mangiare e di bere senza scelta, senza dignità e senza misura.

Non potendo illustrare in questa sede tutti i casi di ghiottoneria e tutti gli eccessi denunciati dagli scrittori latini, proveremo a trascriverne qualche esempio significativo, col cui ausilio è possibile delineare quella che si potrebbe chiamare una "fenomenologia del ghiottone".

Ora, il tipico ghiottone non è solo un edonista sfrenato, affetto da una sorta di incontinenza in relazione ai piaceri del palato. Egli è anche un esibizionista, attento a trasmettere di sé l'immagine di una voracità incontenibile.

---

<sup>10</sup> Cfr. Cic., *In Pis.*, 67.

Vuole dare spettacolo di sé, impressionare gli altri, come osserva acutamente Marziale rivolgendosi a un certo Tucca: questi non vuole essere soltanto un ghiottone, ma anche essere chiamato tale<sup>11</sup>. Ha dunque bisogno di spettatori che l'applaudano, lo incoraggino, si complimentino con lui, e più questi saranno, meglio è. Si comprende dunque come il numero degli invitati ai banchetti tendesse ad aumentare a dismisura, al punto da costringere Marziale a rifiutare un invito di Fabullo, perché se fosse andato gli sarebbe sembrato di pranzare solo in mezzo a una folla di trecento invitati<sup>12</sup>. D'altronde, quel che interessava a questi anfitrioni era soltanto il numero – il più elevato possibile – degli spettatori del loro “trionfo”, non la qualità del servizio e men che meno il benessere dei convitati. È il caso di un certo Annio il quale, pur disponendo di ben trecento tavoli, il che gli consentirebbe di imbandire tutte le vivande in modo che i convitati se ne possano servire tranquillamente, preferisce servirsi di schiavi che fanno sfilare i piatti correndo, e impedendo quindi ai commensali di saziarsene, oltre che con gli occhi, anche con la bocca<sup>13</sup>: una versione originale del supplizio di Tantalo!

L'esibizionismo del ricco ghiottone deve anche proiettarsi in un ambiente adeguato: egli dunque si circonda di un arredamento lussuoso e di una schiera sconfinata di schiavi i quali servono a tavola indossando uniformi di colori diversi, le quali corrispondono alle loro funzioni. Un capitolo a sé è poi costituito – lo abbiamo già constatato a suo tempo – dal vasellame, che dev'essere preziosissimo sia per materia, sia per fattura, e soprattutto dev'essere antico. L'anfitrione *parvenu* è infatti smanioso di “nobilitare” la propria ricchezza troppo recente circondandosi di pezzi di pretesa antichità. E, naturalmente, l'esibizione di tanta pompa deve essere commentata e ammirata. È per questo che il nostro riccone si circonda di una corte di parassiti, i quali non la smetteranno di vantare il pregio e la remotissima antichità di tutto ciò che compare in tavola<sup>14</sup>, ingenerando negli invitati meno propensi all'adulazione un certo senso di sfinimento.

L'esibizionismo, però, ha, com'è noto – allo stesso modo della presunzione, di cui è figlio – svariati aspetti. Così, il nostro padrone di casa avrà a volte delle ambizioni letterarie: questo sarebbe poco male, se esse non lo inducessero a imporre ai malcapitati invitati, sotto pretesto di conferire maggior dignità ai propri banchetti con l'alta cultura, la lettura o l'ascolto dei propri parti geniali. Immaginemoci lo stato d'animo di un convitato il quale cerca di godersi in santa pace i manicaretti che vengono serviti, e deve far finta nel contempo di ascoltare con entusiasmo i versi cacofonici di qualcuno che, solo

<sup>11</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, XII, 41.

<sup>12</sup> Cfr. *ivi*, XI, 35.

<sup>13</sup> Cfr. *ivi*, VII, 48.

<sup>14</sup> Cfr. ad esempio *ivi*, VIII, 6.

per il fatto di essere ricco, presume di esse dotato per tutte le arti. Il solito Marziale ammonisce mordace tale Ligurino, affetto da questa mania, che se non regalerà i suoi poemi ai pescivendoli per farne carta da involto, non troverà più chi accetterà i suoi inviti<sup>15</sup>.

C'è poi il riccone il cui esibizionismo si amplifica in vera e propria megalomania, in culto di se stesso. Certamente Nerone è un esempio memorabile di questa categoria: come si è visto, quand'era sdraiato sul letto triclinare al centro della *Domus Aurea*, mentre il soffitto circolare della sala girava nel senso delle sfere celesti, egli doveva sentirsi il signore dell'universo, un dio in terra. Ma in fondo Nerone aveva un motivo per cadere in tale folle illusione, giacché era l'imperatore! Meno giustificati sono dei semplici privati, anzi, dei nuovi ricchi, quando si fanno trattare come dei sovrani. È il caso di un volgare *parvenu* come Zoilo, ritratto da Marziale mentre si stravacca come un pascià su un letto triclinare ricoperto di porpora e coi cuscini di seta, riservato – beninteso – a lui solo<sup>16</sup>, ed è poi rinfrescato dalla lieve brezza prodotta da una concubina con un ventaglio, mentre uno schiavetto allontana da lui le mosche con un ramo di mirto. Poi, Zoilo, atteggiandosi a supremo benefattore, circondato dagli schiavi e dai cani distribuisce cibi prelibati e infine, vinto dall'ubriachezza, si addormenta russando sonoramente, mentre gli invitati, per non svegliare cotanto anfitrione, sono costretti a restarsene in silenzio. Non è difficile supporre che la vena polemica di Marziale abbia qui tratto alimento anche dal risentimento impotente provato in tante consimili circostanze umilianti.

Anzi, ci sono umiliazioni ancora peggiori. Alcuni padroni di casa, essi stessi golosissimi, non si fanno scrupolo di riservare un trattamento migliore a se stessi rispetto ai loro invitati. Il motivo? L'avarizia, magari accompagnata a un certo gusto sadico nello studiare la delusione sulle facce degli ospiti. Ancora una volta, è Marziale a denunciare con amarezza e indignazione, più di una volta, un comportamento così poco ospitale, e anzi decisamente offensivo<sup>17</sup>. Col vino, poi, le differenze di trattamento divengono ancora più marcate: il nostro poeta suggerisce anzi che un certo padrone di casa di nome Pontico beva in una coppa murina, e non in un bicchiere di vetro come i suoi ospiti, per celare il fatto che il vino a lui servito è ben più pregiato di quello rifilato a costoro<sup>18</sup>. D'altronde, c'erano anche anfitrioni che non si facevano tanti problemi a bere ostentatamente del vino eccellente, mentre i loro invitati dovevano accontentarsi di una bevanda dozzinale<sup>19</sup>.

Che queste non siano esagerazioni, o magari esperienze sfortunate del solo Marziale, lo conferma Giovenale il quale, nel descrivere un banchetto,

<sup>15</sup> Cfr. ivi, III, 50.

<sup>16</sup> Cfr. ivi, III, 82.

<sup>17</sup> Cfr. ivi, III, 60 e IV, 68.

<sup>18</sup> Cfr. ivi, IV, 85.

<sup>19</sup> Cfr. ivi, III, 49.

racconta come ogni cosa vari da una tavola all'altra, mentre quella canaglia dell'anfitrione, tale Virrone, addirittura prova spasso allo spettacolo del dispetto provato dagli ospiti<sup>20</sup>. E, visto che i servi per solito adottano i comportamenti graditi ai loro padroni, non c'è da stupirsi se gli schiavi incaricati del servizio mostrano un'assoluta noncuranza verso gli ospiti "da poco", lasciando che se la cavino da sé. Alla ben studiata sequenza di umiliazioni con cui il padrone di casa fa pesare agli invitati la differenza di classe e di ricchezza, per divertirsi della loro frustrazione, si aggiungono dunque gli oltraggi inferti dagli schiavi. Così, Marziale constata che, mentre il padrone di casa ingurgita deliziose ostriche, lui stesso deve accontentarsi di succhiare una cozza stentata la cui conchiglia si è dovuto aprire da solo<sup>21</sup>, laddove sarebbe stato dovere dell'anfitrione offrire ai convitati i frutti di mare già aperti e preparati (per comprendere la fatica e l'imbarazzo di Marziale, basti pensare che non era certo facile darsi da fare col coltello o con entrambe le mani stando sdraiati su un fianco sul letto triclinare: proprio per tale motivo gli *scissores* provvedevano a tagliare le carni in piccoli pezzi).

Peraltro, la voracità non è solo una peculiarità di molti padroni di casa: a volte gli invitati arrivano a superarli in ghiottoneria, soprattutto quando non hanno occasioni troppo frequenti di gustare pasti succulenti. Capitava spesso, così, e costituiva anzi un uso tollerato, che il tovagliolo, originariamente offerto dall'anfitrione per nettarsi la bocca e le mani, e in epoca successiva portato dallo stesso invitato, venisse utilizzato per avvolgere discretamente i resti del pasto che il padrone di casa lasciava benevolmente asportare. Talora, poi, l'involto veniva riempito di squisitezze sgraffignate di nascosto durante il banchetto dall'invitato, il quale poi lo affidava al suo schiavo personale, collocato dietro di lui. Ancora a Marziale dobbiamo il ritratto memorabile di un poveraccio di nome Santra il quale, quando è invitato a un pranzo sontuoso, approfitta della bramata occasione per "fare provviste" nel modo più indecente, comprimendo nel tovagliolo tutti i manicaretti che gli capitano sotto mano (senza badare all'assurda mescolanza di carni con frutta etc.) e poi, quando il tovagliolo non basta più e sta per scoppiare, non si fa scrupolo di nascondersi in seno gli altri cibi e persino gli avanzi, per non parlare di un bottiglione che si è portato con sé per empirlo dei vini pregiati serviti a mensa<sup>22</sup>. Ma Santra è, in fondo, una figura patetica, e anzi quasi tragica, perché la sua ghiottoneria è il suo tormento, in quanto destinata a restare quasi sempre frustrata. Egli, infatti, non rubacchia i cibi per poterseli gustare in santa pace anche in un secondo momento, bensì per rivenderli il mattino seguente, onde provvedere, con i soldi che ne ricaverà, alla fame dei giorni successivi.

<sup>20</sup> Cfr. Iuv., *Sat.*, V.

<sup>21</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, III, 82.

<sup>22</sup> Cfr. *ivi*, VII, 20.

Si è accennato ai vini. Nei grandi pranzi questi scorrono a fiumi e a partire dall'età di Orazio, anzi, va declinando l'uso tradizionale di mescolarli ad acqua, onde temperarne la gradazione alcolica e permettere così ai convitati di godere relativamente a lungo della conversazione e del cibo, senza trovarsi ubriachi fradici fin dall'inizio. Certo, i buongustai più raffinati continuano a fare attenzione a che il vino non sia troppo generosamente profuso già dagli antipasti, per non ottundere il palato di quanti dovrebbero apprezzare i piatti prelibati del *menu*. I più, però, "lasciano correre", magari perché loro stessi sono dei beoni. Arriviamo poi alla pratica degli antichi Romani che a noi moderni appare più sconcertante e disgustosa: i ghiottoni non esitavano a provocarsi il vomito per poter ricominciare a mangiare e a bere fino al mattino. Inutilmente i medici ammonivano sulle conseguenze deleterie per la salute di quest'abitudine, che produceva un eccesso di acidità nello stomaco e stimolava una sorta di fame apparente, di natura nervosa. Essa rimaneva, testimonianza di un'esistenza davvero dedita alla crapula.

La ricerca esasperata di originalità, del raro e del prezioso, non si arrestava di fronte a nulla, se i quattrini non difettavano. I buongustai romani mostravano di apprezzare in modo particolare singoli organi delle bestie allevate oppure cacciate, per esempio le tette di scrofa, le vulve, le ghiandole del cinghiale, i codrioni d'uccello e così via. Richiestissimi, beninteso, perché quasi introvabili, erano poi gli animali esotici come il pavone e le specie di pesce molto rare. Ma non ci si fermava a questo! I ghiottoni giungevano a ricercare, per esempio, le bestie gravide, sostenendo – come fa Nasidieno nella satira oraziana già esaminata – che la loro carne fosse particolarmente saporita.

Perfino con la frutta i ghiottoni si avventurano in distinzioni di pretesa raffinatezza, e in realtà inconsistenti. V'è così chi afferma in tutta serietà che le mele del Paradiso vadano colte con la luna calante, giacché altrimenti non sarebbero abbastanza buone<sup>23</sup>. La frivolezza di queste predilezioni gastronomiche lascerebbe sgomenti, se non ci ricordassimo che ancor oggi, *mutatis mutandis*, taluni si diletano di distinzioni non poco dissimili. All'esibizione snobistica di tanta pretesa finezza si accompagna a volte un certo sadismo, come quando gli invitati hanno la possibilità di scegliere vivi gli animali che desiderano mangiare. È il caso, cui abbiamo già accennato a suo tempo, dei pesci guizzanti nei canali fra le mense, oppure dei volatili che svolazzano nella sala da pranzo e vengono catturati dagli schiavi sotto lo sguardo compiaciuto dei commensali. Soltanto desiderio di una freschezza a tutta prova del pesce o della carne, oppure anche volontà crudele di imporsi, sia pure in un contesto limitato e in riferimento a un piccolo animale, nel ruolo di arbitro supremo della vita e della morte? Viene il sospetto che quest'ultimo sentimento non fosse del tutto estraneo al piacere che gli invitati dovevano provare nel

---

<sup>23</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 8, 31-32.

gustare la loro preda, quasi ancora palpitante.

Queste eccentricità e crudeltà sarebbero in gran parte scomparse con l'avvento del Cristianesimo. A chi riflettesse, peraltro, sulle abitudini alimentari attuali, apparentemente così razionali, potrebbero saltare agli occhi, come si è accennato, non poche analogie con l'Antichità. È questo però un terreno d'indagine che non possiamo esplorare nel presente studio: lasciamo dunque ai lettori dedicarsi a una tale ricerca "sul campo".



## CONCLUSIONE

Giunti così al termine del nostro itinerario, possiamo delineare un quadro complessivo della cultura alimentare dei Romani nel suo sviluppo storico. Come abbiamo visto, nei primi secoli la loro alimentazione, nella misura in cui la documentazione consente di ricostruire l'epoca più remota della civiltà romana, consisteva essenzialmente di piante e verdure che venivano raccolte, fave, pappe di cereali, frutta, selvaggina, latte di animali addomesticati – soprattutto capra e pecora –, e, nelle zone costiere, pesce. Alla fine del I secolo d.C., dopo un secolo in cui l'Impero ha assicurato la pace, il quadro è completamente cambiato: le conquiste alimentari sono praticamente terminate; in parallelo, la cultura gastronomica dei Romani ha toccato il suo apogeo. Occorreranno più di quindici secoli, e soprattutto la scoperta dell'America, per raggiungere un nuovo stadio nella storia dell'alimentazione e per integrare nella cucina europea nuovi alimenti, i quali a loro volta metteranno in moto una vera e propria rivoluzione del gusto.

Alla fine del I secolo, in effetti, il contributo dell'Oriente all'alimentazione vegetale dell'Europa può considerarsi ormai esaurito. Le guerre persiane, la spedizione di Alessandro Magno in Asia, i regni dei Diadochi in età ellenistica, le conquiste di Roma in Armenia e verso la Persia, hanno fornito all'Occidente all'incirca tutto ciò che l'Oriente poteva dare. Si è visto come i Romani in quest'epoca conoscessero già anche il riso, del quale facevano peraltro un impiego limitato – essenzialmente nella medicina e talvolta in cucina per legare le salse –. Certo, dall'Oriente vennero nei secoli successivi ancora altri alimenti. Al tempo delle Crociate, per esempio, gli Arabi porteranno in Europa lo zucchero vero e proprio, il limone e l'arancia; dal canto loro, gli spinaci arriveranno dalla Persia nel XVI secolo. Ma il nuovo contributo dell'Asia alla nostra alimentazione si ridurrà a questi pochi prodotti.

Con l'Età Moderna, saranno innanzitutto le Americhe a dare l'avvio a un'autentica svolta alimentare, con il mais che farà concorrenza alle pappe di grano, di orzo e di segale, con il fagiolo che rimpiazzerà agevolmente il dolico, con la zucca, e infine con la patata che, dopo lunghe resistenze, giungerà a sostituire la maggior parte delle radici alimentari. L'ultimo e più recente stadio della storia della nostra alimentazione è quello che ha visto, nel corso dei secoli XIX e XX, se non la scomparsa, per lo meno la forte riduzione dei cereali diversi dal grano, e nel contempo la consistente diminuzione del numero delle specie di piante coltivate (per quanto – va detto – negli ultimissimi anni non siano mancati i segni di una parziale inversione di tendenza: la diffusione, per esempio, dei biscotti ai cinque cereali, ma anche la rinascita d'interesse per il farro, il miglio, la segale etc., conferma che nella cultura le scelte non sono mai definitive). In parallelo, le numerose piante alimentari che un tempo venivano utilizzate per pappe o polte sono state sostituite, in pratica, dai soli spinaci, e sono sopravvissute come

semplici erbacce negli orti e nei giardini. Attualmente, poi, si discute dell'introduzione su vasta scala anche sul mercato europeo delle piante (oltre che degli animali) geneticamente modificati (OGM): la discussione proseguirà certamente nel prossimo futuro, e non si può dubitare che segni l'inizio di una nuova fase della cultura dell'alimentazione, dagli esiti difficilmente prevedibili.

Per tornare al mondo antico, un progresso particolarmente evidente è quello che ha segnato l'impiego dei cereali da parte dei Romani: la pappa di cereali (*puls*) è stata sostituita in successione dalla focaccia, quindi dal pane lievitato, infine dal pane "bianco". Certo, il pane dei Romani rimase sempre pesante e compatto, e per quanto al tempo dei primi imperatori si fosse giunti, grazie a una ricetta derivata dai Parti, a produrre un pane poroso e leggero, le loro abitudini e i gusti alimentari dominanti fecero loro trascurare questo progresso.

Sotto i Romani, poi, particolarmente nell'epoca imperiale, anche l'alimentazione carnea pervenne al suo apice: tutti gli animali capaci di fornire carne e latte erano ormai addomesticati. Dall'Oriente, l'Italia aveva ricevuto in successione la gallina, la faraona, il fagiano e il pavone. Perché il panorama degli animali da cortile fosse completo, mancava soltanto il tacchino, che giungerà dall'America nel XVI secolo. Abbiamo visto a suo tempo come, nei primi secoli della storia romana, venissero fatte valere con rigore delle norme (poi parzialmente conservate nelle pratiche culturali) le quali ponevano restrizioni considerevoli al consumo della carne, e questo soprattutto in funzione della protezione degli animali da lavoro (bovini ma anche equini). Con l'andare del tempo, tali norme vennero però sempre meno rispettate: le leggi suntuarie che, sempre rinnovate, tentarono più volte di impedirlo (cfr. Appendice III, 3), vennero sistematicamente aggirate oppure trasgredite senza problemi. In età imperiale, così, l'unico limite all'impiego alimentare delle diverse carni – anche quelle più esotiche e improbabili – era costituito dalle risorse finanziarie dei singoli, il che spiega, tra l'altro, la massiccia presenza delle carni nei banchetti di quest'epoca (nonché la loro preparazione culinaria, a volte complicatissima e a dir poco eccentrica).

Sulla base di tali constatazioni, si potrebbe supporre che a Roma, in particolare nei primi secoli d.C., le cose andassero nel modo migliore, almeno per quanto riguarda l'alimentazione, dal momento che bisognerà attendere ancora parecchi secoli prima di avere dei progressi sostanziali. A Roma, inoltre, la cucina divenne – grazie anche ai contributi teorici e pratici greci e orientali – un'arte vera e propria, la quale trovava la sua codificazione, d'altronde sempre *in fieri*, nelle ricette elaborate e trascritte in manuali come quello di Apicio. Nonostante tutto ciò, dobbiamo guardarci dal formulare un quadro troppo ottimistico! Lasciamo pure da parte gli eventi sporadici – ma non certo trascurabili – come le carestie provocate dai torbidi e dalle guerre, o la fame ricorrente causata in intere regioni dai cattivi raccolti. Basterà tenere presente la necessità per i Romani, in tutte le fasi della loro storia alimentare, di conservare per l'inverno le verdure, i legumi, il pesce, la carne e la frutta: dimo-

strazione palese del fatto che, in questo periodo della storia dell'umanità, la natura era ben avara di risorse nella cattiva stagione, donde quella "carestia di primavera" che ha quasi costantemente colpito tutte le civiltà antiche.

Per quel che concerne l'adeguatezza nutrizionale dell'alimentazione degli antichi Romani, al termine della presente indagine possiamo svolgere qualche considerazione di carattere generale. Sul piano alimentare, i lipidi erano rappresentati per loro dai grassi animali, dal latte intero, dall'olio e dalle olive; i glucidi dal miele, dalla frutta fresca e soprattutto secca (uva, fichi, prugne) e dalla fecola; le proteine, infine, dalle uova e dal latte. Il sottoconsumo della carne, con l'ovvia eccezione delle classi superiori (per le quali si può anzi parlare di un consumo eccessivo), era però correlato nella maggioranza della popolazione con l'assunzione di una quota relativamente bassa di proteine animali. Inoltre, la componente preponderante dell'alimentazione dei contadini era costituita da alimenti ricchi d'acqua, che riempivano lo stomaco e in parte non venivano digeriti, come il sedano, la lattuga, la malva, la rapa, il porro e soprattutto il cavolo: essi formavano, assieme ai cereali – là dove la coltura di questi era possibile –, il perno e anzi la quasi totalità del loro modesto vitto quotidiano.

Nel complesso, nell'alimentazione dei Romani erano poi presenti le vitamine principali: la vitamina A nelle verdure, nella frutta fresca, nei grassi animali, nell'*altec* e nel *garum* (quest'ultimo, come si è visto, praticamente onnipresente); la vitamina B1 o tiamina (oppure anche aneurina) nei rivestimenti dei cereali (pane nero); la vitamina C nelle verdure e in alcuni frutti come il cedro; la vitamina D nei pesci e nelle uova. Va però considerato che le vitamine resistono solo parzialmente alle alte temperature. Inoltre, c'erano seri limiti – spaziali e temporali – al consumo dei cibi precedentemente elencati e alla conseguente assunzione delle relative vitamine: il pesce era consumato soprattutto nelle regioni costiere, le verdure e la frutta fresca soltanto nella bella stagione. Le conseguenze di tale situazione sul piano sanitario non erano irrilevanti. In effetti, i medici antichi illustrano spesso nelle loro opere il trattamento terapeutico delle ulcere alle gengive e delle malattie della pelle, le quali spesso costituiscono sintomi di malattie derivanti da carenze alimentari. Va poi segnalato l'impiego diffuso del vasellame in piombo, spesso preferito a quello in rame e in bronzo perché privo di sapore<sup>24</sup>, responsabile, come si è scoperto in Età Moderna, del saturnismo, apportatore tra l'altro di gravi effetti neurologici (alcuni storici dell'Antichità sono giunti anzi a vedervi una delle cause, se non addirittura la principale, del declino dell'Impero Romano).

Va osservato che i medici romani, almeno a partire da Celso, hanno avuto qualche idea del differente valore nutritivo degli alimenti. Li hanno così classificati in a) alimenti ricchi (*genus valentissimum*), categoria nella quale

---

<sup>24</sup> Cfr. Cat., *Agr.* 66, 1; 105, 1; 107, 1; 122; Colum., 12, 20, 1-2; Plin., *N.H.*, XIV, 136.

hanno compreso i cereali e i semi, come pure alcune carni; b) alimenti “medi” (*media materia*), come le radici commestibili, la lepre e alcuni pesci, e, infine, c) alimenti poveri (*imbecillima materia*), quali il cavolo, la zucca, il cetriolo, le olive e tutta la frutta con polpa<sup>25</sup>, effettuando poi numerose distinzioni minuziose e sottili (anche troppo, per la verità...) all’interno di ciascuna categoria, a seconda dell’ora, della stagione e del luogo. Erano infatti consapevoli dell’importanza centrale dell’alimentazione non solo per la cura delle malattie, ma anche – prima ancora – per il mantenimento della buona salute, e cercavano di stabilire con precisione le proprietà dei diversi cibi e bevande. L’opera più completa di tal genere è senza dubbio il trattato *Le proprietà degli alimenti* di Claudio Galeno, vera *summa* del sapere medico-dietetico dell’Antichità, che, per il suo altissimo valore scientifico e documentario, abbiamo riprodotto in traduzione italiana nell’Appendice II, 2.

Andrà peraltro aggiunto che, in mancanza di conoscenze di biochimica, il sapere dei medici antichi sulle virtù degli alimenti ha un carattere esclusivamente empirico e a volte addirittura si basa su dati erronei, come dimostra la collocazione dei frutti e delle olive tra gli alimenti poveri nella classificazione precedentemente illustrata. In generale, comunque, i medici antichi si limitano a stilare elenchi dettagliati di alimenti buoni o cattivi per lo stomaco, l’intestino, la vescica e tutte le altre parti del corpo, che poi prescrivono o vietano ai pazienti a seconda del temperamento dell’individuo o della natura della malattia. L’influenza dei medici sull’alimentazione dei Romani della loro epoca rimase in ogni caso modesta, dal momento che si esercitava, in generale, solo sui loro clienti, che erano una minoranza e abitavano nelle città; inoltre le prescrizioni da loro fornite erano destinate in primo luogo ai malati (pur se non mancava qualche encomiabile ma raro caso di soggetti benestanti e in buona salute che si attenevano ai precetti di una sorta di medicina preventiva, per mantenere le proprie buone condizioni di salute). In effetti, le ripetute proteste dei medici contro l’abuso delle spezie nella cucina rimasero inascoltate; egual sorte ebbero i loro vibranti moniti (riecheggiati da autorevoli filosofi e moralisti come Seneca e Plutarco) contro l’abitudine di provocarsi ad arte il vomito, durante i banchetti, per poter ingurgitare nuovi cibi e bevande.

Si è visto altresì come sia improprio parlare *della* alimentazione dei Romani: più corretto sarebbe distinguere nell’antica Roma – in prospettiva sia diacronica che sincronica – *differenti* modelli alimentari. Senza dubbio, in origine tutti i Romani, dal più umile contadino ai capi della comunità, conducevano una vita semplice e frugale: le pappe di cereali e le rape, per poco appetitose che oggi possano sembrarci, figuravano anche sulle tavole delle prime personalità dello Stato, le quali tornavano a coltivare i propri campi una volta conclusosi il periodo in cui avevano rivestito le loro cariche (si pensi a

---

<sup>25</sup> Cfr. Cels., *De re rust.*, II, 18, 1-3.

Cincinnato). Col tempo, tuttavia, soprattutto con l'afflusso di ingenti ricchezze e la formazione di grossi patrimoni privati, a Roma le cose cambiarono. L'alimentazione costituisce infatti un fenomeno sociale e la disuguaglianza in quest'ambito è un fatto frequente in tutte le società, compresa quella attuale. Bisogna anzi dire che nell'antica Roma, soprattutto verso la fine della Repubblica e in età imperiale, la divaricazione degli usi alimentari fra le diverse classi era ben più ampia di quanto non avvenga oggi.

A Roma, così, a un estremo troviamo il grande proprietario fondiario, che vive generalmente in città e al quale le sue fattorie mandano tutte le provviste – è il caso, ad esempio, di Trimalcione –, nonché il ricco cittadino che trae le proprie risorse dal commercio o dall'attività bancaria. Grazie alla loro ricchezza, costoro sono al riparo dalle carestie, e possono anzi accedere allo stadio superiore dell'alimentazione, quello nel quale il superfluo e il raro si coniugano con il piacere. Nel mondo romano essi costituiscono, in termini quantitativi, una minoranza: anzi, quasi l'eccezione. Potrebbe pertanto sembrare un paradosso che i testi letterari a noi pervenuti attirino l'attenzione proprio su questo strato esiguo della popolazione, se non fosse per l'influenza enorme, anzi determinante, che tale strato ebbe sullo sviluppo della gastronomia, dell'economia nel settore alimentare e della stessa filosofia di vita romane. È infatti precisamente grazie a codesti ricchi e superricchi che a Roma poté svilupparsi, per esempio, l'orticoltura, in quanto solo loro potevano acquistare asparagi e altre verdure dal costo proibitivo. Furono ancora loro a trarre vantaggio per le proprie tavole dai progressi compiuti nel settore alimentare, nonché dalle scoperte e conquiste gastronomiche più recenti. Era per soddisfare la loro domanda, infatti, che s'importavano a Roma e negli altri centri dell'Impero frutti nuovi e rari, uccelli esotici, pesci di prima scelta, pane quasi bianco, carne a volontà, spezie orientali. Questa è però una sola delle dimensioni – senza dubbio la più brillante e appariscente, ma anche la più rara – dell'alimentazione romana.

All'estremo opposto, infatti, scopriamo una realtà ben diversa. La grande maggioranza della popolazione romana è rimasta ben lontana da tali vette. I contadini, fittavoli oppure piccoli proprietari, soprattutto nelle regioni montuose, per tutti i secoli della storia romana continuano a vivere (e anche a pensare) in un modo assai simile a quello delle origini. La loro alimentazione conserva un carattere regionale: il contadino vive essenzialmente dei prodotti della sua terra, e i cereali e l'ulivo attecchiscono esclusivamente in pianura; per i montanari, invece, la base del nutrimento è costituita dal formaggio e dalle castagne. La circolazione delle derrate alimentari è modesta e costosa, e si svolge soltanto a vantaggio della *leisure class*. Tanto per avere un'idea, basti pensare che al tempo di Columella, nel I secolo d.C., nelle campagne la raccolta delle piante selvatiche in funzione del consumo immediato oppure per la conservazione, rappresenta ancora un'occupazione importantissima delle donne. In quello stesso periodo, la pappa di cereali – preparata con l'ac-

qua e ancora troppo spesso con un cereale “povero” come il miglio –, non è stata ancora rimpiazzata del tutto dal pane, che, d’altra parte, quando c’è, è preparato con una farina la quale contiene una proporzione dominante di crusca. Le olive, le fave, i fichi e il formaggio sono ancora elementi essenziali dell’alimentazione nelle campagne. L’unica carne consumata è il maiale, che viene conservato soprattutto per l’inverno, mentre in pratica s’ignora il pesce, tranne che sulle coste. L’unico progresso sensibile che si registra in questo mondo arcaico e complessivamente quasi statico è costituito dalla sostituzione dell’orzo con il grano per l’alimentazione umana. Non dobbiamo dimenticare, poi, che le condizioni climatiche avevano un influsso decisivo, in una società essenzialmente agricola come quella romana: d’altro canto, questa situazione non è cambiata in modo sostanziale in Europa (e altrove) fino al XIX secolo.

Quanto al proletariato urbano, numerosissimo soprattutto a Roma, si è visto come esso nel complesso non si trovasse, dal punto di vista alimentare, in condizioni migliori dei contadini. Per certi aspetti stava anzi peggio, dal momento che mancava di quell’importante integrazione nutritiva che per gli agricoltori era costituita dalle verdure coltivate nell’orto oppure raccolte nei campi. Gli abitanti poveri di Roma traevano il proprio sostentamento dall’annona, ma il ventaglio delle loro risorse alimentari era comunque assai limitato, dal momento che per tale via essi potevano accedere solo al frumento – e successivamente al pane (spesso di qualità scadente) –, all’olio ed eccezionalmente alla carne. Tra i due estremi costituiti dallo strato più facoltoso e da quello più misero della popolazione (rurale e urbana), si collocavano poi le classi medie, all’interno delle quali si può legittimamente supporre che la qualità e in certi casi anche la quantità dell’alimentazione variassero in funzione delle relative disponibilità finanziarie, con una verosimile tendenza di quella che potremmo chiamare la *upper-middle class* a imitare, nella misura del possibile, gli usi del ceto ad essa superiore.

Un quadro, dunque, ricco di luci e di (molte) ombre. Dalle indagini e dalle considerazioni svolte nel presente studio è emerso, in ogni caso, un dato che ha grande importanza tanto per la storia del costume, quanto per la filosofia della cultura in generale, e per quella dell’alimentazione in particolare. Si tratta del fatto che la cucina romana deriva il proprio carattere peculiare, quello che fa di essa ancor oggi – nonostante tutto – un punto di riferimento esemplare e ineludibile, dalla *scoperta della gastronomia* avvenuta nel suo quadro.

La gastronomia non è infatti soltanto l’arte di cucinare bene: è una forma, e tra le più alte e paradigmatiche – ancorché sia stata spesso ingiustamente disprezzata –, della cultura e dello spirito. Essa si colloca al punto più alto di un lungo processo. Se infatti il nutrimento mira soltanto a saziare la fame e, in una fase successiva, una buona alimentazione va alla ricerca di un equilibrio complessivo dei bisogni energetici, mediante un’attenta selezione dei prodotti, la cucina, a sua volta, una volta che abbia superato lo stadio della semplice *empiria*, tenta di individuare in modo rigoroso le sfumature, talvolta appena

percettibili, che distinguono un buon piatto da uno eccellente. Ma è soltanto sul piano più alto e comprensivo della *gastronomia* che assistiamo al pieno dispiegarsi della capacità squisitamente umana di modellare la realtà e l'ambiente in funzione non solo delle proprie esigenze biologiche, ma anche di una strutturale necessità di assegnazione di senso. Nella gastronomia, infatti, si saldano l'aspetto fisiologico, connesso al piacere del cibo ben preparato, con quello emotivo e intellettuale, relativo all'apparato e al contesto complessivo del pasto. Grazie ad essa, trovano il loro pieno appagamento sia la sfera delle sensazioni, sia quella delle emozioni e della vita intellettuale. La gastronomia considera e sa valorizzare l'intero quadro sensitivo, emotivo e intellettuale della vita umana, facendo interagire i più diversi stimoli sensoriali, estetici e cognitivi.

Essa è dunque un'arte (*ars, techne*), e in quanto tale può attingere, nelle sue realizzazioni supreme, quella sfera del sublime in cui tutti i sensi e tutte le facoltà sono parimenti sollecitati ed esaltati. In quanto arte, inoltre, la gastronomia ha i suoi protagonisti e i suoi eroi: coloro che sono in grado di aprire pionieristicamente nuove strade, di esplorare rivoluzionarie dimensioni del gusto. Se vogliamo, essa ha pure i suoi martiri: pensiamo al povero Apicio che preferisce suicidarsi allorché si rende conto che i capitali che gli restano non gli permetteranno di proseguire le proprie ardite creazioni e sperimentazioni culinarie e scenografiche.

Orbene: spetta agli antichi Romani – nonostante tutti i disdicevoli eccessi e abusi, le eccentricità e le cadute di gusto che abbiamo raccontato in quest'opera – anche il merito incontestabile, tra gli altri, numerosi, che vanno loro riconosciuti, di aver scoperto la gastronomia in questo suo senso alto e nobile di arte e filosofia del vivere.

## SECONDA SEZIONE





## QUALCHE RICETTA DEGLI ANTICHI ROMANI PER LE NOSTRE TAVOLE

In questa sezione del nostro studio, illustreremo alcuni piatti – nonché, a completamento del quadro, qualche bevanda – degli antichi Romani, che a nostro avviso si adattano ottimamente anche al gusto attuale, e che, al tempo stesso, non comportano particolari difficoltà di realizzazione. In alcuni casi, abbiamo “attualizzato” le ricette originali, adattandole al nostro palato (oppure tenendo conto della scarsa o nulla reperibilità di alcuni ingredienti, per proporre la sostituzione con altri oggi maggiormente accessibili).

Le ricette che costituiscono il contenuto di questa sezione vengono ripartite in tre grandi unità, corrispondenti ai tre momenti fondamentali della *cena* dei Romani: A) la *gustatio*, equivalente grosso modo al nostro antipasto, B) la *mensa prima*, ossia il pasto vero e proprio, e C) la *mensa secunda*, che corrisponde al *dessert*. Le due prime unità si suddividono a loro volta in sotto-unità, ossia, per la precisione, la *gustatio* nella categoria degli antipasti veri e propri e in quella delle minestre e zuppe; la *mensa prima* in quella della carne e selvaggina, in quella del pesce, in quella delle salse e in quella delle verdure e contorni. Beninteso, questa suddivisione è almeno parzialmente convenzionale, e risponde più che altro a uno scopo di chiarezza esplicativa. Da un lato, infatti, essa non corrisponde propriamente a una successione cronologica delle fasi della *cena*, se non in un senso molto generale (è infatti del tutto ovvio che, per esempio, il capitolo delle salse, ma anche quello delle verdure e dei contorni, non si riferiscono a momenti successivi a quelli relativi ai piatti di carne e di pesce, visto che le salse sono un ingrediente fondamentale di questi stessi piatti, mentre le verdure e i contorni li accompagnano, e quindi vengono serviti contemporaneamente ad essi). Dall’altro, si è altresì constatato a suo tempo come l’originalità e la creatività di taluni padroni di casa e cuochi dell’antica Roma – soprattutto nell’età imperiale – si manifestassero pure nella pratica di stravolgere l’ordine tradizionale delle portate, così da disorientare e sorprendere piacevolmente i loro ospiti anteponeendo portate che avrebbero dovuto essere collocate alla fine.

In questa articolazione ci siamo soffermati con attenzione particolare, proponendo un numero relativamente elevato di ricette, sugli antipasti, nei quali spesso si sbizzarriva la fantasia gastronomica dei Romani, e sulle salse, che, per i motivi illustrati nella prima sezione del presente studio, di fatto costituiscono la peculiarità più notevole della gastronomia romana.

Alle tre unità principali ne abbiamo aggiunta un’altra, assai più breve, dedicata alle bevande: qui, però, abbiamo tralasciato di trattare del vino, del latte e dell’acqua, come pure dei loro molteplici usi, avendone già parlato con ampiezza in altra parte dell’opera.

Nella conclusione, infine, abbiamo riprodotto alcune ricette romane utili per conservare alcuni cibi o bevande oppure per “correggerne” il sapore o l’aspetto. La presente sezione si articola dunque nelle parti seguenti:

A – GUSTATIO

1) Antipasti

2) Minestre e zuppe

B – MENSA PRIMA

1) Carne e selvaggina

2) Pesce

3) Salse

4) Verdure e contorni

C – MENSA SECUNDA

Dolci

D – BEVANDE

E – CONDIMENTI E PREPARATI PER LA CONSERVAZIONE DEI CIBI.

All’interno di ciascuna di queste categorie, ogni singola voce, corrispondente a una ricetta, si strutturerà come segue: innanzitutto riprodurremo il testo latino della ricetta – tratta per lo più dal manuale di Apicio, ma a volte anche da Catone il Censore o da altri autori –, quindi inseriremo la traduzione italiana. Forniremo poi alcune indicazioni operative alle quali riteniamo opportuno attenersi per l’esecuzione della ricetta. Infine, preciseremo (ovviando a una lacuna che, come si è detto, affiora in quasi tutte le ricette tramandateci dall’Antichità, quelle apiciane *in primis*) le dosi degli ingredienti, conformemente a quella che di volta in volta ci è parsa la soluzione ottimale.

Al termine delle collezioni di ricette dedicate rispettivamente agli antipasti e ai piatti di carne abbiamo altresì riportato alcune ricette, tratte dal *De re coquinaria* di Apicio, che al giorno d’oggi, per vari motivi, appaiono altamente improbabili o addirittura del tutto irrealizzabili. Lo abbiamo fatto per illustrare alcuni aspetti singolari della gastronomia romana (e non certo per invitare i lettori a provare a eseguire tali ricette!).

Infine, prima delle ricette vere e proprie abbiamo presentato, in un quadro sintetico, alcuni degli ingredienti fondamentali della cucina dei Romani, soffermandoci in particolare sul ben noto – per non dire famigerato! – *garum*, che figurava in pratica in tutti i piatti (e spesso anche nelle bevande) come irrinunciabile condimento.

Ancora un paio di precisazioni preliminari. All’interno di ogni gruppo e sottogruppo di ricette ci siamo attenuti a un ordine alfabetico per quel che riguarda gli autori delle ricette medesime – cominciando dunque con le ricette di Apicio, e passando, quando se ne presentava l’opportunità, a quelle dell’*Appendix Vergiliana*, di Catone il Censore, di Columella e di Plinio il Vecchio –. Tra le ricette di uno stesso autore, abbiamo poi rispettato l’ordine dell’esposizione delle ricette stesse all’interno dell’opera di quell’autore.

Le ricette apiciane sono state quindi riprodotte secondo la loro disposizione all'interno del *De re coquinaria*, e dunque contrassegnate dal numero che spetta loro nelle varie sezioni del manuale, mentre quelle catoniane – relative soprattutto ai dolci – sono esposte nell'ordine in cui vengono illustrate nel suo *De agricultura*. A tale metodo ci siamo attenuti per rendere più facile il reperimento delle ricette nel presente libro (alla fine del quale figurerà un duplice indice delle ricette medesime).

Come detto, le ricette che il lettore troverà in questa sezione sono state scelte tra le numerosissime esposte dagli autori latini, e in particolare da Apicio, in quanto le abbiamo giudicate – dopo averle provate concretamente con l'entusiasmo degli sperimentatori e quel pizzico di temerarietà che si addice a delle “cavie volontarie” – le più adatte al gusto attuale (magari con gli opportuni adattamenti). Per la selezione di queste ricette ci è stato utilissimo, anzi indispensabile il bel libro di Ilaria Gozzini Giacosa *Mense e cibi della Roma antica* (Casale Monferrato, 1995<sup>2</sup>), dal quale abbiamo anche tratto numerosi suggerimenti pratici per la loro realizzazione. Altre opere che abbiamo consultato e che possono essere proficuamente utilizzate dal lettore desideroso di fare ulteriori esperienze sono i seguenti: E. Alföldi-Rosenbaum, *Das Kochbuch der Römer. Rezepte aus der 'Kochkunst' des Apicius* (Zürich 1994), M. Grant, *Roman Cookery. Ancient recipes for modern kitchens* (London 2008) e il recente B. Cech, *Lukullische Genüsse. Die Küche der alten Römer* (Mainz, 2013). Ulteriori indicazioni si troveranno nella bibliografia collocata alla fine del presente volume.

Speriamo che una o l'altra di queste ricette risultino abbastanza appetitose da indurre il lettore curioso a fare un esperimento: in tal caso, buon lavoro e – naturalmente – buon appetito!

\* \* \*

Come già preannunciato, innanzitutto forniremo un quadro complessivo degli ingredienti fondamentali della cucina romana, e in particolare delle salse, che di tale cucina rappresentano l'aspetto più tipico; in questa sede peraltro ci asterremo dal trattare delle spezie e delle erbe aromatiche utilizzate dai Romani, poiché ne abbiamo già parlato con ampiezza nella prima sezione del presente studio. Ora, gli ingredienti liquidi più importanti delle salse erano il mosto cotto (*defrutum*), la salsa di pesce (*garum*), il vino, il vino passito (*passum*), l'olio, l'aceto e l'acqua. Per addensare le salse si usavano soprattutto l'amido (*amulum*), le uova e, a volte, il pane o la pasta sbriciolati (*tracta*). Nella composizione delle salse entravano con frequenza – cosa per noi oggi abbastanza insolita – anche frutti, come noci, pinoli, nocciole, datteri, prugne tritati. Se questi ingredienti ci sorprendono con la loro presenza, ancor più ci colpisce l'assenza di un ingrediente che è invece onnipresente nella *nostra* cucina (in quantità anzi spesso eccessive, a giudizio dei medici e dei nutrizionisti): il sale.

È infatti menzionato assai di rado nelle ricette, come vedremo, essendo quasi sempre sostituito dal *garum*, già salato di suo. E a questo punto è senza dubbio necessario spiegare ai nostri lettori come preparare il *garum*, dal momento che esso è l'ingrediente indispensabile di quasi tutti i piatti romani (compresi a volte anche i dolci!).

## 1. COME PREPARARE IL *GARUM*

Si è già visto a suo tempo come il *garum*, o salsa di pesce, oggetto di così vivo apprezzamento da parte dei Romani, buongustai e non, fosse un condimento nato in Oriente, poi diffusosi in Grecia e da qui, al tempo dell'Impero romano, in tutto il bacino del Mediterraneo: di fatto, esso costituì per secoli la base di una sorta di *koiné* gastronomica che si stendeva dall'Africa settentrionale alla Britannia, e dalla Penisola iberica alle lontane regioni del Ponto. Se all'inizio si trattava di un lusso per pochi privilegiati, col tempo si trasformò in un prodotto per il consumo di massa. In tutti i paesi costieri – a Pompei come a Leptis Magna, a Cadice come a Clazomene – sorgevano fabbriche destinate alla sua produzione: ovunque ci fossero delle saline e delle fabbriche di conserve di pesce, ivi si produceva in quantità industriale anche il *garum*. Beninteso, ve n'erano di diverse qualità: si andava dal migliore, accessibile soltanto a una minoranza, a quello più scadente, riservato agli schiavi e agli strati più poveri della popolazione.

Dall'Antichità ci sono pervenute numerose ricette per prepararlo. La più esauriente è di un autore del III secolo d.C., Gargilio Marziale; la riportiamo, dapprima nel testo latino, e poi in traduzione, sintetizzandola un po'<sup>1</sup>:

*Capiuntur pisces natura pingues, ut sunt [...] sardineae [...] praeparatur vas bene picatum capax trium vel quattuor modiorum, sumantur herbae aridae bene olentes utputa anetum coliadrum feniculum apium mentam origanum et ex bis in fundo vasis primus ordo consternitur, tum ex piscibus si minores fuerint integris, si maiores in frusta concisis altero ordo componitur super hunc tertius ordo salis binos digitos altus adicitur. Atque in hunc modum his tribus herbarum et piscium salisque ordinibus supra invicem alternantibus vas est usque ad summitatem implendum [...] per continuos viginti dies cottidie bis vel ter [...] compositio ista est commovenda. Quibus expletis liquor colligitur<sup>2</sup>.*

«Si usano dei pesci grassi, per esempio delle sardine, e un vaso bene impeciato della capacità di 26-35 litri. Si aggiungano erbe aromatiche secche dal sapore intenso, come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, origano ed

<sup>1</sup> Cfr. I. GOZZINI GIACOSA, *Mense e cibi della Roma antica. Gusti, alimenti, riti della tavola e ricette degli antichi romani*, Casale Monferrato 1995<sup>2</sup>, pp. 52-53.

<sup>2</sup> GARG. MART, *De med. et de virt. herb.*, 62.

altre, con le quali si faccia uno strato sul fondo del recipiente; poi si faccia uno strato di pesci, i pesci piccoli interi, quelli grandi a pezzi; sopra si stenda uno strato di sale alto due dita. Ripetere i tre strati fino ad arrivare all'orlo del recipiente. Lasciar riposare 7 giorni al sole. Poi per 20 giorni mescolare la salsa ogni giorno. Alla fine si ottiene un liquido (*liquor*).»

Dopo aver letto questa descrizione, il lettore si domanderà quale fosse il sapore del *garum*. Per rispondere in termini generali, possiamo dire che era senza dubbio molto salato, grazie alla considerevole quantità di sale impiegata per la sua produzione, ma al tempo stesso aromatico, in virtù delle erbe, e dal gusto assai spiccato. Chi ama il pesce dovrebbe ancor oggi trovarlo squisito. Tuttora in Turchia in molte ricette si utilizza una salsa di pesce chiamata 'gharos', il cui nome stesso richiama l'antico *garum*, la cui preparazione è abbastanza simile a quella che si è riferita. Un discorso analogo si può fare per la salsa di pesce diffusa nell'Indocina. Chi dunque, prima di avventurarsi nella preparazione di piatti tipici della cucina romana antica, voglia avere un'idea più precisa del sapore di quel *garum* del quale poi dovrà fare un impiego così diffuso – pur se *cum grano salis* – potrà assaggiare qualche specialità gastronomica turca o indocinese per soddisfare preliminarmente la propria curiosità.

Il *garum* di cui si è detto, chiamato anche *muria* o *liquamen*, poteva essere prodotto con materiali di qualità più o meno elevata e con metodi di lavorazione di differente complessità. Così, come già si è precisato in altro luogo, c'era da un lato il rinomato *garum sociorum*, prodotto in Spagna con soli sgombri di prima qualità – era questo il più costoso, riservato alle tavole dei padroni di casa più esigenti e più doviziosi –, e dall'altro v'erano prodotti abbastanza simili ma di qualità (e, naturalmente, di prezzo) decrescente, riservati alla mensa di quanti disponevano di un *budget* più modesto: un po' come al giorno d'oggi c'è il prelibato caviale del Mar Caspio, disponibile solo nelle drogherie di gran lusso, per la clientela più ricca, mentre chi non possa permettersi tale spesa deve accontentarsi dei barattoli di "caviale", di origine meno esotica, che si trovano in un normale supermercato. A tale proposito, va però segnalata una differenza importante rispetto al caso odierno del caviale. Infatti, il *garum* più scadente costituiva una sorta di sottoprodotto della lavorazione del *garum* migliore: nelle stesse fabbriche, con i resti avanzati dalla preparazione del *garum* di prima qualità si preparava l'*allec*, del quale si servivano i più poveri per cucinare. Agli schiavi, poi, si serviva un *garum* ordinario preparato con le interiora dei pesci che erano stati impiegati per la mensa del padrone.

A questo punto, qualche lettore storcerà disgustato la bocca e il naso. Il pensiero che per fabbricare il *garum* si utilizzassero – in certi casi – interiora di pesce e l'idea dei recipienti esposti per diversi giorni al sole, ove il pesce si decomponesse, sono in gran parte all'origine della *communis opinio* secondo cui i piatti romani sarebbero stati delle vere schifezze, praticamente non commestibili (almeno per noi). Alcuni storici poco accurati scrivono addirittura che i Romani si cibavano di una salsa fetida, fatta di interiora di pesce

andate a male. Il fatto che un altro nome del *garum* fosse *liquamen*, termine che nella mente di un italiano d'oggi suscita assonanze poco piacevoli, non ha certo giovato a dissipare i sospetti sulla natura poco appetitosa della salsa in questione. In realtà, le cose stavano ben diversamente, e il pregiudizio "storico" contro il *garum* va sfatato. Innanzitutto, il pesce utilizzato per la sua preparazione nella maggioranza dei casi era intero; inoltre, la salamoia nella quale veniva conservato impediva che marcisse. Le trasformazioni del composto erano dunque provocate non da un fenomeno di putrefazione, bensì da un processo di fermentazione indotto da batteri, che determinava gradualmente la liquefazione del pesce. Ora, com'è noto, la fermentazione è un procedimento tuttora impiegato per preparare parecchi alimenti e bevande: si pensi soltanto al vino, alla birra, all'aceto, al formaggio, allo yogurt, e non comporta certo un *deficit* di igiene, anzi. Il *garum* disponibile sul mercato era venduto per lo più in grosse anfore confezionate dalle fabbriche. A casa, poi, lo si mescolava spesso con altri ingredienti, fabbricando in tal modo delle miscele ove il gusto del padrone di casa aveva un ruolo essenziale nel dosaggio dei componenti. Le varietà principali di tali miscele erano l'*oenogarum*, costituito da *garum* e vino, l'*hydrogarum*, preparato con *garum* e acqua, e l'*oxygarum*, fatto di *garum* e aceto. Come vedremo più avanti, in molte ricette romane si suggerisce l'impiego non solo del *garum* puro, ma anche di questi liquidi. L'uso del *garum* era diventato a tal punto universale e interetnico in tutto il mondo romano che si era esteso anche agli Ebrei, peraltro con opportuni adattamenti, ovvero senza molluschi, anguille, murene etc., in conformità alle prescrizioni alimentari del *Levitico*. Nel mondo ebraico si utilizzava dunque un *garum* particolare, detto 'garum castimoniale', preparato esclusivamente con «animali dotati di pinne e scaglie che vivono nell'acqua»<sup>3</sup>: anche la numerosa comunità ebraica in Italia veniva rifornita con tale *garum* che potremmo definire *kasher*, come testimoniano vari frammenti di anfore.

Dal momento che praticamente tutte le ricette di piatti romani, a partire da quelle di Apicio, comprendono il *garum* tra i loro ingredienti, se vogliamo conferire alle portate che prepareremo un gusto non troppo lontano da quello originale, non abbiamo scampo: dobbiamo provare a fare il *garum* o, almeno, cercare qualcosa che riesca a sostituirlo in un modo abbastanza plausibile. Un tale tentativo sarà tuttavia soggetto a qualche condizione limitante: in particolare, eviteremo di preparare il *garum* facendolo fermentare per giorni al calore del sole. Una preparazione di questo tipo non è affatto illegittima. I Romani stessi, infatti, non sempre potevano contare sul sole, e quindi conoscevano delle "scorciatoie" che ci tornano utili. Un manuale greco di agricoltura, il *Geoponica* (20, 46, 5) consiglia per esempio la seguente procedura:

«Se vuoi fare del *garum* rapidamente, ossia senza (l'esposizione al) sole, fa'

---

<sup>3</sup> Cfr. *Lev.*, 11,9-12

così: prepara una salamoia così densa che un uovo crudo vi galleggi. Unisci il pesce (acciughe o pesciolini simili), unisci origano e cuoci finché tutto il liquido sia consumato. Aggiungi *defrutum*<sup>4</sup>, lascia raffreddare e filtra più volte.»

Se volete preparare il *garum* attenendovi a questa ricetta, suggeriamo di fare così: prendete 2 etti di acciughe senza lische, e unitele a 2 decilitri di salamoia, aggiungendo un cucchiaino di origano fresco tritato oppure un cucchiaino di origano secco. Fate sobbollire il tutto in un pentolino a fuoco basso, finché il liquido sarà evaporato; a questo punto aggiungete 2 decilitri di mosto cotto e portate a ebollizione. Lasciate poi raffreddare e filtrate due volte.

Nel caso in cui anche questo metodo di preparazione vi sembri troppo lungo e complicato, proponiamo una variante decisamente più semplice: sciogliete 2 cucchiaini di pasta di acciughe in succo d'uva, che in precedenza avrete fatto restringere, riducendolo da un litro a un decilitro, e infine mescolate al liquido un pizzico di origano. Più semplice di così! Preparando personalmente il *garum*, potrete regolarvi sul vostro gusto, così come facevano gli antichi Romani, dosando in particolare la quantità di acciughe, o la loro pasta. Se poi qualche lettore particolarmente pigro trovasse troppo faticosa anche quest'ultima preparazione, c'è una via d'uscita: quella di ricorrere alla salsa orientale a base di pesce alla quale abbiamo fatto cenno prima. Si chiama *nuoc-mam* ed è in vendita nelle nostre città, oltre che in tutti i negozi di specialità orientali, anche in molti supermercati. Chi optasse per questa soluzione si priverebbe però della possibilità di adattare la salsa al proprio gusto.

## 2. UN ALTRO INGREDIENTE ESSENZIALE: IL *DEFRUTUM* O *SAPA*

Gli antichi Romani utilizzavano assai spesso nelle loro ricette, oltre al *garum*, anche il vino. Tale impiego non è affatto insolito neppure per la nostra cucina. La differenza fra noi e gli antichi consiste nelle quantità e anche nelle modalità d'impiego. Mentre noi, infatti, generalmente aggiungiamo il vino in piccole dosi, direttamente durante la cottura e facendo poi restringere il sugo, oppure per marinare le carni (in particolare la selvaggina), i Romani utilizzavano quasi sempre vino e mosto già addensati da una lunga cottura. Questo sugo, particolarmente denso, prendeva il nome di *caroenum* o di *defrutum* (oppure *sapa*) seconda della concentrazione e del fatto che si fosse impiegato vino o mosto.

La preparazione del *defrutum* non è difficile: procuratevi del mosto fresco e mettetelo in un paiolo di rame a bollire, facendolo cuocere finché non si sarà ristretto a circa un terzo della quantità iniziale. Lasciate raffreddare la *sapa* così ottenuta, poi versatela in una bottiglia che andrà sigillata bene. Il contenuto si conserva a lungo<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Si tratta di mosto cotto: vedi *infra*.

<sup>5</sup> Dall'antica *sapa* discendono due prodotti ancor oggi usati in Emilia e in Sardegna: in entrambi i



## 3. CHE COS'ERA IL SILFIO?

In molte ricette apiciane figura anche un ingrediente speciale, costosissimo e oggi piuttosto misterioso, il silfio. Di che cosa si trattava? Il silfio (dal greco σίλφιον), chiamato dai Romani *laserpicum* o *laser*, era una pianta della famiglia delle ferule che veniva coltivata nella regione di Cirene. Se ne utilizzavano sia lo stelo, sia la radice, sia il succo resinoso: aveva un sapore così spiccato che una sua quantità quasi infinitesimale bastava per insaporire una vivanda. Il silfio era importantissimo per l'economia della Cirenaica: addirittura venne rappresentato fin dal VI sec. a.C. su tutte le monete di Cirene e delle altre città della zona. Forse per il consumo eccessivo, o per altre cause (un parassita?) la pianta era tuttavia estinta, almeno nella zona di Cirene, già al tempo di Nerone. Si andò dunque alla ricerca di succedanei: silfio meno pregevole, ma comunque carissimo, venne ancora importato dalle regioni lontane della Persia e dell'Armenia. Le quantità importate, tuttavia, non bastavano a soddisfare la domanda, sicché taluni commercianti arrivarono a spacciare per silfio dei prodotti a base di resine di altre piante (unite a volte perfino a fagioli macinati). Tanto per avere un'idea dei costi astronomici di questa spezia, basti considerare che il pur raffinatissimo ed esigentissimo Apicio, il quale, come abbiamo visto, non badava certo a spese (come, d'altronde, i fruitori del suo manuale), si sente in dovere di fornire una ricetta per sfruttare il più a lungo possibile ogni dose anche minima del preziosissimo ingrediente, facendogli trasmettere il sapore a dei pinoli che verranno utilizzati al posto del silfio vero e proprio<sup>6</sup>.

I dubbi che persistono sulla vera natura del silfio potranno forse essere risolti in futuro grazie a qualche scoperta dell'archo-botanica. Per quel che riguarda invece il succedaneo del *laser* vero e proprio, ossia il cosiddetto *laser parthicum*, importato dalla Persia e dall'Armenia, sembra che si trattasse della *ferula asafoetida*, una pianta delle Ombrellifere con foglie inferiormente pelose e fiori giallastri dalla quale si estrae una gomma resinosa di odore sgradevole, l'estratto di assafetida. Tale gommoresina venne usata per molto tempo nella farmacopea europea e tuttora è impiegata in quella medio-orientale per le sue proprietà carminative, antispastiche e sedative. Essa conferisce, anche in quantità minime, un sapore peculiare – amaro e agliato – ai cibi; nel caso in cui non si riesca a reperirla, si può sostituirla con qualche goccia di aglio spremuto.

---

casi si tratta di mosto cotto a lungo per farlo ridurre di volume e in entrambi i casi il nome antico è rimasto, *sapa* o *saba*.

<sup>6</sup> Apic., *De re coq.*, XIV: *Ut unciam lasereis toto tempore utaris: laser in spatiosum doliolum vitreum mittis et nucleos pineos ut puta viginti, eumque utendum fuerit lasere, nucleos conterere, et in cibis miraberis saporis; et tantum numero nucleorum doliolo reserentur.* («Per avere in ogni momento un'oncia di *laser*, metti il *laser* in un recipiente con 20 pinoli; ogniquale volta dovrai usare del *laser*, macina un pinolo e sarai sorpreso dal suo sapore nei cibi; ogni volta riporta a 20 il numero dei pinoli nel recipiente.»)

#### 4. L'AMIDO DEI ROMANI

Infine, un cenno alle sostanze leganti impiegate in cucina. Per legare le salse, i Romani utilizzavano l'amido (*amulum*), dei pezzetti di pane (*bucelli*), le uova oppure la *tracta*, che era un impasto di farina e acqua, tirato in una stesa o sfoglia e cotto in forno, fatta a pezzetti. L'*amulum* veniva ricavato, in generale, dalla segale<sup>7</sup> o, in alternativa, dal riso che, come si è visto, era un prodotto piuttosto raro nell'antica Roma (veniva importato dall'India). Naturalmente è possibile sostituirlo, per chi oggi voglia cimentarsi con la realizzazione di qualche ricetta romana di salse, con uno dei prodotti commerciali, come la maizena, oppure con la fecola di patate.

---

<sup>7</sup> Cfr. Cat., *De agr.*, LXXXVII.

## GUSTATIO

### ANTIPASTI

#### **Apicio: ricette n. 35 e 36<sup>1</sup>**

##### Tartufi in insalata

*Oenogarum in tubera; Piper, ligusticum, coriandrum, rutam, liquamen, mel, vinum, et oleum modice.*

*Aliter: Timum, satureiam, piper, ligusticum, mel, vinum, liquamen et oleum.*

«Condimento all'*oenogarum* per i tartufi: Pepe, levistico, coriandolo, ruta, *garum*, miele, vino e un po' di olio.

Variante: Timo, santoreggia, pepe, levistico, miele, vino, *garum* e olio.»

**Istruzioni:** Tagliate a fettine i tartufi e conditeli con l'una o l'altra delle due salse indicate.

#### **Apicio: ricetta n. 41**

##### Torta di formaggio alle erbe

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

«Condimento per il *moretum*: Menta, ruta, coriandolo, finocchio, levistico, pepe, miele, *garum*. Se fosse necessario, aggiungi dell'aceto.»

**Istruzioni:** Pestate nel mortaio le erbe elencate nella ricetta, poi conditele con miele, *garum* e olio e amalgamatele al formaggio<sup>2</sup>: potrete utilizzare cacio fresco oppure ricotta romana. Mettete il formaggio condito così ottenuto nel forno già caldo (200°) per circa 15-20 minuti e servite accompagnato da sal-sicce arrosto e olive condite<sup>3</sup>.

#### **Apicio: ricetta n. 73**

##### Antipasto di zucca

*Gustum de cucurbitas: Cucurbitas coctas expressas in patinam compones. Adicies in mortarium piper, cuminum, silfi modice (id est laseris radicem), rutam modicum, liquamine et aceto temperabis, mittes defritum modicum ut*

---

<sup>1</sup> Le ricette di Apicio vengono contrassegnate con i numeri che sono loro assegnati nell'edizione di riferimento: Apicius, *L'art culinaire*, a c. di J. André, Paris 1974.

<sup>2</sup> Quest'ultimo non menzionato nella ricetta laquale si limita a indicare gli ingredienti per il condimento

<sup>3</sup> Un piatto di questo tipo, servito caldo, viene tuttora preparato con frequenza in Abruzzo.

*coloretur, ius exinanes in patinam. Cum ferbuerint iterum ac tertio, depones et piper minutum asparagus.*

«Antipasto di zucca: Disponi in un recipiente i pezzi di zucca lessati e spremuti. Nel mortaio metti pepe, cumino, un po' di silfio, un po' di ruta, bagna con *garum* e aceto, aggiungi mosto cotto per dare colore; versa salsa sulle zucche. Fai bollire due o tre volte, poi togli dal fuoco e spolvera di pepe macinato.»

**Istruzioni:** Fate bollire la zucca (o, meglio ancora, cuocetela al forno), indi togliete l'acqua comprimendola un po' e mettetela in un recipiente. Intanto avrete preparato la salsa che verserete sulla zucca; fate riprendere il bollore alla zucca così condita, lasciate insaporire qualche minuto e servite.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. di zucca, 1 cucchiaino tra pepe ed erbe, 1 cucchiaino di *garum*, 1 bicchiere di aceto e di mosto cotto e il succio di uno spicchio d'aglio.

### ***Apicio: ricetta n. 125***

#### **Pasticcio freddo di formaggio e fegatini**

*Sala cattabia: Piper, mentam, apium, puleium aridum, caseum, nucleos pineos, mel, acetum, liquamen, ovorum vitella, aquam recentem. Pane ex posca maceratum esprime, caseum bubulum, cucumeres in caccabulo compones, interpositis nucleis. Mittes concisi capparisi minuti (...) iocusculus gallinarum. Ius profundes, super frigidam collocabis et sic appones.*

«*Sala cattabia:* (Pesta nel mortaio) pepe, menta, prezzemolo, puleggio secco, formaggio, pinoli, miele, aceto, *garum*, rosso d'uovo sodo, acqua. Strizza del pane macerato nella posca, uniscilo a formaggio di mucca, cetrioli e pinoli a strati alternati in un recipiente. Aggiungi capperi tritati fini [...] fegatino di pollo. Bagna con la salsa, metti a raffreddare su un recipiente d'acqua fredda e servi.»

**Istruzioni:** La ricetta, il significato del cui nome è oscuro, ci è pervenuta in forma frammentaria, ma è in ogni caso realizzabile: il risultato è un piatto eccellente, piuttosto simile alla *terrines* dei Francesi. Utilizzate gli ingredienti indicati nella prima frase della ricetta, ossia pepe, erbe, un po' di formaggio, pinoli, miele, aceto, *garum*, rosso d'uovo sodo e acqua, per preparare un condimento. Mettete a macerare della mollica di pane in aceto diluito con acqua (*posca*), quindi strizzatela e unitela a dell'altro formaggio. A parte, fate cuocere dei fegatini di pollo; li passate poi nel tritacarne due volte. Quindi, cominciate a riempire una terrina con strati alternati dei vari ingredienti: il primo strato di cetrioli, lessati brevemente o sottaceto, poi pinoli, poi formaggio e mollica, poi fegatini; ad ogni strato aggiungete un cucchiaino di salsa che distribuirete bene. Continuate così facendo almeno due strati di ogni ingrediente. Mettete a raffreddare in frigorifero per alcune ore.

**Dosi per una terrina:** ½ kg. di ricotta, 4 etti di fegatini di pollo, 2 grossi cetrioli (o 6 cetrioli sottaceto), 100 gr. di pinoli; per la salsa: pepe, erbe, pinoli,

il tuorlo sodo di 3 uova, 1 cucchiaio di *garum*, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaio di aceto.

***Apicio: ricetta n. 128***  
**Omelette per tutti i giorni**

*Patina cotidiana: Cerebella elixata teres cum pipere, cumino, lasere. Cum liquamine, careno, lacte et ovis ad ignem lenem vel ad aquam calidam coques.*  
«*Patina quotidiana: Pesta della cervella lessa con pepe, cumino, laser. Fa' cuocere a fuoco lento o sul vapore con garum, carenum, latte e uova.*»

**Istruzioni:** Il cervello di agnello, che i Romani preferibilmente utilizzavano per questo piatto (e che tuttora è impiegato in una ricetta assai simile in area medio-orientale), può essere sostituito con cervello di vitello. Fate lessare il cervello, pestatelo nel mortaio assieme a pepe, cumino e aglio spremuto. In un recipiente unite il cervello alle uova, unite *garum*, *carenum*, un po' di latte e fate cuocere come un'omelette.

**Dosi per 4 persone:** 4 uova, 2 cervelli di agnello (oppure 1 di vitello), 1/2 bicchiere di latte, 1 cucchiaio di *garum* e 1 di *carenum*.

***Apicio: ricetta n. 132***  
**Soufflé di asparagi**

*Patina de asparagis frigida: Accipies asparagos purgatos, in mortario fricabis, aqua suffundes, perfricabis, per colum colabis. Er mittes ficetulas curatas, teres in mortario piperis scripulos sex, adicies liquamen, fricabis, vini ciatum I, passi ciatum I, mittes in caccabum olei uncias III. Illic ferveant. Perungues patinam, in ea ova VI cum oenogaro misces, cum suco asparagi impones cineri calido, mittes inpensam supra scriptam. Tunc ficetulas compones. Coques, piper asperges et inferes.*

«*Patina di asparagi fredda: Lava e raschia gli asparagi, schiacciali nel mortaio, aggiungi acqua e passali. Metti in una pentola i beccafichi puliti e svuotati. Pesta nel mortaio sei scrupoli di pepe, aggiungi garum e pesta, unisci un ciato di vino, un ciato di passito, metti nel recipiente con 3 onces di olio. Fa' bollire. Ungi una casseruola, metti 6 uova assieme a oenogarum e mescola, aggiungi la purea di asparagi e metti a cuocere nella cenere, dopo aver condito con il composto descritto sopra. A questo punto disponi i beccafichi. Fa' cuocere, cospargi di pepe e servi.*»

**Istruzioni:** Questa ricetta ha tra gli altri ingredienti i beccafichi, dei piccoli uccelli dal becco sottile che, come si è già visto nella prima sezione del presente studio, erano assai apprezzati dai Romani. Oggi sono difficilmente reperibili; al loro posto si potranno utilizzare dei volatili di piccole dimensioni, come delle quaglie, o anche dei petti di pollo. Questi, una volta preparati, devono essere stati cotti fino a metà cottura e disposti in una pirofila di cui costituiranno

il fondo. A parte, lessate, scolate e passate gli asparagi, unite 6 uova sbattute come per fare una frittata e condite con la salsa illustrate nella ricetta. Quindi versate il composto sui volatili o sui petti di pollo e fate cuocere nel forno per 25-30 minuti. Potete servire il piatto anche freddo, come indica il suo nome latino.

**Dosi per 4 persone:** 4 quagliette (oppure 4 petti di pollo), 2 kg. di asparagi, 6 uova, pepe abbondante, 1 cucchiaio di vino e 1 di passito, 1 cucchiaio di *garum*, erbe.

**Apicio: ricetta n. 147**  
Acciughe fritte

*Patina de apua fricta: Apuam lavas, ova confringes et cum apua commisces. Adicies liquamen, vinum, oleum, facies ut ferveat et cum ferbuerit, mittes apuam. Cum duxerit, subtiliter versas. Facies ut coloret, oenogarum simplex, perfundes piper asparges et inferes.*

«*Patina* di acciughe fritte: Lava le acciughe, sbatti le uova come per frittata e immergivi le acciughe. Metti in una casseruola *garum*, vino, olio e fa' bollire. Quando bollaranno, buttaci le acciughe. Quanto saranno cotte (da un lato) gira delicatamente. Fa' colorare, bagna con *oenogarum* di vino comune, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Si tratta di un piatto semplice ma assai gustoso, realizzabile con acciughe o con altri pesci di piccole dimensioni, come piccole sogliole o triglie. Immergete brevemente in un uovo sbattuto il pesce, dopo averlo pulito e preparato, poi mettetelo a cuocere in casseruola in una salsa fatta con *garum*, vino e olio. Fate dorare rapidamente da entrambe parti. La cottura non deve superare i 10 minuti. Servite accompagnato da *oenogarum*.

**Dosi per 4 persone:** 6 etti di pesciolini.

**Apicio: ricetta n. 176**  
Antipasto di verdure

*Gustum de holeribus: Condiēs bulbos liquamine, oleo et vino. Cum cocti fuerint, iecinera porcelli et gallinarum ungelas et ascellas divisas, haec omnia cum bulbis ferveant. Cum ferbuerint, teres piper, ligusticum, suffundis liquamen, vinum et passum ut dulce sit, ius de suo sibi suffundis, revocas in bulbo. Cum ferbuerint, ad momentum amulo obligas.*

«Antipasto di verdure: Condisci dei bulbi con *garum*, olio e vino. Quando saranno cotti, prendi del fegato di maiale e ali e cosce di pollo tagliate a pezzi; fa' cuocere il tutto di nuovo. Quando saranno bolliti, pesta pepe, levistico, unisci *garum*, vino e *passum* per dare il dolce, un po' del sugo di cottura, e versalo sui bulbi. Finito di bollire, lega con dell'amido.»

**Istruzioni:** Questa ricetta fa uso dei bulbi, o cipolle, dei fiori. Infatti i Romani

talvolta cucinavano i bulbi di gladioli o di asfodeli, che però al gusto odierno risulterebbero troppo amari. Per tale motivo, le cipolle di fiori vanno sostituite con le “normali” cipolle. Procedete dunque nel modo seguente: prendete del fegato di maiale, tagliatelo a pezzetti; prendete ali e cosce di pollo e tagliatele (o meglio, fatevele tagliare dal pollivendolo) a pezzi. Tagliate a fettine le cipolle e poi fatele insaporire in olio, *garum* e vino; unite la carne e fate cuocere. Dopo la prima mezz’ora di cottura, unite la salsa e date ancora 30 minuti di cottura. Prima di servire, legate con farina o Maizena.

**Dosi per 4 persone:** 2 cosce di pollo, 2 ali, 2 etti di fegato, 1 kg. di cipolle; per la salsa: 1 bicchiere di vino (*passum* e no), 1 cucchiaino di *garum*, erbe e pepe.

***Apicio: ricetta n. 196***  
**Concicla alla Apicio**

*Concicla Apicianana: Accipies cumanam mundam ubi coques pisum. Cui mittis lucanicas concisas, esiciola porcina, pulpas petasonis. Teres piper, ligusticum, origanum, anetum, cepam siccam, coriandrum viridem, suffundis liquamen, vino et liquamine temperabis. Mittis in cumanam, cui adicies oleum, pungis ubique ut combibat oleum. Igni lento coque sita ut ferveat et inferes.*

«*Concicla alla Apicio:* Prendi una pentola cumana pulita, e cuoci in essa i piselli. Aggiungi salcicce lucane tagliate a grosse fette, costine di maiale, carne della spalla. Pesta pepe, levistico, origano, aneto, cipolla secca, coriandolo verde, bagna con *garum*, diluisci con *garum* e vino. Metti questa salsa nella pentola cumana, unisci olio, pungi la carne perché assorba l’olio. Fa’ cuocere a fuoco lento e servi.»

**Istruzioni:** Questa ricetta, che comporta la cottura di diverse parti del maiale assieme a delle verdure, assomiglia al celebre piatto milanese chiamato ‘cas-soela’ o ‘bottaggio’. Le parti del maiale, che hanno bisogno di una cottura più lunga, prima devono essere bollite, così che, tra l’altro, si sgrasseranno. Le salcicce e le costine, invece, possono cuocere nella casseruola. Fate bollire brevemente i piselli in acqua bollente salata e poi lasciateli da parte. Quindi fate bollire la spalla di maiale e tagliatela in cubi. Tagliate a fette la salsiccia. Vi sarete già fatti separare dal salumiere le costine le une dalle altre. Mette a cuocere tutte le diverse parti di maiale in una pentola, preferibilmente di coccio<sup>4</sup>, unitamente alla salsa indicata; quando la carne sarà quasi cotta, unite i piselli (che avrete già lessato a metà cottura). Fate insaporire, assaggiate per controllare il sale e il pepe e servite, con abbondante pepe.

**Dosi per 4 persone:** 4 etti di costine di maiale, 2 etti di salsiccia (luganega), 2 etti di cotenna o spalla, eventualmente un piedino; 2 kg. di piselli da sgranare.

---

<sup>4</sup> Apicio menziona infatti nella ricetta la ‘pentola cumana’, che era appunto di coccio

**Apicio: ricetta n. 315**  
Funghi trifolati

*Tirsos eorum concisos in patellam novam perfundis, addito pipere, ligustico, modico melle; liquamine temperabis; oleum modice.*

«Metti i gambi (dei funghi) tagliati a pezzetti in una padella pulita, unisci pepe, levistico, un po' di miele; bagna con *garum*, aggiungi un po' di olio.»

**Istruzioni:** È questa una ricetta per utilizzare i gambi dei funghi, dopo che le loro cappelle sono state cotte alla griglia (ovviamente, però, potete realizzarla anche con tutte le parti dei funghi). Tagliateli bene a pezzetti e cuoceteli in padella con un po' di olio, pepe, levistico (o prezzemolo) e una punta di miele. Al posto del sale, mettete un po' di *garum*. Era questa la preparazione gastronomica che i Romani preferivano per i grossi prataioli bianchi e marroni, ma la ricetta è eccellente anche con i nostri boleti, oppure anche con i funghi coltivati.

**Dosi per 4 persone:** ½ kg. di funghi, 1 pugno di prezzemolo o levistico, 1 cucchiaino di *garum*, pepe.

**Apicio: ricetta n. 430**  
Paté di fegato

*Iecur coques, teres et mittes piper aut liquamen aut salem, addes oleum – iecur leporis aut haedi aut agni aut pulli – et, si volueris, in formella piscem formabis. Oleum viridem supra adicies.*

«Cuoci del fegato, tritalo, aggiungi pepe o *garum* o sale, unisci olio – utilizza fegato di lepore, capretto, agnello o pollo – e se vuoi, dagli la forma di un pesce. Versa sopra dell'olio crudo.»

**Istruzioni:** Questa ricetta rientra nel gruppo di quelle raccolte, all'interno del *De re coquinaria*, sotto il titolo di “*salsum sine salso*” (ossia pesce senza pesce): si tratta di quei piatti che avevano l'apparenza di pesce ma che venivano preparati con altri componenti – in questo caso fegato –, in omaggio al gusto “illusionistico” ch'era tipico dell'alta cucina romana di età imperiale (come si è visto a suo tempo). Si tratta in sostanza di un *paté* di fegato, al quale si può conferire non soltanto la forma di pesce, ma qualsiasi configurazione si preferisca. Si procede come segue: fate cuocere il fegato a lungo in padella, insaporendolo con un po' di pepe e di *garum*, quindi passatelo due volte nel tritacarne. Assaggiate, e ammorbidite con olio; se necessario aggiungete ancora *garum* e un po' di pepe. Infine, mettetelo in una forma a raffreddare per qualche ora in frigorifero.

**Dosi per 4 persone:** ½ kg. di fegato (possibilmente qualche fegatino di pollo, un po' di fegato d'agnello e fegato di vitello), *garum*, pepe e un po' di olio.



*Appendix Vergiliana, Moretum, vv. 85-117*

Torta di formaggio alle erbe

*Quatuor alia, apius, ruta, coriandrum, salis micas, caseus.*

«Quattro spicchi d'aglio, prezzemolo, ruta, coriandolo, sale e cacio.»

**Istruzioni:** In un mortaio pestate prima l'aglio, poi il cacio, e da ultime le erbe, così da ottenere un buon amalgama; l'impasto viene ammorbidito con olio d'oliva, infine aggiungete una goccia di aceto forte. Alla fine date una forma rotonda all'impasto di formaggio ed erbe e mettetelo a raffreddare in frigo. Il protagonista del poemetto pseudo-virgiliano *Moretum* mangia assieme a questo formaggio condito anche una piccola focaccia che si prepara nel modo seguente (per il testo si veda nelle Appendici): innanzitutto macina dei chicchi di grano, poi setaccia la farina così ottenuta, infine impasta la farina con erbe aromatiche e sale. Dopo avere lavorato lungamente questo impasto, lo sagoma come una focaccia rotonda, premendovi sopra la mano vi forma sopra un reticolo e da ultimo la mette a cuocere sul focolare al calore della cenere. Non è difficile preparare questa focaccetta, simile alle piadine romagnole. L'unica differenza rispetto alla "ricetta" originale è la cottura, che si può fare nel forno, senza l'aggiunta di nessun grasso per la cottura.

*Catone CXIX*

Pasta di olive o *epityrum*

*Epityrum album, nigrum, varium sic facito. Ex oleis albis, nigris variisque nucleos eicito. Sic condito. Concidito ipsas, addito oleum, acetum, coriandrum, cuminum, 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 verdi, nere o di colore vario. Condiscile così: pestale, aggiungi olio e aceto, coriandolo, cumino, finocchio, ruta, menta. Riponi in un orciolo, sopra ci sia dell'olio. Così sono pronte per l'uso.»

**Istruzioni:** Questa pasta di olive veniva mangiata nel mondo antico assieme al formaggio: è appunto da quest'uso che deriva il suo nome (*epityrum* significa infatti "sul cacio")<sup>5</sup>. Le olive vanno snocciolate, quindi messe nel frullatore dove saranno frullate con le erbe, l'olio e l'aceto. Potete utilizzare questa pasta come facevano i Greci e i Romani, mangiandola come antipasto assieme a cacio fresco, ricotta o altri formaggi freschi. In alternativa, potete anche spalmarla su crostini di pane da offrire con l'aperitivo. In Umbria, dove le olive

---

<sup>5</sup> Varrone (cfr. *L.L.*, 7, 6) ci informa che è una ricetta greca. Dal canto suo, anche Columella (cfr. XII, 49, 9) ne fornisce una ricetta, suggerendo di condire le olive con sale, levistico, ruta e finocchio. Nel caso in cui si voglia seguire questa variante, sarà opportuno tralasciare sale, essendo già salate a sufficienza le olive attualmente in commercio.

e l'olio sono particolarmente buoni, questa ricetta viene tuttora realizzata, e l'*epityrum* viene utilizzato anche come condimento per gli spaghetti.

\* \* \*

Aggiungiamo qualche ricetta singolare per antipasti sfiziosi, tratta dal manuale di Apicio:

### **Apicio: ricetta n. 136**

#### Patina di rose

*Patina de rosis: Accipies rosas et exfoliabis, album tolles, mittes in mortarium, suffundes liquamen, fricabis. Postea mittes liquaminis ciatum unum semiset sucum per colum colabis. Accipies cerebella IV, enervabis et teres piperis scripulos VIII, suffundes ex suco, fricabis. Postea ova VIII frangis, vini ciatum I, semis et passi ciatum I, olei modicum. Postea patinam perunges et eam impones cineri calido, et sic inpensam supram scriptam mittes. Cum cocta fuerit in termos podio, piperis polvere super asperges et inferes.*

«*Patina di rose: Prendi delle rose, sfogliale, toglì la parte bianca del petalo, mettile nel mortaio, bagna con *garum* e pesta. Unisci al composto un ciato e mezzo di *garum* e passa il tutto al setaccio. Prendi 4 cervelli, toglì le pellicine, pesta 8 scrupoli di pepe, versa il sugo e trita. Poi sbatti 8 uova, con un ciato e mezzo di vino, un ciato di passito e un po' di olio. Ungi un recipiente, mettilo nelle cenere calda, versavi la preparazione indicata. Quando sarà cotta sotto il termospodio<sup>6</sup>, cospargi di pepe e servi.»*

**Istruzioni:** Pestate in un mortaio i petali delle rose, bagnandoli con *garum*; quindi passate al setaccio il tutto. Bollite i cervelli di agnello, poi pestateli nel mortaio; unitevi il sugo di rose e amalgamate. A questo composto unite le uova, il vino e l'olio. Mettete a cuocere al forno in una pirofila.

**Dosi per 4 persone:** I petali di 30 rose, 3 cervelli di agnello, 6 uova, 1 bicchiere di vino bianco, *garum*, olio e pepe.

### **Apicio: ricetta n. 141**

#### Patina alla Apicio

*Patinam Apicianam sic facies: Frustra suminis cocti, pulpas piscium, pulpas pulli, ficetulas vel pectore turdorum cocta et quaecumque, optima fuerint. Hae omnia concides diligenter praeter ficetulas. Ova vero cruda cum oleo*

---

<sup>6</sup> Il termospodio era una sorta di coperchio a campana che veniva messo sopra il recipiente che conteneva i cibi da cuocere; sul termospodio stesso si metteva poi la brace calda. Per altre ricette che utilizzano questo sistema di cottura, si vedano più avanti le ricette di dolci tratte da Catone (*savillum*, *spira*, *placenta* e *libum*).

*dissolvis. Teres piper, ligusticum, suffundes liquamen, vinum passum, et in caccabum mittis ut calefiat, et amulo obligas. Antea tamen pulpas concisas universas illuc mittes, et sic bulliat. At, ubi coctum fuerit, levabis cum iure suo et in patella alternis de trulla refundes cum piperis grana integra et nucleis pineis ita ut per singula coria substernas diploidem, dein laganum similiter. Quotquot lagana possueris, tot trullas impensae desuper adicies. Unum vero laganum fistula percuties et super impones. Piper asperges. Ante tamen illas pulpas ovis confractis obligabis et sic in caccabum mittes cum impensam. Patellam aeneam qualem debes habere infra ostenditur.*

«La *patina* alla Apicio si fa così: Prendi della tettina di scrofa cotta e tagliata a pezzi, della carne di pesce, della carne di pollo, dei beccafichi o dei petti di tordo cotti e tutto ciò che di altro si ha in casa di buono. Trita tutti questi ingredienti con cura, tranne i beccafichi. Poi sbatti delle uova crude con olio. Pesta del pepe e del levistico, bagna con *garum*, vino e *passum*; scalda (il tutto) in una pentola e lega con fecola, ma prima versaci il trito di carne e fa' bollire. Dopo la cottura, leva dal fuoco con il suo sugo e versa, un mestolo per volta, in uno stampo, con pepe in grani e pinoli, in modo che in ogni strato vi sia per prima cosa una sfoglia e (dopo il ripieno) un'altra sfoglia. Alterna le sfoglie con il ripieno versato col mestolo. Metti come chiusura una sfoglia, bucherellata con una canna. Prima però insaporisci con pepe. Prima ricordati di insaporire la carne con le uova e di mettere la farcia così imbottita nella forma. Per vedere quale stampo usare, guarda sotto<sup>7</sup>.»

**Istruzioni:** Si tratta di un pasticcio assolutamente squisito, ancor oggi realizzabile – a dispetto della formulazione un po' caotica della ricetta –, con l'aiuto di un po' di tempo e di pazienza. Peraltro, andranno tralasciati alcuni ingredienti altamente apprezzati dai Romani ma oggi quasi impossibili da reperire, come la tettina di scrofa o i beccafichi: la ricetta medesima dice che si può far uso di qualunque tipo di carne o di pesce si abbia in casa. Tre sono le fasi necessarie della preparazione di questo piatto: A) preparare un trito di carne e pesce, B) insaporirlo con una salsa, C) preparare una sfoglia o delle *crêpes*. A) Per la farcia di carne: tritate, passandole per due volte dal tritacarne, le diverse carni. Se sostituite la tettina con delle interiora, fatele lessare per qualche minuto. Sono particolarmente consigliati cervella e animella. Per il pesce, utilizzate qualunque tipo di pesce prediligiate; inoltre unite petti di pollo. B) Quanto alla salsa: sbattete le uova con olio e unitevi il trito di pepe e levistico e *garum* e diluite con vino e vino passito. Mettete a cuocere in una casseruola la farcia di carne e pesce e amalgamate con questa salsa. Non dovete far asciugare troppo; deve infatti rimanere un composto piuttosto morbido, per poter finire la sua cottura in forno. Eventualmente aggiungete ancora vino. C) Infine,

---

<sup>7</sup> Quest'ultima annotazione rende chiaro come il manuale di Apicio avesse delle illustrazioni, proprio come i nostri manuali da cucina.

preparate una sfoglia con farina, acqua e olio, oppure preparate delle *crêpes*. Nel caso in cui ve la sentiate di tendere la sfoglia a mano, date a ogni sfoglia la forma del recipiente da forno in cui la metterete, così da fare ogni strato con un unico disco di pasta. A questo punto, potete cominciare a riempire una teglia o una pirofila, che in precedenza avrete ben unto, con una sfoglia, poi coprite bene ogni sfoglia con la farcia e in ogni strato mettete 3 o 4 granelli di pepe e una manciata di pinoli. Terminate coprendo con una sfoglia, che bucherete con le punte di una forchetta. Quindi, mettete al forno a cuocere per una mezz'ora, badando a tenere coperto con carta d'alluminio per i primi 20 minuti, per evitare che bruci l'ultimo strato di pasta.

**Dosi per 6 persone:** 8 etti circa di polpa di pesce e carne (ad esempio: 2 etti di pollo, 1 etto di fegatini 2 etti di cervello e animella, 3 etti di pesce); 4 uova, 1 bicchiere di vino rosso forte e 1 di passito, pepe, 1 etto di pinoli, *garum*. Per la sfoglia: 4 etti di farina, acqua e olio, sale.

### *Apicio: ricetta n. 397*

#### Ghiri farciti

*Glires: Isicio porcino, item pulpis ex omni membro glirium trito, cum pipere, nucleis, lasere, liquamine farcies glires et sutos in tegula positos mittes in furnum aut farsos in clibano coques.*

«Ghiri: Farcisci i ghiri con polpette di maiale e con la carne tritata dei ghiri stessi, con pepe, pinoli, laser e *garum*. Dopo averli ricuciti e messi su una tegola, mettili al forno, oppure, una volta farciti, cuocili in una teglia.»

**Istruzioni:** Questa ricetta è oggi irrealizzabile, e la proponiamo per semplice curiosità. Come si è già visto nella prima sezione del presente studio, i ghiri erano considerati dai Romani un cibo prelibato e per tale motivo venivano appositamente allevati. Nei *glirarii*, infatti, questi roditori venivano ingrassati al buio, all'interno di appositi vasi, con ghiande, noci, castagne. Più erano grassi, maggiore era la richiesta: lo storico Ammiano Marcellino attesta che si eseguivano periodici controlli del loro peso<sup>8</sup>. La legge suntuaria emessa nel 115 a.C. da M. Emilio Scauro cercò di proibirne il consumo, ma senza successo. Ancora nel I secolo d.C. erano impiegati con frequenza nella gastronomia romana, come confermano questa ricetta apiciana e la *Coena Trimalcionis*, nella quale vengono serviti arrosto, coperti di miele e di semi di papavero, poi la moda decadde, con presumibile sollievo di questi roditori dormiglioni. Come si vede dall'ultima notazione della ricetta, uno dei sistemi di cottura più usati era quello di metterli su una tegola e arrostarli al forno.

---

<sup>8</sup> Cfr. *R.G.*, 28, 4, 13.

## MINESTRE E ZUPPE

### *Apicio: ricetta n. 174*

#### Zuppa di verdure

*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 minuta concisa, in caccabum mittis. Coliculos elixas et teres feniculi semen satis, origanum, silfi, ligusticum. Postquam triveris, liquamine tempera bis et super legumina refundis et agites. Coliculatorum minutas super concidis.*

«Crema *farrica*: Metti a bagno ceci, lenticchie, piselli secchi. Schiaccia dell'orzo mondato e lessalo con i legumi secchi. Quando avrà ben bollito, aggiungi una buona quantità di olio e versa nella pentola tagliuzzandoli il porro, il coriandolo, l'aneto, il finocchio, bietola, malva, un piccolo cavolo; queste verdure fresche, tagliate, vanno messe nella pentola. Fai cuocere una 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 il resto del cavolo tagliuzzato.»

**Istruzioni:** È questo un minestrone vero e proprio, la cui consistenza dipende dalla considerevole quantità di verdure e legumi impiegati per la sua preparazione, oltre che dall'aggiunta dell'orzo. Procedete in questo modo: mettete a bagno per 48 ore i legumi secchi; poi, dopo averli risciacquati, metteteli a cuocere assieme all'orzo in acqua salata. Dopo tre ore di cottura, aggiungete le verdure, tagliate come per un minestrone, e le erbe. Aggiungete olio in abbondanza. A parte fate cuocere 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 persone:** 200 gr. di lenticchie, 200 gr. di ceci, 200 gr. di piselli, 200 gr. di orzo, 200 gr. di bietole, 2 porri, un cucchiaio delle varie erbe secche miste. Per la salsa che va versata alla fine: 1 cucchiaio di erbe miste, 2 spicchi d'aglio e 1 cucchiaio di *garum*.

### *Apicio: ricetta n. 173*

#### Minestra d'orzo

*Tisanam sic facies: Tisanam lavando fricas, quam ante diem infundes. Impones super ignem calidum. Cum bullierit, mittes olei satis et aneti modicum fasciculum, cepam siccam, satureiam et caloeifium, ut ibi coquantur propter sucum. Mittes coriandrum viridem et salem simul tritum et facies ut ferbeat. Cum bene ferbuerit, tolles fasciculum et trasferes in alterum caccabum tisanam sic ne fundum tangat propter combusturam. Lias et colas in caccabulo*

*supra acronem caloeffium. Teres piper, ligusticum, pulei aridi modicum, cuminum et sil frictum, suffundis (mel), acetum, defritum; liquamen, refundis in caccabum, sed caloeffium acronem ut bene legantur. Facies ut ferveat super ignem lentum.*

«La crema d'orzo si prepara in questo modo: Trita lavandolo dell'orzo messo a bagno il giorno prima. Metti sul fuoco. Quando bollerà, metti olio in buona quantità e un mazzetto di aneto, una cipolla secca, della santoreggia e uno zampetto di maiale e falli cuocere fino ad avere una crema. Aggiungici del coriandolo verde e del sale tritati insieme e fa' bollire. Quando avranno bollito, toglì il mazzetto (di aneto) e trasferisci la crema in un'altra pentola, controllando che non attacchi e non bruci. Rendi liscia e senza grumi la crema e versala in una casseruola sullo zampetto di maiale. Trita del pepe, del levistico, un po' di puleggio secco, del cumino e del tordilio fritto, bagna con miele, aceto, mosto cotto e *garum* e rimetti il tutto nella pentola, in modo che lo zampetto sia coperto. Fa' bollire a fuoco moderato.»

**Istruzioni:** A dispetto della sua apparente complessità, la preparazione non è difficile. Essa si suddivide in due operazioni: dapprima si fa bollire l'orzo assieme alle erbe e allo zampetto, finché non divenga cremoso, quindi si trasferisce lo zampetto in una pentola pulita e su di esso si versa la crema passandola attraverso un setaccio, in modo che sullo zampetto verrà riversata soltanto la crema, senza grumi né erbe. A questo punto si aggiunge una salsa composta da pepe e altre erbe, diluiti con miele, aceto, mosto cotto e *garum*. Quando questa salsa sarà ben amalgamata, la si deve versare sulla crema d'orzo in modo che si insaporisca. Per questa ricetta, si possono utilizzare l'orzo perlato e l'orzo pestato: in considerazione della lunga durata della cottura, ne risulterà in ogni caso una crema. La cottura complessiva sarà di tre ore.

**Dosi per 4 persone:** 250 gr. di orzo, 1 zampetto di maiale, 1 cipolla, 1 mazzetto di aneto verde (o un cucchiaino di aneto secco), un po' di santoreggia e un bicchiere di olio. Per la salsa da aggiungere alla crema filtrata: 1 pizzico di pepe, un cucchiaino delle altre erbe miste, 1 cucchiaino di miele, 1 di *garum*, 1 di aceto e 1 di mosto cotto.

### *Catone, LXXXVI*

#### Crema di grano

*Graneam triticeam sic facito: Selibram tritici puri in mortarium purum indat, lavet bene, corticemque deterat bene, eluatque bene. Postea in aulam indat et aquam puram addat cocatque. Ubi coctum erit, lacte addat paulatim usque adeo, donec cremor crassus erit factus.*

«La *granea* di frumento si fa in questo modo: Si metta in un mortaio pulito mezza libbra di frumento scelto, si lavi bene, si scortichi bene. Poi si versi in una pentola, si aggiunga acqua pura e si cuocia. Quando è cotto, si aggiunga del latte a poco a poco, finché sarà diventata una crema densa.»

**Istruzioni:** Fortunatamente la prima fase può essere da noi tralasciata, in quanto si può comprare dai rivenditori specializzati di farina e legumi secchi il “tritello”, ossia un trito di grano decorticato e spezzettato (lo si può anche acquistare nei negozi di cibi arabi e in molti supermercati sotto il nome di “bulgur”). Per la minestra mettete a cuocere tale trito di grano in un litro d’acqua. Quando sarà cotto (20–25 minuti) aggiungete a poco a poco un litro di latte e cuocete ancora mezz’ora. Salate a piacimento.

**Dosi per 4 persone:** 300 gr. di “tritello”.

*Plinio, Naturalis Historia, XVIII, 73*

Polenta d’orzo

*Vicenis hordei libris ternas seminis lini et coriandri selibram salisque acetabulum.*

«Unite 20 libbre d’orzo a 3 libbre di semi di lino e a ½ libbra di coriandolo, oltre a un acetabolo di sale.»

**Istruzioni:** Fate bollire 1 litro d’acqua, versatevi gli ingredienti e lasciate cuocere per un’ora circa. Se l’orzo dovesse bere troppa acqua, aggiungetene dell’altra, badando però che sia sempre bollente. Si conferirà alla polenta un sapore più deciso (e soddisfacente) cuocendo l’orzo in brodo di carne o di verdura, anziché in acqua.

**Dosi per 4 persone:** 340 gr. di orzo triturato, 50 gr. di semi di lino, 9 gr. di coriandolo e sale quanto basta.

## MENSA PRIMA

### CARNE E SELVAGGINA

*Apicio: ricetta n. 45*

Polpette di fegato

*Omentata ita fiunt: Assas iecur porcinum et eum enervas. Ante tamen teres piper, rutam, liquamen, et sic superinmittis iecur et teres et misces, sicut pulpa omentata, et singula involvuntur folia lauri et ad fumum suspenduntur quamdiu voles. Cum manducare volueris, tolles de fumo et denuo assas.*

«Le polpette nella rete si fanno così: Arrostitisci del fegato di maiale e togli le parti nervose. Prima pesta del pepe, della ruta e del *garum*, poi mettili sopra il fegato e pesta e mescola, come si fa per le polpette nella rete: avvolgi le polpette una per una in foglie di alloro e mettile sospese ad affumicarsi per il tempo che

vuoi. Quando vorrai mangiarle, toglile dal fumo e cuocile alla griglia.»

**Istruzioni:** Prendete del fegato di maiale e cuocetelo alla griglia. Dopo aver pestato nel mortaio pepe, ruta e *garum*, aggiungetevi il fegato e pestate insieme. Mescolate l'impasto e preparate delle polpette. Successivamente mettete ogni polpetta in foglie d'alloro, poi avvolgetele in rete di maiale e fate cuocere alla griglia oppure nel forno in una teglia. Date 10 minuti di cottura iniziale al fegato a fette, e 10-15 minuti di cottura alle polpette. Prima dell'impiego è meglio scottare in acqua bollente la rete di maiale.

**Dosi per 4 persone:** 1/ kg. di fegato di maiale, rete di maiale, diverse foglie di alloro, pepe, ruta e *garum*.

### *Apicio: ricetta n. 48*

#### Polpette di carne

*Esicia omentata: Pulpam concisam teres cum medulla siliginei in vino infusi. Piper, liquamen, si velis, et bacam mirteam extenteratam simul conteres. Pussilla esicia formabis, intus nucleis et pipere positis. Involuta omento subassabis cum careno.*

«Polpette in rete di maiale. Pesta la polpa tritata con mollica di pane bianco ammollata nel vino. Pesta pepe, *garum*, e se vuoi anche bacche di mirto snocciolate. Forma piccole polpette, farcite di pinoli tritati e pepe. Avvolgile in rete di maiale e cuoci in vino cotto.»

**Istruzioni:** È questa una delle ricette più semplici del manuale di Apicio; al tempo stesso, è eccellente. Prendete della carne trita (di maiale, se volete essere più fedeli alla ricetta originale, ma anche di manzo, se preferite)<sup>9</sup>, impastatela con mollica messa a bagno in vino e pestate il composto ottenuto nel mortaio. Unitevi del pepe pestato con un po' di *garum* e delle bacche di mirto. Tritate dei pinoli e uniteli alla carne, badando che restino all'interno della polpetta, come un ripieno. Avvolgete ogni polpettina in rete di maiale e fate cuocere lentamente in vino cotto.

**Dosi per 4 persone:** 4 etti di carne trita, 1 etto e ½ di mollica, ½ etto di pinoli, 1 cucchiaino di *garum*, 1 bicchiere di vino cotto per la cottura.

### *Apicio: ricetta n. 168*

#### Maiale alle mele

*Minutal Matianum: Adicies in caccabum oleum, liquamen, cocturam, concides porrum, coriandrum, esicia minuta. Spatulam porcinam coctam tessella-*

---

<sup>9</sup> Nella parte del trattato dedicata ai cibi preparati con carne tritata c'è una sorta di classificazione delle polpette che dice: «Le polpette di pavone hanno il primo posto, se sono cotte in modo da renderle tenere; quelle di fagiano hanno il secondo, quelle di coniglio il terzo, quelle di pollo il quarto e quelle di porcellino da latte l'ultimo» (Ap., *De re coq.* 54).



*tim concides cum sua sibi terilla. Facies ut simul coquantur. Media coctura mala Matiana purgata intrinsecus, concisa tessellatim mittes. Dum coquitur, teres piper, cuminum, coriandrum viridem vel semen, mentam, laseris radicem, suffundes acetum, mel liquamen, defritum modice et ius suo de sibi, aceto modico tempera bis. Facies ut ferveat. Cum ferbuerit, tractam confringes et ex ea obligas, piper asperges et inferes.*

«Spezzatino alla Mazio: Metti in una casseruola olio, *garum*, brodo, porri e coriandolo tritati, polpettine. Taglia in cubetti della spalla di maiale con la sua cotenna. Fa' cuocere il tutto insieme; a metà cottura aggiungi delle mele mazziane tagliate a pezzi e senza il torsolo. Durante la cottura pesta pepe, coriandolo verde o in semi, menta, radice di laser; bagna con aceto, miele, *garum*, un po' di *defrutum* e del sugo di cottura; lavora con un po' di aceto. Fa' bollire e, quando avrà bollito, lega il tutto con dei pezzetti di pasta, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Questa eccellente ricetta<sup>10</sup> si avvicina alle ricette tedesche di maiale con le mele. La potete realizzare con carne di maiale cruda oppure con quel tipo di prosciutto cotto che viene chiamato spalla, perché fatto con gli anteriori del maiale. In questo secondo caso la cottura è molto più breve. Se volete seguire la ricetta originale prendete della carne di maiale e fatela lessare; poi tagliatela in cubetti come per un normale spezzatino. Intanto preparate delle polpettine di carne tritata. Mettete a cuocere i cubetti di maiale e le polpette in una casseruola, nella quale avrete fatto soffriggere olio, *garum*, porri e coriandolo tritati. Fate insaporire, poi bagnate con un po' di brodo e fate cuocere. A metà cottura aggiungete le mele tagliate a pezzi. Poco prima della fine della cottura aggiungete il condimento preparato con gli ingredienti indicati e ispessite con della farina.

**Dosi per 4 persone:** 1/2 kg. di carne di maiale, oppure di spalla, 4 etti di carne tritata, 1/2 kg. di mele di un tipo adatto alla cottura, inoltre erbe e spezie per il condimento, 1 cucchiaio d'olio, 1 di *garum* e 1 decilitro di brodo.

### *Apicio: ricetta n. 191*

#### Polpette con le fave

*Pisa sive faba: Ubi despumaverit, teres mel, liquamen, carenum, cuminum, rutam, apii semen, oleum et vinum. Tutunclabis. Cum pipere trito et cum esiciis inferes.*

«Piselli o fave: Quando avranno fatto la schiuma, pesta miele, *garum*, care-

---

<sup>10</sup> La ricetta è attribuita a Caio Marzio, che era un amico di Giulio Cesare: Columella (l. XII, XL, VI) riferisce che raccolse ricette di piatti adatti a pranzi cittadini e conviti e pubblicò tre libri, intitolati rispettivamente *Coci (I cuochi)*, *Cetarii (I preparatori di pesce)* e *Salgamarii (I preparatori di conserve)*. Marzio diede il suo nome anche a un tipo di mele, molto buono a detta di Columella, che nel libro sugli alberi da frutta (V, 10, 19) consiglia di piantarlo nel frutteto.

*num*, cumino, ruta, seme di sedano, olio e vino. Pesta (le verdure). Servi con pepe e polpette.»

**Istruzioni:** La ricetta non spiega in che modo si preparano le polpette, ma solo come si cuociono assieme alle fave (o ai piselli). Sbucciate e lessate delle fave (o dei piselli); quando avranno fatto la schiuma, scolatele e mettetele in un altro recipiente, insieme al condimento costituito da vino, olio, erbe e semi di sedano, un po' di miele e *garum*. Fate cuocere adagio; a cottura ultimata schiacciate la verdura con la forchetta, grossolanamente, e in questa salsa mettetela a cuocere le polpette per 15–20 minuti.

**Dosi per 4 persone:** 4 etti di carne trita, per le polpette; per la salsa: 1 kg. di fave fresche (o piselli), 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaio di olio e 1 di *garum*, 1 cucchiaino di miele.

### **Apicio: ricetta n. 213**

#### Anatra alle prugne

*In grue vel anate vel in pullo: Piper, cepam siccam, ligusticum, cuminum, apii semen, pruna Damascena enucleata, mulsum, acetum, liquamen, defritum, oleum et coques.*

«Per la gru, l'anatra o il pollo: Pepe, cipolla secca, levistico, cumino, semi di sedano, prugne snocciolate, *mulsum*, aceto, *garum*, mosto cotto, olio. Fa' cuocere.»

**Istruzioni:** Come spiega l'autore, questa ricetta può essere utilizzata per cucinare l'anatra, il pollo e la gru. La gru, beninteso, va esclusa (trattasi di specie protetta), ma la ricetta va benissimo con l'anatra e il pollo. Prendete una bella anatra carnosa e tagliatela a pezzi; mettetela a rosolare in un po' d'olio e *garum* la carne, aggiungete la cipolla e le erbe, 1 bicchiere di *mulsum* e fate cuocere. A metà cottura, aggiungete le prugne snocciolate. Nel caso in cui il sugo fosse un po' grasso, aggiungete un cucchiaio di aceto. La stessa ricetta si può eseguire con un'anatra intera.

**Dosi per 4 persone:** Una grossa anatra, 300 gr. di prugne, 1 bicchiere di *mulsum*, 2 cucchiaini di cipolla secca, erbe, pepe, 1 cucchiaino di *garum*, olio, aceto.

### **Apicio: ricetta n. 214**

#### Anatra con le rape

*Gruem vel anatem ex rapis: Lavas, ornas et in olla elixabis cum aqua, sale et aneto dimidia coctura. Rapas coque ut exbromari possint. Levabis de olla, et iterum lavabis et in caccabum mittis anatem cum oleo et liquamine et fasciculo porri et coriandri. Rapam lotam et minutatim concisam desuper mittis, facies ut coquatur. Modica coctura mittis defritum ut coloret. Ius tale parabis: piper, cuminum, coriandrum, laseris radicem, suffundis acetum et ius de suo sibi, reexinanes super anatem ut ferveat. Cum ferbuerit, amulo obligabis et*

*super rapas adicies. Piper aspargis e adponis.*

«Gru o anatra con le rape: Lava, prepara e lessa a metà cottura (l'anatra) in una pentola con acqua, sale e aneto. Cuoci le rape perché perdano l'amaro. Togli (l'anatra) dalla pentola, lavala di nuovo e mettila in una casseruola con olio, *garum*, un mazzetto di porro e coriandolo fresco. Aggiungi una rapa ben lavata e affettata e fa' bollire. Dopo qualche minuto di cottura, aggiungi del *defrutum* per dare colore. Prepara questa salsa: (pesta) pepe, cumino, coriandolo, radice di laser, bagna con aceto e sugo di cottura. Versa sull'anatra e fa' bollire. Quando bollerà, lega con fecola e versa il tutto sulle rape. Cospargi con pepe e servi.»

**Istruzioni:** Questa ricetta è abbastanza simile al celebre “*canard aux navets*” francese, di cui è probabilmente l'antenata<sup>11</sup>. Evitando la lessatura, prevista dalla prima parte della ricetta, si metterà l'anatra in una casseruola a rosolarsi con poco olio, *garum* e un mazzetto di porro e coriandolo ben legati. Aggiungere una rapa tagliata a fettine e, dopo poco, 2 cucchiaini di mosto cotto; lasciare cuocere il tutto a fuoco lento. A parte, lessare delle rape, che si avrà cura di scegliere molto fresche. Preparare un condimento con le erbe e l'aceto e versarlo sull'anatra. Amalgamare bene, eventualmente legando con fecola. Tagliare a fettine le rape lessate, unirle all'anatra, e infine servire.

**Dosi per quattro persone:** Una grossa anatra, 600-700 gr. di rape, 1 porro, 1 mazzetto di coriandolo fresco (o cedronella), 2 cucchiaini di mosto cotto; per la salsa: 1 cucchiaino di erbe, pepe e 1 cucchiaino di aceto.

### *Apicio: ricetta n. 221*

#### Piccioni arrosto

*In palumbis, columbis. In assis: Piper, ligusticum, coriandrum, careum, cepam siccam, mentam, ovi vitellum, cariotam, mel, acetum, liquamen, oleum et vinum.*

«Per colombacci e piccioni arrosto: Pepe, levistico, coriandolo, carvi, cipolla secca, menta, tuorlo d'uovo, datteri, miele, aceto, *garum*, olio e vino.»

**Istruzioni:** Fatevi preparare per la cottura, puliti e legati, dei piccioni e arrostiteli nel forno per circa mezz'ora. Preparate a freddo la salsa con gli ingredienti indicati nella ricetta e servitela insieme ai piccioni. Le erbe devono essere ben tritate e i datteri tritati e pestati nel mortaio.

**Dosi per 4 persone:** 2-3 piccioni (a seconda delle loro dimensioni); per la salsa: 2 cucchiaini di cipolla secca, 2 cucchiaini di erbe, miste tritate, 1 tuorlo d'uovo, 5 o 6 datteri, 1 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaino di miele, 1 di aceto e 1 di *garum*.

---

<sup>11</sup> Tuttavia, diversamente da quanto prescrive la ricetta moderna francese, le rape qui vengono lessate a parte, per non conferire un sapore amaro troppo forte all'anatra.

**Apicio: ricetta n. 231**  
Tordi o piccioni ripieni

*In ventrem eius fractas olivas novas mittis et consutam sic elixabis. Deinde coctas olivas eximes.*

«Mettili nella pancia dell'uccello un trito di olive fresche, cuci e fai lessare. Quando sarà cotto togli le olive.»

**Istruzioni:** Nell'antica Roma, i tordi venivano allevati in cattività ed erano nutriti con ogni cura: infatti si dava loro un pastone composto da grani di mirto, bacche profumate, fior di farina e fichi secchi preventivamente ammorbidenti da "schiavi masticatori". In ogni caso, questa ricetta può essere realizzata con quaglie, tordi, colombacci, piccioni o altri volatili. Farcite i volatili con la polpa delle olive schiacciate, cucite in modo che la farcia non esca e fate cuocere. Il metodo di cottura indicato dalla ricetta è la bollitura, che dovrà durare mezz'ora; è tuttavia preferibile arrostiti gli uccelli. In tal caso, mettete i tordi farciti in una teglia e infornate (a forno caldo), lasciandoli arrostiti mezz'ora, oppure cuocete sul fuoco per circa 20 minuti. La farcia di olive va preparata lasciando le olive per una notte a bagno a perdere l'amaro e poi pestandole nel mortaio (o frullandole). Per non ottenere un sapore troppo forte, potete anche mescolare il trito di olive con una quantità equivalente di mollica di pane, bagnata nel latte e strizzata. Se seguite questa variante, potete lasciare la farcia nella carne; se invece seguite l'altra, togliete il ripieno amarognolo prima di portare in tavola.

**Dosi per 4 persone:** 1 tordo (o 1 piccione) a testa. Per il ripieno: 1 cucchiaio di olive tritate e 1 di mollica di pane (oppure solo le olive).

**Apicio: ricetta n. 235**  
Oca lessa alla Apicio

*Anserem elixum calidum ex iure frigido Apiciano: Teres piper, ligusticum, coriandri semen, mentam, rutam, refundis liquamen et oleum modice, temperas. Anserem elixum ferventem sabano mundo exsiccabis, ius perfundis et inferes.*  
«Oca bollita calda con salsa fredda alla Apicio: Pesta pepe, levistico, seme di coriandolo, ruta, menta, versavi del *garum*, un po' di olio e amalgama il tutto. Asciuga l'oca bollita con un asciugamano pulito, bagnala con la salsa calda e servi.»

**Istruzioni:** Mettete l'oca a bollire, schiumando di tanto in tanto per togliere l'eccesso di grasso. Intanto preparate a freddo la salsa con pepe, erbe, *garum* e un po' d'olio. Una volta che l'oca sarà pronta, togliete il grasso con carta da cucina o un asciugamano, tagliatela a pezzi e ricopritela con la salsa. La durata di cottura dipenderà dal peso dell'oca. Poiché le oche non pesano in genere meno di 2 kg., questa ricetta può essere utilizzata per almeno sei persone.

**Apicio: ricetta n. 240**

Faraona arrosto con salsa agrodolce

*Pullum numidicum: Pullum curas, elixas, laser ac piper (aspergis) et assas. Teres pipet, cuminum, coriandri semen, laseris radicem, rutam, careotam, nucleos, suffundis acetum, mel, liquamen et oleum, temperabis. Cum ferbuerit, amulo obligas, pullum perfundis, piper aspergis et inferes.*

«Gallina numidica (faraona)<sup>12</sup>: Vuota la gallina e lessala, cospargila di laser e pepe e arrostitiscila. Pesta pepe, cumino, seme di coriandolo, radice di laser, ruta, datteri, pinoli, bagna con aceto, miele, *garum* e olio e amalgama (il tutto). Quando avrà bollito, lega con fecola, versa sulla faraona, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Si è visto nella Prima sezione del presente studio come i Romani facessero generalmente una duplice cottura delle carni, e fossero soliti lessarle prima di arrostarle. Per il gusto attuale, è però meglio evitare la lessatura, che toglie sapore alla carne. Prendiamo dunque la faraona, svuotiamola, puliamola e mettiamola ad arrostitire. Intanto prepariamo la salsa pestando i pinoli, i datteri snocciolati, insieme al pepe e alle erbe: bagniamo questo pesto durante la lavorazione con aceto, miele, *garum* e olio e mettiamo a cuocere in un pentolino. Quando la salsa bollirà, aggiungiamo un po' di fecola per renderla più densa. La salsa può essere servita in salsiera oppure può essere utilizzata per ricoprire la faraona, se tagliata a pezzi.

**Dosi per 4 persone:** Una faraona; per la salsa: 50-60 gr. di pinoli, 10 datteri, pepe, erbe aromatiche (1 cucchiaino), 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, *garum* e miele. Se necessario, 1 cucchiaino di fecola.

**Apicio: ricetta n. 247**

Pollo alla Eliogabalo<sup>13</sup>

*Pullus Varianus: Pullum coques iure hoc: liquamine, oleo, vino, (cui mittis) fasciculum porri, coriandri, satureiaae. Cum coctus fuerit, teres piper, nucleos ciatos duos et ius de suo sibi suffundis (et fasciculos proicies), lac temperas. Et rexinanies mortarium supra pullum, ut ferveat. Obligas eundem albamentis ovorum tritis, ponis in lance et iure supra scripto perfundis. Hoc ius candidum appellatur.*

«Pollo alla Vario: Cuoci il pollo in questo sugo: *garum*, olio, vino, (a cui ag-

---

<sup>12</sup> La faraona, originaria dell'Africa (chiamata infatti *Gallina Numidica* o *Africana*), comparve molto tardi sulla tavola dei Romani, che la consideravano un cibo raffinato. Fu forse solo dopo la conquista di Cartagine che questo volatile venne introdotto a Roma.

<sup>13</sup> Questa squisita ricetta è attribuita all'imperatore Eliogabalo, il cui nome originario era Vario Avito Bassiano, riportato nel testo apiciano (egli assunse il nome di Eliogabalo per motivi religiosi; su un suo famoso banchetto, in occasione del quale soffocò i convitati sotto una quantità incredibile di viole e altri fiori, si veda il cap. XVI *supra*).

giungerai) un mazzetto di porro, coriandolo e santoreggia. Quando sarà cotto, pesta del pepe, due ciati di pinoli e bagna con il sugo di cottura; (togli i mazzetti di erbe), amalgama con latte. Versa ciò che hai pestato nel mortaio sul pollo e fai bollire. Lega con bianco d'uovo sodo tritato; metti il pollo su un piatto e copri con la salsa descritta. Questa salsa si chiama 'salsa bianca'.»

**Istruzioni:** Preparate un mazzetto con le erbe fresche e legatelo bene, in modo che non si sciolga durante la cottura; mettetelo in una casseruola con olio, vino e *garum*. Nel condimento così preparato mettete a cuocere il pollo, che preferibilmente dovrebbe essere già tagliato a pezzi. A tre quarti della cottura, preparate la salsa bianca: pestate nel mortaio pepe e pinoli, bagnando mentre pestate con un po' del sugo di cottura del pollo. Amalgamate con latte. Togliete dal recipiente di cottura il mazzetto di erbe e ricoprite il pollo con la salsa bianca; date ancora dieci minuti di cottura per far restringere la salsa, quindi aggiungete il bianco d'uovo sodo tritato. La salsa deve risultare un po' densa, per cui nel caso va legata con un po' di Maizena.

**Dosi per 4 persone:** 1 pollo da circa 1 kg., 1 mazzetto di erbe e porri, 2 bicchieri di vino bianco, 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di *garum*. Per la salsa: pepe abbondante (bianco), 1 etto di pinoli, il bianco di 3 uova sode, 1 bicchiere di latte.

**Apicio: ricetta n. 248**  
Pollo arrosto alla Frontone<sup>14</sup>

*Pullum Frontonianum: Pullum praedura, condies liquamine, oleo mixto, cui mittis fasciculum aneti, porri, satureiae et coriandri viridis et coques. Ubi coctus fuerit, levabis eum, in lance defrito perungues, piper aspargis et inferes.*

«Pollo alla Frontone: Fai rosolare un pollo, condisci con *garum* mescolato con olio, con un mazzetto di aneto, porro, santoreggia e coriandolo verde e cuoci. Quando sarà cotto, togliilo dal forno, disponilo su un piatto, bagnalo con *defrutum*, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Fate rosolare il pollo, intero oppure tagliato a pezzi, senza aggiunta di condimenti. Una volta che sia dorato, aggiungete un po' d'olio, in cui avrete sciolto il *garum* con l'aggiunta di un mazzetto di aneto fresco, porri, santoreggia e coriandolo. Il coriandolo, che in Italia è difficile trovare fresco, può essere sostituito dall'erba cedronella (o melissa). La cottura, a fuoco lento, dovrà essere di 45–50 minuti se il pollo è tagliato; se invece è stato lasciato intero va prolungata almeno di 15–20 minuti. Infine, disponete sul piatto di portata, bagnate con 2 cucchiaini di *defrutum* e cospargete di pepe.

---

<sup>14</sup> Questa ricetta porta il nome di Frontone e si riferisce, pare, a uno scrittore romano, autore di un trattato di agricoltura ora perduto.

**Dosi per 4 persone:** 1 pollo di circa 1 kg., 1 mazzetto di aneto fresco, 4 porri teneri, santoreggia e coriandolo freschi (oppure cedronella), 2 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di *garum*. Pepe e 2 cucchiaini di mosto cotto da versare sul pollo a cottura ultimata.

***Apicio: ricetta n. 250***

Pollo farcito

*Pullus farsilis: Pullum sicuti liquaminatum a cervice expedit. Teres piper, ligusticum, gingiber, pulpam caesam, alicam elixam, teres cerebellum ex iure coctum, ova confringis et commiscis ut sonum corpus efficias; liquamine temperas et oleum modice mittis, piper integrum, nucleos abundantes. Fac impensam et imple pullum (vel porcellum) ita ut laxamentum habeat. Similiter in capo facies, ossibus eiectis coques.*

«Pollo farcito: Vuota il pollo dal collo, come nella ricetta di pollo al *garum*. Pesta del pepe, levistico, zenzero, polpa tritata, semola cotta in acqua, e del cervello cotto nel brodo; sbatti delle uova e unisci amalgamando il tutto. Insaporisci con *garum* e aggiungi un po' d'olio, del pepe in grani, abbondanti pinoli. Fa' una farcia (con tutti gli ingredienti) e riempi il pollo (o un maiale), lasciando un po' di spazio. Allo stesso modo procederai con un cappone, dopo averlo disossato.»

**Istruzioni:** Vuotate il pollo, oppure, per semplificare, fatevelo preparare pulito dal pollivendolo. Quindi, preparate la farcitura con la quale lo riempirete. Mettete a bagno una tazza di cuscus, per mezz'ora, poi scolatelo e fatelo cuocere. Lessate del cervello in un po' di brodo. A questo punto, pestate nel mortaio il cuscus cotto e il cervello, aggiungendo un po' di pepe, zenzero e levistico. Versate in un recipiente; pestate nel mortaio della carne tritata e dei pinoli; uniteli al composto di cervello e cuscus. Quindi, sbattete le uova e amalgamate con esse la farcitura; insaporite con *garum* e un po' di olio. Con questo ripieno riempiete il pollo, poi cucite e fate cuocere in acqua o brodo bollente<sup>15</sup>. Per un pollo medio (di peso intorno al chilo) la cottura, a fuoco lento, dovrà essere di 90 minuti. (Potete eseguire questa ricetta anche con un cappone, facendolo disossare dal pollivendolo, e aumentando le dosi del ripieno in proporzione al peso del cappone.)

**Dosi per 4 persone:** 1 pollo medio, pulito e svuotato, 200 gr. di carne tritata, 100 gr. di cuscus, 200 gr. di cervello (di agnello o di vitello), 2 uova, erbe e spezie, 50-60 gr. di pinoli.

---

<sup>15</sup> Per ottenere un risultato ideale, sarebbe opportuno mettere il pollo farcito in una vescica di maiale che va poi legata o annodata. Tale sistema, consigliato dal grande cuoco francese Bouché per il suo pollo ripieno di verdure, è il migliore per cuocere in acqua o brodo polli, capponi o altri pennuti ripieni, conservando intatto tutto il sapore.

**Apicio: ricetta n. 268**

Arrosti

*Assaturam: Assa a furno semplice salis plurimo consperam cum melle inferes.*

«Arrosti: La carne è arrostita nel forno, senza salsa, cosparsa di abbondante sale; prima di servirla cospargila con miele e portala in tavola.»

**Istruzioni:** Questo tipo di arrosto può essere realizzato con differenti tipi di carne, ed è squisito: provate a farlo con carne di manzo, di vitello, di maiale o con cosciotti di agnello. Preparate il pezzo che avete scelto rotolandolo in sale abbondante e infornate. Quando sarà cotto (tempi e temperatura del forno dipenderanno naturalmente dal tipo di carne scelto e dal suo peso), tirate fuori l'arrosto dal forno e cospargetelo con 2 cucchiaini di miele liquido. Lasciatelo un momento nel forno, spento, ma ancora caldo (circa 5 minuti), poi affettate e servite.

**Apicio: ricetta n. 290**

Prosciutto nel pane

*Pernam, ubi eam cum caricis plurimis elixaveris et tribus lauri foliis, detracta cute tessellatim incidis et melle complebis. Deinde farinam oleo subactam contexes et ei corium reddis et, cum farina cocta fuerit, esima furno ut est, et inferes.*

«Dopo aver fatto cuocere in acqua il prosciutto con molti fichi secchi e tre foglie di alloro, stacca la cotenna e fa' delle incisioni a croce che riempirai con miele. Poi prepara una pasta con farina e olio e fanne una nuova pelle per il prosciutto; quindi cuoci in forno e servi.»

**Istruzioni:** Un prosciutto intero è certo eccessivo per una famiglia. Pertanto, vi consigliamo di farvi dare dal salumiere un pezzo di prosciutto disossato (quello che viene usato per preparare il cosiddetto "Praga"). Dopo averlo fatto cuocere in acqua contenente fichi secchi e foglie di alloro, togliete la cotenna, fate come un reticolato sulla superficie della carne con un coltello appuntito e versatevi del miele. Intanto avrete preparato una specie di pasta *brisé* con farina, olio e sale. Avvolgetevi il prosciutto, sarà la sua nuova "cotenna", come spiega la ricetta, e mettete a cuocere in forno. Quando questo strato esterno di pane sarà cotto, togliete dal forno il prosciutto e servite. Il tempo di cottura sarà di 2 ore circa per cuocere il prosciutto e mezz'ora poi nel forno

Una variante consiste nell'impiegare quei piccoli prosciutti cotti, definiti "noce di prosciutto", che sono venduti sotto vuoto e si preparano immergendoli in acqua bollente assieme al loro sacchetto. Tirate fuori il prosciuttino dal sugo in cui è immerso e mettetelo su un tagliere; fate le incisioni illustrate in precedenza e inseritevi dei pezzetti di fichi secchi (ammorbiditi in un po' di vino passito o cotto) con un po' di miele. Avvolgete nella pasta e cuocete al forno per mezz'ora.



**Dosi per 4 persone:** 1 piccolo prosciutto di 1 kg., 1 e mezzo. Essendo eccellente anche freddo, può essere finito il giorno dopo, se ne rimane.

***Apicio: ricetta n. 333***  
Cinghiale arrosto con salsa calda

*In aprum assum iura ferventia facies sic: Piper, cuminum frictum, apii semen, mentam, timum, satureiam, cneci flos, nucleos tostos vel amigdala tosta, mel, vinum, liquamen acetabulum, oleum modice.*

«La salsa calda per il cinghiale arrosto si prepara così: Pepe, cumino rosolato, seme di sedano, menta, timo, santoreggia, zafferano selvatico, pinoli tostati o mandorle tostate, miele, vino, un acetabulo di *garum* e poco olio.»

**Istruzioni:** Questa ricetta non indica il modo di cottura del cinghiale, ma solo che va arrostito. Si può preparare una marinata con le stesse erbe con le quali preparerete la salsa calda: 2 bicchieri di vino rosso forte e 1/2 di aceto, 1 cucchiaio di *garum*. Mettete i pezzi di cinghiale a marinare in questo condimento per 24 ore, poi scolateli e fateli cuocere in forno in una teglia a calore medio per 2 ore circa. A parte preparate la salsa: fate abbrustolire per qualche minuto in padella del cumino e fate tostare i pinoli e le mandorle; poi tritate erbe, pinoli e mandorle, bagnate con vino, *garum* e pochissimo olio, aggiungete lo zafferano e fate cuocere. Servite la salsa a parte in una salsiera.

**Dosi per 4 persone:** 800 gr.-1 kg. di filetto o cosciotto di cinghiale tagliato in grossi cubi. Per la marinata: 2 bicchieri di vino, 1/2 di aceto, 1 cucchiaio di *garum*, 1 cucchiaio di erbe aromatiche. Per la salsa: 35-40 gr. di pinoli, 50 gr. di mandorle, 1 cucchiaio di erbe aromatiche, pepe, 1 cucchiaino di miele e 1 di *garum*, 1/2 bicchiere di vino rosso, una bustina di zafferano.

***Apicio: ricetta n. 339***  
Cosciotto di cinghiale farcito alla Terenzio

*Verna apruna ita impletur. Terentina: Ver articulum pernae palum mittes ita ut cutem a carne separes, ut possit condimentum accipere per cornulum ut universa impleatur. Teres piper, bacam lauri, rutam; si volueris, laser adicies, liquamen optimum, carenum et olei viridis guttas. Cum impleta fuerit, constringitur illa pars qua impleta est ex lino et mittitur in zemam. Elixatur in aquam marinam cum lauri turionibus et aneto.*

«Un cosciotto di cinghiale alla maniera di Terenzio si farcisce in questo modo: Passa lungo la giuntura del cosciotto un bastoncino appuntito per separare la pelle dalla carne, in modo che il condimento versato in un piccolo imbuto possa entrare (tra la carne e la pelle). Pesta pepe, bacche di alloro, ruta; se vuoi aggiungi del laser, del *garum* di prima qualità, *carenum* o gocce di olio verde. Quando sarà riempito, si chiude la parte riempita stringendola con uno spago e si mette in un paiolo. Si lessa in acqua marina con rametti di alloro e aneto.»

**Istruzioni:** La preparazione della carne di cinghiale è tutt'altro che facile, per cui, se potete, fatevi staccare dal negoziante la pelle dall'intero cosciotto, in modo da non rischiare di lacerarla. Preparate poi un trito di pepe, bacche di alloro, ruta, aglio, *garum*, vino cotto e un po' d'olio. Fate entrare questo condimento tra la pelle e la carne, poi fate aderire la pelle al cosciotto e legate strettamente con spago, in modo che il condimento non possa uscire. Mettete a cuocere in acqua molto salata (sostituirà l'acqua marina, molto spesso utilizzata in cucina dai Romani). Nell'acqua avrete messo anche qualche rametto tenero di alloro e dell'aneto.

**Dosi per 4 persone:** 1 cosciotto di cinghiale, 2 cucchiaini di *garum*, 1/2 bicchiere di vino cotto, 1/2 bicchiere d'olio, 7-8 spicchi d'aglio, pepe in grani, bacche di alloro, 2 manciate di ruta.

### *Apicio: ricetta n. 346*

#### Cervo alle prugne

*In cervum assum ima ferventia: Piper, ligusticum, petroselinum, damascena macerata, vinum, mel, acetum, liquamen, oleum modice. Agitabis porro et satureia.*

«Salsa calda per cervo arrosto: Pepe, levistico prezzemolo, prugne macerate, vino, miele, aceto, *garum*, un po' d'olio. Mescola con porro e santoreggia.»

**Istruzioni:** La salsa qui consigliata accompagna molto bene tanto un cosciotto di cervo arrosto quanto una sella di cervo. Per preparare la sella – è questa la variante che consiglierai – procedete come segue: preparate una marinata con 1/2 litro di vino rosso, bacche di alloro, pepe in grani, levistico, santoreggia e 1 cucchiaino abbondante di *garum*, quindi fatela scaldare per una decina di minuti e versatela sulla sella che avrete messo in una casseruola. Coprite con un coperchio e lasciate marinare per 2 giorni, girando ogni tanto la carne perché s'imbeva uniformemente. Al momento di cucinare la sella, tiratela fuori dalla marinata, mettetela in una casseruola e infornatela a forno medio (175°-180°) per un'ora e mezzo; di tanto in tanto bagnate con la marinata. A parte preparate la salsa con le erbe aromatiche, le prugne (snocciolate e messe a bagno in un po' di vino) e gli altri ingredienti. Immergete nella salsa che cuoce un mazzetto formato da un porro e da qualche rametto di santoreggia, che poi toglierete.

**Dosi per 8-10 persone:** Una sella di cervo di circa 2 kg. Per la marinata: 1/2 litro di vino rosso, 1 cucchiaino di *garum*, pepe in grani, 5 o 6 bacche di alloro, santoreggia e levistico. Per la salsa: 300 gr. di prugne, 1 pizzico di pepe, 1 cucchiaino di prezzemolo e levistico tritati, 1 bicchiere di vino, 1 cucchiaino di miele, 1 di *garum*, 1 di olio e 1 di aceto, 1 porro e un po' di santoreggia fresca.

### *Apicio: ricetta n. 348*

#### Capriolo con salsa alle erbe

*Ius in caprea assa: Piper, condimentum, rutam, cepam, mel, liquamen, pas-*

*sum, oleum modice, amulum cum iam bulliet.*

«Salsa per capriolo arrosto: Pepe, erbe aromatiche, ruta, cipolla, miele, *garum*, vino passito, un po' d'olio; quando bolle, fecola.»

**Istruzioni:** Questa ricetta è un po' generica, e non indica come preparare la carne, ma solo con quale salsa accompagnarla: accenna comunque al fatto che essa va arrostita. Prendete dunque un cosciotto o un carré di capriolo e cuocetelo al forno. A parte preparate la salsa pestando pepe, erbe a vostro piacere (come mentuccia, origano e levistico), cipolla tritata, 1 cucchiaino di *garum* e 1 cucchiaino di miele; allungate questi ingredienti con del vino passito e 1 cucchiaio d'olio e mettete a cuocere in un pentolino; quando la salsa sarà cotta, legate con un po' di fecola.

**Dosi:** 1 bicchiere di vino passito, una cipolla tritata, 1 cucchiaino di *garum*, 1 cucchiaino di miele, pepe, 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate, 1 cucchiaio d'olio.

***Apicio: ricetta n. 354***  
Spezzatino di manzo o vitello

*Vitulinam sive bubala cum porris vel idonei vel cepis vel colocaseis: liquamen, piper, laser et olei modicum.*

«Carne di vitello e di manzo cotta con porri o cotogne o cipolle o colocasie: *garum*, pepe, laser e un po' d'olio.»

**Istruzioni:** Si tratta del l'unica ricetta del trattato di Apicio che utilizzi carne di manzo. L'indicazione principale per eseguire la ricetta è contenuta nel titolo, mentre nel testo vengono menzionati gli ingredienti per condire. Evidentemente si tratta di spezzatino di manzo e di vitello, accompagnato da contorni di porri, cipolle, mele cotogne e colocasie: quest'ultima verdura, non più consumata in Italia, è una specie di patata dolce. Potete sostituirla con i *topinambur*, un altro tubero dolce (originario dell'America), a volte reperibile presso i fruttivendoli o nei supermercati. Preparate dunque uno spezzatino facendo dorare la carne in un po' d'olio; aggiungete poi la verdura scelta tagliata a pezzi, un cucchiaio di *garum* e il succo di 2 spicchi d'aglio al posto del laser. Se volete eseguire la ricetta con le mele cotogne, dovrete farle prima bollire da sole in acqua per una ventina di minuti; poi le unirete alla carne, dopo averle tagliate a pezzi e sbucciate. Le dosi e i tempi di cottura sono quelli di un normale spezzatino.

***Apicio: ricetta n. 363***  
Agnello o capretto arrosto

*Haedus sive agnus crudus: Oleo, pipere fricabis et asperges foris salem purum multo cum coriandri semine. In furnum mittis, assatum inferes.*

«Capretto o agnello (condito a) crudo: Strofinalo con olio e pepe e cospargilo esternamente con sale e molto coriandolo. Metti in forno ad arrostitire e cuoci.»

**Istruzioni:** Questa ricetta, davvero squisita, oltre che per agnelli e capretti interi, va benissimo anche per arrosti di loro parti. Se fate cuocere un capretto o un agnello intero, pulitelo bene, svuotatelo delle interiora, poi praticate nella pelle in vari punti qualche taglio e inserite sotto la pelle un po' di coriandolo, sale e pepe. Schiacciate sale grosso in abbondanza, cercando di farlo aderire alla carne e cuocete, in forno o allo spiedo. Se invece preparate un cosciotto di circa 1 kg., che è la dose giusta per 4 persone, seguite lo stesso procedimento sopra descritto e poi mettete a cuocere in una teglia al forno: un'ora di cottura a forno caldo (200°) basterà. Se volete che la carne risulti più ricca di sugo, fate cuocere per il primo quarto d'ora a forno più caldo (250°), poi abbassate. Il coriandolo deve essere presente in abbondanza per dare profumo alla carne.

**Apicio: ricetta n. 365**  
**Capretto o agnello alla partica**

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

«Capretto o agnello alla partica<sup>16</sup>: Metti al forno. Pesta pepe, ruta, cipolla, santoreggia, prugne di Damasco snocciolate, un po' di laser, vino, *garum* e olio. Quando (la salsa) è calda si versa sulla carne in un piatto rotondo, unendo dell'aceto.»

**Istruzioni:** Mettete a cuocere nel forno un cosciotto di agnello (oppure un altro taglio di carne ovina) senza condimenti. Mentre la carne cuocerà preparate la salsa facendo imbiondire in un po' di olio e *garum* delle cipolle tagliate a fettine; insaporite con pepe, erbe tritate e cuocete per 15 minuti. Aggiungete le prugne snocciolate (che avete fatto rinvenire in un po' di acqua tiepida) e qualche goccia di aglio spremuto. Fate cuocere finché la frutta sarà quasi sfatta. Tirate fuori dal forno la teglia con la carne, bagnatela con un po' di aceto (per farla sgrassare) e fate asciugare. Coprite con la salsa alle prugne. Rimettete in forno a insaporire per una decina di minuti e servite.

**Dosi per 4 persone:** 1 cosciotto di agnello o di capretto di circa 1 kg., 1 kg. e ½, 3 etti di prugne secche, 3-4 grosse cipolle, erbe aromatiche, pepe, 1 cucchiaio di *garum*, olio, aglio.

---

<sup>16</sup> Secondo l'interpretazione alla quale qui ci siamo attenuti, questa ricetta trae il nome dal *laser parthicum* con cui è insaporita. Alcuni traduttori, però, invece di *particum* leggono *pasticum* e interpretano "agnello o capretto da latte", corrispondente in pratica all'abbacchio dei Romani, vale a dire l'animale che non ha ancora gustato altro cibo che il latte materno.

**Apicio: ricetta n. 367**  
Porcellino da latte farcito

*Porcellum farsilem duobus generibus: Curas, a gutture extenteras, a cervice ornas. Antequam praedures, subaperies auricola sub cutem, mittes impensam. Terentinam in vescicam bubala et fistolam aviarii rostro vescicae alligabis, per quam esprime in aurem quantum ceperit. Postea carta praeccludes et infiblabis et praeparabis aliam impensam. Sic facies: teres piper, ligusticum, origanum, laseris radicem modicum, suffundes liquamen, adicies cerebella cocta, ova cruda, alcicam coctam, ius de suo sibi, si fuerit, aucellas, nucleos, piper integrum, liquamine temperas. Implet porcellum, carta obturas et fiblas, mittes in furnum. Cum coctus fuerit, perunges et inferes.*

«Porcellino con ripieno di due tipi: Puliscilo, svuotalo dalla gola e unisci le quattro zampe. Prima di farlo rosolare, apri l'orecchia sotto la pelle: riempi con la farcia alla Terenzio una vescica di bue, al collo della quale attaccherai una penna d'uccello, tramite la quale farai penetrare nell'orecchio quanto potrai. Tappa con della carta e chiudi con delle fibule. Prepara un'altra farcia; fa' così: pesta pepe, levistico, origano, un po' di radice di laser, bagna con *garum*, unisci cervello cotto, uova crude, semola cotta, un po' di sugo di cottura, dei piccoli uccelli, se ne hai, dei pinoli, del pepe in grani e amalgama con *garum*. Riempi il porcellino, tappa l'apertura con carta e chiudi. Metti al forno. Dopo la cottura, (togli carta e spiedi), ungi e servi in tavola.»

**Istruzioni:** A differenza di quanto avveniva nell'antica Roma<sup>17</sup>, oggi preparare un porcellino intero a casa è in generale praticamente impossibile. Tuttavia in alcune occasioni, come un *buffet* all'aperto per molti invitati o un pranzo di nozze, si può chiedere a chi vi prepara i piatti di carne di eseguire per voi questa ricetta. La prima farcia (farcia alla Terenzio) a cui fa riferimento la ricetta è in realtà una marinata, costituita da: pepe, bacche di alloro, ruta, laser, *garum* e olio. I Romani ricorrevano al sistema descritto nella ricetta per fabbricarsi una "tasca" e iniettare il condimento sotto la pelle dell'animale. Basterà che facciate penetrare da un'incisione, praticata sotto l'orecchio del porcellino, quanto più condimento vi sarà possibile. Per quel che riguarda la farcia vera e propria, questa è fatta da cervello lessato, mescolato con uova crude, pinoli, carni di uccelli, semolino, erbe varie, pepe, spicchi d'aglio e *garum*. Le dosi per prepararla dipendono dalle dimensioni del porcellino. Per un buffet di 12

---

<sup>17</sup> Come è uso ancor oggi nell'Italia centrale (ad esempio con la "porchetta allo spiedo"), gli antichi Romani, quando avevano numerosi ospiti, cucinavano di frequente maiali o porcellini da latte interi, spesso anche farciti. Fin dal II secolo a.C. era, ad esempio, conosciuta anche una ricetta per cucinare il maiale detta '*porcus troianus*', «così chiamato perché era riempito con altri animali che vi venivano chiusi dentro allo stesso modo in cui il cavallo di Troia era stato riempito con guerrieri» (Macr. 3, 13). Questo scenografico piatto da banchetti di gala costituisce una delle portate della Cena di Trimalcione. Da questa ricetta, attraverso l'aggettivo 'troiano' trae origine, come si è visto, la parola italiana 'troia' che designa la femmina del maiale o scrofa.

persone fate preparare un porcellino di 6-7 kg.

**Apicio: ricetta n. 387**

Lepre allo spiedo

*Ius album in assum leporem: Piper, ligusticum, cuminum, apii semen, ovi duri medium. Trituram colligis et facies globum ex ea. In caccabo coques liquamen, vinum, oleum, acetum modice, cepullam concisam, postea globulum condimentorum mittes et agitabis origano vel satureia. Si opus fuerit, amulas.*

«Salsa bianca per lepre arrosto: Pepe, levistico, cumino, seme di sedano, un tuorlo d'uovo sodo. Pesta il tutto, raccogli il trito e fanne un globetto. Metti a cuocere in una casseruola *garum*, vino, olio, un po' di aceto, cipolla tritata; poi unisci il globetto delle erbe e mescola con origano o santoreggia. Se sarà necessario, lega con fecola.»

**Istruzioni:** Fatevi preparare una lepre pulita, privata di testa e zampe e cuocetela nel forno o allo spiedo. Date un'ora e mezzo di cottura al forno, due ore allo spiedo. Preparate la salsa che andrà servita a parte: pestate pepe, erbe e un tuorlo d'uovo sodo e formate una specie di polpetta. Mettete in una casseruola 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaino di *garum*, 1 di aceto, 1 cucchiaio di olio e 1 cipolla tritata e fate cuocere. Quando la cipolla sarà cotta, unite alla salsa la "polpetta" di erbe e amalgamate bene. Nel caso in cui la salsa fosse troppo liquida, legatela con un po' di fecola o con un po' di farina.

\* \* \*

E per concludere il capitolo dei piatti di carne, una portata abbastanza singolare...

**Apicio: ricetta n. 232**

Fenicottero o pappagallo arrosto

*Fenicopterum eliberas, lavas, ornas, includis in caccabum, adicies aquam, salem, anetum et aceti modicum. Dimidia coctura alligas fasciculum porri et coriandri ut coquatur. Prope cocturam defritum mittis, coloras. Adicies in mortarium piper, cuminum, coriandrum, laseris radicem, mentam, rutam, fricabis, suffundis acetum, adicies careotam, ius de suo sibi perfundis. Rexinanies in eundem caccabum, amulo obligas. Ius perfundis et inferes. Idem facies et in psittaco.*

«Spenna e spella il fenicottero, lavallo, preparalo per la cottura, mettilo in una casseruola, aggiungi acqua, sale, aneto e un po' di aceto. A metà cottura lega un mazzetto di porri e coriandolo e fallo cuocere insieme. Quando sarà quasi cotto aggiungi *defrutum* per dare colore. Metti nel mortaio pepe, cumino, coriandolo, radice di laser, menta, ruta; pesta, bagna con aceto, aggiungi datteri,

sugo di cottura. Versa nella casseruola (dov'è collocato il fenicottero) e lega con un po' di fecola. Versa la salsa sul fenicottero (accomodato sul piatto di portata) e servi. La stessa ricetta può servire anche per i pappagalli.»

**Istruzioni:** Riportiamo qui la ricetta soltanto per dare un esempio delle bizzarrie di taluni cuochi o padroni di casa dell'età imperiale. Oggi sarebbe certamente irrealizzabile. Basti pensare, in ogni caso, per avere un'idea di gastronomiche eccentricità ed esotismi, che l'imperatore Eliogabalo giunse a far uccidere i fenicotteri solo per utilizzarne a scopo gastronomico la lingua o il cervello<sup>18</sup>.

## PESCE

### *Apicio: ricetta n. 42*

#### Polpette di mare

*Isicia fiunt marina de cammaris et asticis, de lolligine, de sepia, de lueusta. Esicium condies pipere, ligustico, cumino, laseris radice.*

«Le polpette di mare si fanno con gamberi, astaci, calamari, seppie, aragosta. Condite il trito con pepe, levistico, cumino, radice di laser.»

**Istruzioni:** Per questa ricetta si prestano tutti i tipi di crostacei elencati. Scottate i crostacei in acqua bollente, liberate la carne dal guscio e tritatela o pestatela nel mortaio; insaporite con pepe, erbe e un po' d'aglio spremuto al posto del laser, avvolgete ogni polpettina in budello o rete di maiale e lessate in acqua bollente; oppure cuocete in padella con un po' d'olio e un trito di prezzemolo.

**Dosi per 4 persone:** 800 gr. di polpa di crostacei e di molluschi.

### *Apicio: ricetta n. 43*

#### Polpette di calamari

*Esicia de lolligine: Sublatis crinibus in fulmento tundes, sicuti adsolet. Pulpa et in mortario et in liquamine diligenter fricatur, et exinde esicia plassantur.*

«Polpette di calamari: Dopo aver tolto i tentacoli, batti i calamari sul tagliere, come è abitudine. Pesta la polpa con cura nel mortaio insieme a *garum*, poi forma delle polpette.»

**Istruzioni:** Prendete dei calamari, lavateli, privateli dei tentacoli e pestateli col batticarne. Poi pestate il tutto nel mortaio (oppure potete tritarlo con il tritacarne), aggiungendo del *garum* (o dell'*oenogarum*) per ammorbidire il composto. Formatene delle polpettine e fatele cuocere in olio.

**Dosi per 4 persone:** Circa 800 gr. di carne di calamari.

---

<sup>18</sup> Cfr. *Hist. Aug., Eliag. XX.*

**Apicio: ricetta n. 44**

Polpette di squille o gamberoni

*Esicia de iscillis vel de cammaris amplis: Cammari vel iscillae de testa sua eximuntur et in mortario teruntur cum pipere et liquamine optimo. Pulpae esicia plassantur.*

«Polpette di squille o gamberoni: Gamberi o squille vengono privati della testa e pestati nel mortaio con pepe e *garum*. Con la polpa si fanno polpette.»

**Istruzioni:** si tratta di una ricetta per palati esigenti. Sbollentate rapidamente in acqua le squille (che sono dei piccoli gamberi) o i gamberoni per sgusciarli meglio, poi pestate la polpa nel mortaio e confezionate le polpette avvolgendole in rete di maiale.

**Dosi per 4 persone:** 800 gr. di gamberoni o gamberi, già sgusciati.

**Apicio: ricetta n. 155**

Sogliole in soufflé

*Patina solearum: Soleas battues et curatas compones in patina. Adicies oleum, liquamen, vinum. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, fricabis, suffundes ius, ova cruda, et unum corpus facies. Super soleas refundes, lento igni coques. Cum duxerit, piper asparges et inferes.*

«*Patina* di sogliole: Batti delle sogliole, puliscile e mettile in un recipiente. Unisci olio, *garum* e vino. Mentre cuociono pesta pepe, levistico, origano e trita; bagna col sugo di cottura, con uova crude e fanne un insieme omogeneo. Mettilo sulle sogliole e cuoci a fuoco lento. Quando si sarà rappreso, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Pulite le sogliole, togliete loro la pelle e battetele un po' col batticarne (ovviamente con una certa delicatezza). Mettetele a cuocere disponendole in un unico strato in una casseruola assieme a olio, vino e *garum*. A parte preparate sbattute le uova con pepe, *garum*, levistico e origano. Quando le sogliole saranno quasi cotte, versatevi sopra la salsa e infornate a forno caldo (200°) per circa 15-20 minuti. Potete anche finire la cottura sul fuoco, in questo caso basteranno 10 minuti.

**Dosi per 4 persone:** 4 sogliole (di circa 200 gr. ciascuna), 4 uova, 1 cucchiaino di *garum*, 1 di erbe, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, un po' d'olio.

**Apicio: ricetta n. 166**

Ericassea alla Terenzio

*Minutal Terentinum: Concides in caccabum albamen de porris minutatim, adicies oleum, liquamen, cocturam, esiciola valde minuta, et sic temperas ut tenerum sit. Esicium Terentinum facies: inter esicia confectionem invenies. Ius tale facies: piper, ligusticum, origanum, fricabis, suffundes liquamen, ius*



*de suo sibi, vino et passo temperabis. Mittes in caccabum. Cum ferbuerit, tractam confringes, obligas. Piper aspergis et inferes.*

«Fricassea alla Terenzio: Trita finemente in una casseruola il bianco dei porri, aggiungi olio, *garum*, brodo di cottura (del pesce) e poi pettine piccole, e fa' ammorbidire. Le polpette alla Terenzio le farai secondo la ricetta del capitolo delle polpette. Il sugo fallo così: pesta pepe, levistico, origano, bagna con *garum* e sugo di cottura, amalgama con vino e vino passito. Versa nel recipiente. Quando avrà ripreso il bollore, lega con pasta spezzettata, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Innanzitutto un cenno al nome. Terenzio era un celebre cuoco, cui si deve anche un dolce, chiamato *Terentinon*, ch'era molto apprezzato nell'antichità. Nella ricetta della "fricassea alla Terenzio" si fa cenno anche alle "polpette alla Terenzio", la cui ricetta dovrebbe essere contenuta nel capitolo sulle polpette. Essa è però assente, il che conferma che il manuale apiciano ha subito grossi rimaneggiamenti nel corso dei secoli. In ogni caso, si può realizzare il piatto preparando delle polpette di pesce e mettendole poi a cuocere insieme ai porri, cotti con vino e vino passito. La "pasta spezzettata" di cui parla la ricetta può essere sostituita con cuscus o con un semolino poco denso. Piatti di questo tipo, con l'impiego di verdure e carni di pesci tritate, sopravvivono in varie regioni del Vicino Oriente, dove sono molto apprezzate.

#### ***Apicio: ricetta n. 399***

##### Aragosta alla griglia

*Locustas assas sic facies: Aperiuntur locustae, ut adsolet, cum testa sua et infunditur eis piperatum, coriandratum, et sic in graticula assantur. Cum siccaverint, adicies eis in craticula quotiens siccaverint quousque assantur bene, inferes.*

«Le aragoste si arrostitiscono così: si aprono le aragoste come al solito, senza toglierle dal guscio, si cospargono con salsa di pepe e di coriandolo e si arrostitiscono alla griglia. Se si asciugheranno, bagnatele sulla griglia ogni volta (con le salse) e quando saranno ben cotte, servitele.»

**Istruzioni:** L'aragosta, dopo essere stata spaccata in due, va privata del suo buccellino. Poi, inaffiatela con la salsa al pepe e al coriandolo e mettetela a cuocere. Di tanto in tanto bagnatela con questa salsa, perché la carne non si asciughi. A seconda delle dimensioni dell'aragosta, il tempo di cottura andrà da 20 minuti a mezz'ora circa. Quanto alla salsa di pepe e coriandolo, essa va preparata pestando nel mortaio pepe, coriandolo fresco o secco, *garum* e aceto.

#### ***Apicio: ricetta n. 401***

##### Polpette di aragosta

*Locusta: Esicia de cauda eius sic facies. Folium nocivum prius demes et elixas, deinde pulpam concides, cum liquamine, pipere et ovis esicia formabis.*

«Aragosta: Così si fanno le polpette con la sua coda. Per prima cosa si elimina la pellicola amara e si lessa, poi si pesta la sua polpa con *garum*, pepe e uova e si formano delle polpette.»

**Istruzioni:** Vi avvertiamo subito che la preparazione di queste polpette è assai dispendiosa, e costituisce un lusso che solo pochi possono permettersi. Prendete due aragoste medie (in tutto 1 kg. e mezzo), lessatele come d'abitudine, estraetene la polpa e formatene polpettine.

#### *Apicio: ricetta n. 409*

##### Seppie farcite

*Sic farcies sepiam coctam: Cerebella elixa enerviata teres cum pipere, cui commisceas ova cruda quod satis erit, piper integrum, esicia minuta, et sic consues et in bullientem ollam mittes ita ut coire impensa possit.*

«Farcisci le seppie cotte così: Pesta del cervello lessato con pepe, mescolavi uova crude quanto basta, del pepe in grani, delle polpettine piccolissime; poi cucì e metti in una pentola di acqua bollente in modo che la farcia si cuocia e indurisca.»

**Istruzioni:** Prendete delle grosse seppie, pulitele e fatele lessare brevemente. Preparate un ripieno con cervello lessato e pestato, uova crude e polpettine di carne o pesce. Mescolate le polpettine con l'uovo, il cervello, aggiungete un po' di pepe in grani e farcite le seppie. Cucitele, perché il ripieno non esca (tenete presente che se le avrete lessate troppo a lungo sarà difficile cucirle). Mettete poi a cuocere in acqua bollente per una ventina di minuti, per dare il tempo al ripieno di rassodarsi.

**Dosi per 4 persone:** 4 grosse seppie, 1 cervello di vitello, 3 uova, 200 gr. di carne tritata.

#### *Apicio: ricetta n. 420*

##### Sauté di cozze

*In metulis: Liquamen, porrum concisum, cuminum, passum, satureiam, vinum. Mixtum facies aquatius et ibi mitulos coques.*

«Per le cozze: *garum*, porro tritato, cumino, vino passito, santoreggia, vino. Allunga questo composto con acqua e facci cuocere dentro le cozze.»

**Istruzioni:** Lavate bene le cozze per togliere loro la sabbia, poi fatele cuocere in una pentola d'acqua bollente alla quale avrete unito gli ingredienti elencati nella ricetta. Le cozze si mangeranno poi così, senz'altri condimenti.

**Dosi per 4 persone:** 40-50 cozze; in aggiunta 2 cucchiari di *garum*, 1 bicchiere di vino (metà normale, metà passito), una manciata di erbe e un porro tritato, che vanno diluiti in acqua.

**Apicio: ricetta n. 421**

Sarde ripiene

*Sardam farsilem sic facere oportet: Sardam exossatur, et teritur puleium, cuminum, piperis grana, mentam, nuces, mel. Impletur et consuitur, involvitur in carta et sic supra vaporem ignis in operculo componitur. Conditur ex oleo, careno, allec.*

«La sarda ripiena si prepara così: Si tolgono le lisce alla sarda, si pestano puleggio, cumino, grani di pepe, menta, noci e miele. Si farcisce (il pesce), si cuce e si avvolge in carta; si mette a cuocere così sopra il vapore del fuoco in recipiente coperto. Si condisce con olio, *carenum, allec.*»

**Istruzioni:** Il sistema di cottura qui utilizzato equivale al nostro “al cartoccio”, ed è il più indicato se si vuole farcire un pesce. Il tipo di farcitura e di cottura descritto in questa ricetta si presta non solo alle sarde, ma anche a infiniti tipi di pesce. Scegliete dunque il pesce che preferite e farcitetelo con il ripieno descritto; poi avvolgetelo in carta d’alluminio e cuocete al forno. Dosi e tempo di cottura vanno evidentemente correlati alla dimensione del o dei pesci. In ogni caso si consiglia di abbondare con le noci. A parte, volendo, si può servire un po’ d’olio crudo, o vino cotto oppure salsa di pesce.

**Apicio: ricetta n. 425**

Trancio di tonno

*Ius in cordula assa: Piper, ligusticum, apii semen, mentam, rutam, careotam, mel, acetum, vinum et oleum. Convenit et in sarda.*

«Salsa per giovane tonno arrostito: Pepe, levistico, seme di sedano, menta, ruta, datteri, miele, aceto, vino e olio. Si adatta anche alle sarde.»

**Istruzioni:** Questa ricetta descrive unicamente la preparazione della salsa. Il pesce, in tranci, può essere cucinato nella salsa stessa, oppure, se preferite, potete arrostito alla griglia. La salsa va preparata pestando o tritutando dei datteri snocciolati ai quali poi si uniranno le erbe tritate, il pepe, 1 bicchiere di vino, olio, aceto e una punta di miele. Mettete la salsa a cuocere in una padella e dopo 10 minuti di cottura aggiungete i tranci di pesce, dopo averli infarinati. Fate cuocere a fuoco lento, girando il pesce da entrambe le parti. Per tranci di pesci dello spessore di 3 cm. la cottura deve durare circa 15 minuti.

**Dosi per 4 persone:** Si preveda una fetta generosa di pesce a testa (o due se dovesse servire da piatto unico). Per la salsa: 20 datteri, 1 bicchiere di vino, 2 cucchiari di olio, una goccia di aceto e una di miele. Erbe e pepe in abbondanza.

**Apicio: ricetta n. 433**

Embractum di Baia

*Ostreas minutas, sfondylos, urticas in caccabum mittes, nucleos tostos concii-*

*sos, rutam, apium, piper, coriandrum, cuminum, passum, liquamen, cariotam, oleum.*

«Mettili in una casseruola piccole ostriche, spondili, ortiche di mare, pinoli tostati e tritati, ruta, sedano, pepe, coriandolo, cumino, *passum*, *garum*, datteri e olio.»

**Istruzioni:** Aprite delle conchiglie in poca acqua salata, estraetene il mollusco e gettate le valve. Intanto preparate una salsa con i pinoli tostati e tritati, sedano e ruta tritati, le altre erbe anch'esse tritate, 1 cucchiaino di *garum*, 1 bicchiere di vino bianco secco e una decina di datteri snocciolati e tritati. Fate cuocere per circa dieci minuti questa salsa per amalgamarla, poi unite i frutti di mare sgusciati e lasciate sul fuoco mezz'ora. Le ortiche di mare previste dalla ricetta, che dovrebbero essere macerate a lungo in aceto per togliere loro il potere urticante, vanno sostituite con frutti di mare a nostro piacere: per esempio ostriche, vongole e tartufi di mare.

**Dosi per 4 persone:** Per ciascuno vanno calcolati 5 ostriche, 5 tartufi di mare e 10 cozze. Per la salsa: 30-40 gr. di pinoli, 2 canne di sedano, 1 pugno di ruta, 1 bicchiere di vino bianco, 10 datteri, 1 cucchiaino di *garum*.

## SALSE

### *Apicio: ricetta n. 31*

#### Salsa per le ostriche e i frutti di mare

*Cuminatum in ostrea et concilia: Piper, ligusticum, petroselinum, mentam siccam, folium, malabratrum, cuminum plusculum, mel, acetum et liquamen.*

«Salsa al cumino per ostriche e altre conchiglie: Pepe, levistico, prezzemolo, menta secca, alloro, nardo, cumino abbondante, miele, aceto e *garum*.»

**Istruzioni:** È questa una *vinaigrette* che va versata sulle ostriche cotte prima di portarle in tavola, oppure può essere portata in tavola in una salsiera. Pestate le erbe e le spezie nel mortaio abbondando in particolare con il cumino, unite miele, aceto e *garum*. Lasciate insaporire una mezz'ora. Mettete solo 1 cucchiaino di miele, indi mezzo bicchiere di aceto e 1 cucchiaino da tavola di *garum*.

### *Apicio: ricetta n. 38*

#### Salsa al formaggio per insalate

*Hypotrimma: Piper, ligusticum, mentam, aridam, nucleos pineos, uvam passam, cariotam, caseum dulcem, mel, acetum, liquamen, oleum, vinum, defritum aut caroenum.*

«*Hypotrimma*: Prendi pepe, levistico, menta secca, pinoli, uva passa, datteri, formaggio dolce, miele, aceto, *garum*, olio, vino, mosto o vino cotto.»

**Istruzioni:** Questa salsa – che si adatta ottimamente alla lattuga e all'insalata

belga, cruda o cotta – può essere considerata, in certa misura, l’antenata della salsa a base di Roquefort che viene usata in Francia per condire l’insalata. Mettete nel frullatore tutti gli ingredienti menzionati nella ricetta, tranne pinoli, uvette e datteri, e amalgamate bene. Dopo aver spezzettato i datteri, unite la frutta alla salsa.

**Dosi:** 1 pugno di pinoli misti a uvette, 4-5 datteri, 100 gr. di cacio fresco, 1 bicchiere di olio, 1 cucchiaino di miele e 1 di *garum*, 1 cucchiaio di aceto e uno di mosto (o in alternativa vino, o vino cotto).

***Apicio: ricetta n. 84***  
**Marinata acetata**

*Piper, puleium, mel vel passum, liquamen, et acetum. Interdum et silfi accedit.*

«Pepe, puleggio (= mentuccia), miele o *passum*, *garum* e aceto. Talvolta si aggiunge anche del silfio.»

**Istruzioni:** Il silfio può essere sostituito con succo d’aglio spremuto o, in questo caso, anche con spicchi d’aglio interi un po’ schiacciati: metteteli nel recipiente che accoglierà la verdura lessa (carote, fagiolini) o fritta (fette di zucca, bastoncini di zucchine). In un pentolino portate a ebollizione aceto, *garum*, miele oppure *passum*. Mettete le verdure cotte nel recipiente, cospargete di pepe e mentuccia tritata, versateci sopra la marinata calda. Lasciate insaporire almeno 3-4 ore, poi servite.

**Dosi:** Per 1 bicchiere di aceto 1 cucchiaino di miele (o vino passito) e 1 di *garum*, 2 o 3 grossi spicchi di aglio, 1 manciata di mentuccia fresca tritata. Per condire i fagiolini la mentuccia può essere sostituita con sla antoreggia, e per le zucchine con 4-5 foglie di alloro.

***Apicio: ricetta n. 117***  
**Salsa calda per verdure lesse**

*Sfondilos elixos perfundes amulato infra scripto: apii semen, rutam, mel, piper teres, passum, liquamen, et oleum modice, amulo obligas, piper asperges et inferes.*

«Bagna i carciofi lessi con una salsa alla fecola preparata in questo modo: pesta seme di sedano, ruta, miele e pepe, (aggiungi) *passum*, *garum*, e un po’ di olio, aggiungi fecola, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Tutti gli ingredienti, tranne la fecola, vanno messi a cuocere in una casseruola. Quando saranno un po’ amalgamati, aggiungete un cucchiaino di fecola (che avrete prima sciolto con un po’ di vino) e fate addensare. La durata della cottura è di circa 20 minuti. Possiamo versare questa salsa su fondi di carciofi.

**Dosi:** 1 bicchiere di vino, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaino di *garum* e 1 di miele, 1 cucchiaino di fecola, 1 cucchiaio di spezie ed erbe mescolate.

**Apicio: ricetta n. 210**  
Salsa ai datteri per lo struzzo bollito

*In strutione elixo: Piper, mentam, cuminum assum, apii semen, dactilos vel careotas, mel, acetum, passum, liquamen et oleum modice, et in caccabo facies ut bulliat, amulo obligas, et sic partes strutionis in lance perfundis et desuper piper aspargis. Si autem in condituram coquere volueris, alicam addis.*

«Salsa per lo struzzo bollito: (Prendi) pepe, menta, cumino tostato, seme di sedano, datteri o datteri carioti, miele, aceto, passum, *garum* e olio in piccola quantità, e portali a cottura in una casseruola, aggiungi *amulum* e cospargi i pezzi di struzzo sul piatto con la salsa; cospargi di pepe. Se poi vuoi cuocere lo struzzo nella salsa, aggiungi della semola.»

**Istruzioni:** La salsa di questa ricetta si presta a qualunque tipo di pollame o di volatile, da cortile o selvaggina; non è quindi indispensabile utilizzare lo struzzo bollito, la cui carne, estremamente magra, sembra peraltro conoscere in questi ultimi tempi una discreta diffusione anche in Italia<sup>19</sup>. Per la salsa: snocciolate e tritate i datteri, metteteli in una casseruola con gli altri ingredienti tranne l'*amulum*. Fate cuocere per circa 20 minuti; a questo punto aggiungete un po' di fecola e fate restringere la salsa. I datteri carioti che vengono menzionati in questa ricetta sono dei datteri particolarmente dolci, che i Romani si facevano venire in genere da Gerico. A noi basterà un solo tipo di datteri; possibilmente quelli freschi che si trovano anche nei supermercati.

**Dosi per 4 persone:** 20 datteri circa, un pizzico di ogni spezie ed erba, 1 cucchiaino di miele e 1 di *garum*, 1 bicchiere di vino passito, 1 cucchiaino di aceto e 1 di olio.

**Apicio: ricetta n. 225**  
Salsa per diversi volatili

*Ius in diversis avibus: Piper; cuminum frictum, ligusticum, mentam, uvam passam enucleatam aut damascena, mel modice, vino myrteo temperabis, aceto, liquamine et oleo. Calefacies et agitabis apio et satureia.*

«Salsa per differenti uccelli: (Prendi) pepe, cumino abbrustolito, levistico, menta, uva passa snocciolata o prugne, un po' di miele. Mescola con vino al mirto, aceto, *garum* e olio. Fa' scaldare e agita con sedano e santoreggia.»

**Istruzioni:** Fate rinvenire l'uvetta nel vino, oppure le prugne in un po' di acqua tiepida. Tritate la frutta che avrete scelto e mettetela in una casseruola; aggiungete gli altri ingredienti e fate cuocere per circa 20 minuti. L'ultima frase della ricetta viene interpretata nel modo seguente: «Legate insieme un mazzetto di

---

<sup>19</sup> Presso i Romani, d'altronde, la carne di struzzo era mangiata raramente. La sola testimonianza, a parte la presente ricetta di Apicio, del consumo alimentare di tale volatile esotico è costituita dalla biografia dell'imperatore Eliogabalo nell'*Historia Augusta*.

sedano e di santoreggia e mettetelo a insaporire la salsa che cuoce». Gettate via il mazzetto prima di servire la salsa (dovrete scegliere la parte con foglie di un sedano molto giovane).

**Dosi per 4 persone:** 1 pizzico di pepe e altre spezie ed erbe, 5-6 prugne oppure una grossa manciata di uva passa, 1 cucchiaino di miele, 1 bicchiere di vino (che avrete fatto bollire qualche minuto con 2 bacche di mirto), 1 cucchiaio di aceto, *garum* e olio.

***Apicio: ricetta n. 269***

Salsa per arrosto

*Aliter assaturas: Petroselini scripulos VI, laser scripulos VI, gingiberis scripulos VI, lauri bacas V, condimenti, laseris radicem scripulos VI, origani scripulos VI, ciperis scripulos VI, costi modice, piretri scripulos III, apii seminis scripulos VI, piperis scripulos XII, liquaminis et olei quod sufficit.*

«Salsa per gli arrostiti: 6 scrupoli (equivalente a circa 7 grammi) di prezzemolo, 6 scrupoli di laser, 6 scrupoli di ginepro, 5 bacche di alloro, erbe tritate, 6 scrupoli di radice di laser, 6 scrupoli di origano, 6 di ciperò, un po' di costo, 3 scrupoli di piretro, 6 scrupoli di semi di sedano, 12 scrupoli di pepe, *garum* e olio quanto basta.»

**Istruzioni:** La realizzazione di questa ricetta comporta notevoli difficoltà per il gran numero di erbe e spezie esotiche che contiene: il laser, presente qui sia come resina, sia come radice tritata, il ciperò, i cui tuberi erano molto usati dagli antichi, il costo, una radice dall'arome molto intenso che i Romani importavano dall'India, e infine il piretro, che non viene più impiegato nella cucina. Tuttavia la ricetta può essere opportunamente attualizzata, e diventa un'eccellente marinata, ottima per bagnare gli arrostiti durante la cottura, al forno o in casseruola.

**Istruzioni:** Tritate 2 grosse manciate di prezzemolo, 1 manciata di origano, 1 di timo e 1 di santoreggia, aggiungete sale e pepe in abbondanza, 5 bacche di alloro pestate grossolanamente con il batticarne, 6 gr. di semi di sedano, il succo di 4 grossi spicchi d'aglio spremuti, 1/2 bicchiere di olio e 1/2 di *garum*.

***Apicio: ricetta n. 270***

Salsa calda per l'arrosto

*Aliter assaturas: Mirtae siccae bacavi extenteratam cum cumino, pipere, melle, liquamine, defrito et oleo teres et fervefactum amulas. Carnem elixam sale subassatam perfundis, piper aspargis et inferes.*

«Salsa per arrostiti: Pesta delle bacche secche di mirto snocciolate con cumino, pepe, miele, *garum*, *defrutum* e olio; porta a cottura e lega con *amulum*. Fai bollire con sale e poi arrostiti leggermente la carne, bagnala con la salsa, cospargi di pepe e porta in tavola.»

**Istruzioni:** Mettete in una casseruola le bacche di mirto snocciolate e pestate insieme con gli altri ingredienti e con una parte del mosto (*defrutum*). Dopo circa 10 minuti, quando la salsa si sarà un po' ristretta, aggiungete un po' di fecola o Maizena, sciolta prima in una tazza con un po' di mosto cotto. Dopo l'aggiunta della fecola fate cuocere ancora per circa 10 minuti. La seconda parte della ricetta fa riferimento alla duplice cottura della carne, abituale, come già si è visto, per i Romani: la carne veniva prima lessata parzialmente, poi messa in una casseruola dove prendeva colore e formava un po' di crosta. Per il gusto attuale è però preferibile far cuocere l'arrosto nel modo tradizionale. Tuttavia, chi intenda rispettare fedelmente la ricetta originale, può dare mezz'ora di cottura nell'acqua e finire poi la cottura in un tegame.

**Dosi per 4 persone:** 5-6 bacche di mirto, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di *garum*, 1 bicchiere di *defrutum* (1/2 da mettere a cuocere subito, 1/2 da aggiungere poi con la fecola), 1 cucchiaio d'olio.

**Apicio: ricetta n. 276**  
Salsa bianca per la carne bollita

*Ius candidum in elixam: Piper, liquamen, vinum, rutam, cepam, nucleos, conditum, modicum de buccellis maceratis unde stringat, oleum. Cum coxerit, ius perfundis.*

«Salsa bianca per la carne bollita: (Prendi) pepe, *garum*, vino, ruta, cipolla, pinoli, *conditum* (ossia vino alle spezie), qualche pezzetto di pane ammollato per ispessire, olio. Quando (la carne) sarà cotta, cospargila con la salsa.»

**Istruzioni:** La salsa va preparata a freddo. Dopo aver ammollato nel vino la mollica di pane e tritato i pinoli e la cipolla, mescolare gli altri ingredienti.

**Dosi per 4 persone:** 4 fette di pane casereccio, 2 cipollotti o una grossa cipolla, 100 gr. di pinoli, 1 bicchiere da cucina di vino speziato, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1/2 bicchiere di olio d'oliva, 1 pizzico di pepe e 1 di ruta, 1 cucchiaino di *garum*.

**Apicio: ricetta n. 281**  
Salsa bianca per scaloppine

*Ius album in copadiis: Piper; ligusticum, cuminum, apii semen, timum, nucleos infusos, nuces infusas et purgatas, mel, acetum, liquamen et oleum.*

«Salsa bianca per scaloppine: (Prendi) pepe, levistico, cumino, seme di sedano, timo, pinoli ammollati, noci sgusciate e ammollate, miele, aceto, *garum* e olio.»

**Istruzioni:** I pinoli e le noci vanno lasciati a bagno nel *garum* per una notte. Il giorno dopo schiacciarli nel mortaio, ammorbidente l'impasto con una cucchiata del *garum* in cui erano stati a bagno. In alternativa tritateli insieme al *garum* nel frullatore. Unite poi gli altri ingredienti. Servite questa salsa fredda,



o appena intiepidita a bagnomaria, come accompagnamento a scaloppine di vitello, a nodini, a petti di pollo.

**Dosi per 4 persone:** 200 gr. di pinoli, 200 gr. di noci (pesate sgusciate), 1 pizzico di pepe e di ognuna delle erbe, 1 cucchiaino di *garum*, 1 di aceto e 1 di miele, 2 cucchiaini di olio.

***Apicio: ricetta n. 282***  
**Salsa per scaloppine ai datteri**

*Ius in copadiis: Piper, apii semen, careum, satureiam, cneci flos, cepullam, amigdala tosta, careotam, liquamen, oleum, sinapis modicum. Defrito coloras.*

«Salsa per scaloppine: (Prendi) pepe, seme di sedano, carvi, santoreggia, zafferano selvatico, cipolla, mandorle tostate, datteri, *garum*, olio, un po' di senape. Da' il colore con *defrutum*.»

**Istruzioni:** Snocciolate i datteri, tritate finemente cipolla, mandorle e datteri. Aggiungete le spezie e la senape. Infine, aggiungete *garum*, olio e un po' di mosto cotto (il *defrutum*, per cui si veda la ricetta più avanti). La salsa va preparata completamente a crudo.

**Dosi per 4 persone:** 1 decina di datteri snocciolati, 50 gr. di mandorle tostate, 3-4 cipollotti (o una grossa cipolla rossa), 1 pizzico di ogni spezia, 1 cucchiaino di *garum*, 1 cucchiaino da dessert di senape semiforte, 1 bicchiere di mosto cotto e 1 cucchiaino di olio.

***Apicio: ricetta n. 284***  
**Salsa per scaloppine all'uovo sodo**

*Ius in copadiis: Ova dura incidis, piper, cuminum, petroselinum, porrum coc-tum, mirtae bacas, plusculum mel, acetum, liquamen, oleum.*

«Salsa per scaloppine: Trita delle uova sode, (unisci) pepe, cumino, prezzemolo, porro cotto, bacche di mirto, una dose abbondante di miele, aceto, *garum*, olio.»

**Istruzioni:** La salsa va preparata a freddo, eccezion fatta per la cottura delle uova sode e dei porri, ed è indicata per accompagnare le scaloppine. Mettete nel frullatore le uova tritate grossolanamente, il prezzemolo fresco tritato e i porri lessati, scolati e tagliuzzati. Aggiungete gli altri ingredienti, frullate bene e servite. Per il gusto attuale si consiglia di essere misurati con il miele.

**Dosi per 4 persone:** 3 uova sode, 4-5 bacche di mirto, 2 piccoli porri lessati, prezzemolo in abbondanza, 1 pizzico di pepe, 1 pizzico di cumino, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di *garum*, 1 cucchiaino di aceto e 1/2 bicchiere di olio d'oliva.

***Apicio: ricetta n. 311***  
**Salsa per funghi di bosco**

*In fungis farneis: Piper, carenum, acetum et oleum.*

«Per i funghi di frassino: Pepe, vino cotto, aceto e olio.»

**Istruzioni e dosi:** È questa una salsa per condire un'insalata di funghi: Apicio fa riferimento ai funghi di frassino, ma la salsa va benissimo con porcini, ovuli e anche con funghi coltivati. A seconda della quantità di funghi da condire devono essere modificate le dosi. In ogni caso, vanno mantenute le proporzioni di 1/5 di vino, 2/5 di aceto e 2/5 di olio. Aggiungete un po' di sale ( la ricetta non ne parla) e abbondate con il pepe.

***Apicio: ricetta n. 328***  
**Salsa per uova sode**

*Ova elixa: Liquamine, oleo, mero vel ex liquamine, pipere, lasere.*

«Uova sode: *Garum*, olio, vino puro oppure *garum*, pepe e laser.»

**Istruzioni:** Il condimento per le uova sode lo si può preparare mescolando insieme *garum*, oppure *oenogarum* (ossia *garum* con vino), un po' di succo di aglio per sostituire il laser, olio e pepe.

**Dosi per 4 uova sode:** 2 cucchiaini da tavola d'olio, 1 cucchiaino di *garum*, 2 spicchi d'aglio spremuti, 1 pizzico di pepe.

***Apicio: ricetta n. 329***  
**Salsa per uova bazzotte**

*In ovis apalis: Piper, ligusticum, nucleos infusos. Suffundis mel, acetum, liquamine temperabis.*

«Per le uova bazzotte: Pepe, levistico, pinoli ammollati. Aggiungi miele, aceto, lavora con *garum*.»

**Istruzioni:** Dal momento che le uova bazzotte non possono essere tagliate in anticipo, la salsa va portata in tavola in una salsiera, in modo che ognuno poi si serva nel suo piatto. I pinoli vanno messi a bagno in un po' di aceto 3-4 ore prima. Poi mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate bene: ne uscirà una salsa eccellente

**Dosi per 4 uova:** 1 grossa manciata di pinoli (circa 50 gr.), 3 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di miele, 1 pizzico di pepe e 1 di levistico secco.

***Apicio: ricetta n. 351***  
**Salsa per ogni tipo di selvaggina**

*Ius in venationibus omnibus elixis et assis: Piperis scripulos VIII, rutam, ligusticum, apii semen, iuniperum, timum, mentam aridam scripulos senos,*

*pulei scripulos III. Haec omnia ad levissimum pulverem rediges et in uno commisces et teres. Adicies in vasculum melle quod satis erit, et bis uteris cum oxigaro.*

«Salsa per tutta la selvaggina lessa e arrosto: Otto scrupoli (equivalente a circa 9 grammi) di pepe, ruta, levistico, seme di sedano, bacche di ginepro, timo, menta secca 6 scrupoli, puleggio (ossia mentuccia) 3 scrupoli. Riduci tutti questi ingredienti in polvere finissima e amalgamali pestando. Aggiungi in una salsiera miele quanto basta e quando vorrai usarli aggiungi *oxygarum* (ossia *garum* con aceto).»

**Istruzioni:** Quest'ottima salsa, adatta a tutti i tipi di carni, lesse e arrosto, va praticamente preparata sul momento; prima, però, va preparata la polvere di erbe e spezie da allungare all'ultimo con *oxygarum*. La si può preparare in quantità superiore a quella necessaria, in modo da averla sempre pronto. Utilizzate solo erbe secche e pestatele tutte insieme nel mortaio. Mettete la polvere ottenuta in un vaso di vetro e aggiungete il miele. Quando vorrete farne uso sciogliete un cucchiaino da tavola di questo composto in un bicchiere di *oxygarum*.

**Dosi per 4 persone:** 5 gr. di ogni erba, 5 gr. di pepe, 2-3 bacche di ginepro, 1 cucchiaino di miele, 1 bicchiere di *oxygarum*.

#### *Apicio: ricetta n. 405*

##### Salsa per il pesce

*In torpedine elixa: Piper, ligusticum, petroselinum, mentam, origanum, ovi medium, mel, liquamen, passum, vinum, oleum. Si voles addes sinape, acetum. Si calidum volueris, uvam passam addes.*

«Per la torpedine lessa: Pepe, levistico, prezzemolo, menta, origano, tuorlo d'uovo, miele, *garum*, *passum*, vino, olio. Se vuoi, aggiungi senape, aceto. Se vuoi la salsa calda, aggiungi delle uvette.»

**Istruzioni:** Questa ricetta, pur essendo indicata per la torpedine lessa, è adatta a ogni tipo di pesce lesso. Si tratta di una specie di maionese, per cui si prende avvio dal o dai tuorli d'uovo. Cominciate a battere il tuorlo, come per una maionese, da solo, e poi aggiungete l'olio, all'inizio goccia a goccia, poi a filo; una volta che avrete incorporato all'uovo tutto l'olio, aggiungete il *garum* e i vini (passito e non), sempre molto lentamente. Quindi, unite gli altri ingredienti. Se volete, aggiungete la senape: il risultato è eccellente, ma in tal caso si devono tralasciare il vino passito e il miele.

**Dosi per 4 persone:** 2 tuorli, 1 bicchiere (2 decilitri) di olio, 1/2 cucchiaino di senape forte, 1 cucchiaino di aceto, 1/2 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di *garum*, 1 cucchiaino di *passum* e 1 di vino, 1 cucchiaino da tavola di erbe secche miste tritate.

**Apicio: ricetta n. 411**

Salsa per seppie

*Aliter sepias: Piper, ligusticum, cuminum, coriandrum viridem, mentam viridem, ovi vitellum, mel, liquamen, vinum, acetum et oleum modicum. Et, ubi bullierit, amulo obligas.*

«Salsa per le seppie: Pepe, levistico, cumino, coriandolo verde, menta verde, tuorlo d'uovo, miele, *garum*, vino, aceto, e un po' di olio. Non appena bollerà, aggiungi dell'*amulum*.»

**Istruzioni:** Sbattete i tuorli con i liquidi, aggiungete le erbe tritate e il pepe e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Non appena la salsa comincerà a fare delle bollicine, aggiungete la fecola, che avrete in precedenza sciolta in un po' di vino.

**Dosi per 4 persone:** 2 tuorli d'uovo, 1 cucchiaino di aceto e di *garum*, 1 cucchiaio di olio, 1 bicchiere di vino secco, erbe e spezie tritate: tutte insieme 1 cucchiaio da tavola.

**Apicio: ricetta n. 413**

Salsa per le ostriche

*In ostreis: Piper, ligusticum, ovi vitellum, acetum, liquamen, oleum et vinum. Si volueris, et mel addes.*

«Per le ostriche: Pepe, levistico, tuorlo d'uovo, aceto, *garum*, olio e vino. Se vuoi, aggiungi del miele.»

**Istruzioni:** È questa una salsa del tipo della maionese, abbastanza simile alla *rémoulade* francese. Diversamente dalla salsa della ricetta apicianiana n. 405 (cfr. *supra*), contiene un'unica erba, il levistico, e non contiene il *passum*. Anche l'aggiunta del miele è opzionale. Per prepararla, si possono seguire le indicazioni fornite per la salsa n. 405. Analogamente a quella, è adatta a ogni tipo di pesce e di verdura lessa.

**Apicio: ricetta n. 423**

Salsa per le sarde

*Ius in sarda: Piper, origanum, mentam, cepam, aceti modicum et oleum.*

«Salsa per le sarde: Pepe, origano, menta, cipolla, un po' di aceto e olio.»

**Istruzioni:** È questa una *vinaigrette*, con erbe e cipolla tritata. La salsa viene preparata a freddo, mescolando tutti gli ingredienti e lasciandola insaporire una mezz'ora: è adatta per il pesce arrosto o per quello bollito. Dal momento che qui è assente il *garum*, conviene aggiungere un pizzico di sale.

**Apicio: ricetta n. 434**

**Salsa per pesce fritto**

*Ius diabotanon in pisce frixo: Piscem quemlibet curas, lavas, friges. Teres piper, cuminum, coriandri semen, laseris radicem, origanum, rutam, fricabis; suffundes acetum, adicies careotam, mel, defritum, oleum, liquamen, temperabis; refundes in caccabum, facies ut ferveat. Cum ferbuerit, piscem frictum perfundes, piper asperges et inferes.*

«Salsa alle erbe per pesce fritto: Pulisci, lava e friggi il pesce che vuoi. Macina pepe, pesta cumino, coriandolo, radice di laser, origano, ruta; bagna con aceto, aggiungi datteri, miele, *defrutum*, olio, *garum*, mescola bene; versa in una casseruola, porta a ebollizione. Quando avrà bollito, versa sul pesce fritto, cospargi di pepe e porta in tavola.»

**Istruzioni:** Questa salsa è eccellente sia per il pesce fritto che per quello arrosto. È consigliabile servirla a parte in una salsiera. Tritate le erbe (il laser può essere sostituito con il succo di uno spicchio d'aglio spremuto), mettetele in una casseruola con l'aceto, unite i datteri tritati e gli altri ingredienti. Fate cuocere 15-20 minuti. Servite la salsa calda.

**Dosi per 4 persone:** 5-6 datteri, 1 spicchio d'aglio, erbe e spezie tritate 1 cucchiaino da tavola, 1 cucchiaino di miele, 1 di *garum*, 1 di aceto, 1 cucchiaino di olio e 1 di vino cotto.

## VERDURE E CONTORNI

**Apicio: ricetta n. 75**

**Zucche all'alessandrina**

*Cucurbitas more Alexandrino: Elixatas cucurbitas exprimis, sale asperges, in patina compones. Teres piper, cuminum, coriandri semen, mentam viridem, laseris radicem, suffundes acetum. Adicies cariotam, nucleum, teres, melle, aceto, liquamine, defrito et oleo temperabis, et cucurbitas perfundes. Cum ferbuerint, piper asperges et inferes.*

«Zucche alla alessandrina: Sgocciola le zucche, lessate in acqua, cospargile di sale e sistemale in un recipiente. Pesta, unendo aceto, pepe, cumino, semi di coriandolo, menta fresca, radice di silfio. Aggiungi datteri, pinoli e pesta ancora; amalgama con miele, aceto, *garum*, *defrutum* e olio. Versa sulla zucca. Quando avrà bollito, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Fate bollire in acqua la zucca, tagliata in grossi pezzi oppure, preferibilmente, cuocetela nel forno. Togliete poi l'acqua e collocate la zucca in un recipiente. Nel frattempo preparate una salsa con gli ingredienti indicati. Non appena la salsa sarà pronta, versatela nella casseruola in cui avete messo

la zucca e fate insaporire. Quando avrà ripreso il bollore, cospargete con pepe e servite. Poiché il silfio è purtroppo ormai introvabile, lo si può sostituire con aglio spremuto. Nel caso in cui utilizzate del *garum* fatto da voi con aggiunta di mosto come ingrediente, ovviamente l'aggiunta del *defrutum*, ossia del mosto cotto, risulterà superflua.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. circa di zucca, pepe, sale, 6 o 7 datteri, 1 pugno di pinoli, 1 manciata di erbe, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaio di aceto, 1/2 bicchiere di *garum* e 1 di olio.

*Apicio: ricetta n. 77*

Zucca fritta

*Cucurbitas frictas: oenogaro simplicis et pipere.*

«Condisci la zucca fritta con *oenogarum* semplice e pepe.»

**Istruzioni:** Si tratta di una ricetta estremamente gustosa, affine alla zucca fritta alla siciliana. La zucca va sbucciata e poi tagliata a fettine piuttosto sottili. Fate quindi friggere le fette in olio bollente, per evitare che s'imbevano troppo di olio. Sistemate sul piatto di portata e rivestite con la salsa preparata esclusivamente con *oenogarum* e pepe.

*Apicio: ricetta n. 79*

Purea di zucca

*Cucurbitas frictas tritas: Piper, ligusticum, cuminum, origanum, cepam, vinum, liquamen et oleum. Amulo obligabis in patina et inferes.*

«Zucche fritte tritate: Pepe, levistico, cumino, origano, cipolla, vino, *garum* e olio. Fai addensare con amido nel recipiente e servi.»

**Istruzioni:** La zucca viene sbucciata, tagliata a pezzi e “fritta”. Va peraltro tenuto presente che in una ricetta di Apicio la “frittura” non designa necessariamente l'immersione in olio bollente, ma una semplice cottura senza liquido. In questo caso, il metodo preferibile è quello di farla cuocere in forno finché sia tanto morbida da disfarsi; poi passarla con il passaverdure e condirla con la salsa ottenuta con gli altri ingredienti elencati nella ricetta.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. di zucca, 1 cucchiaio di erbe, 1 cipolla, 1 decilitro di vino, 1 decilitro di *garum* e 1 cucchiaio di olio, eventualmente 1 cucchiaio di semola.

*Apicio: ricette n. 82 e 83*

Cetrioli in insalata

*Cucumeres rasos: Sive ex liquamine, sive ex oenogaro; sine ructu et gravitudine teneriores senties. Aliter cucumeres: Piper, puleium, mel vel passum, liquamen et acetum. Interdum et silfi accedit.*

«Cetrioli sbucciati: (Puoi condirli) o con *garum* o con *oenogarum*, li troverai più teneri e non ti provocheranno né rutti, né pesantezza.»

«Un altro modo per (condire) i cetrioli: Prendi pepe, puleggio, miele o vino passito, *garum* e aceto. A volte si aggiunge anche silfio.»

**Istruzioni:** Lavate e sbucciate i cetrioli, così da renderli più digeribili; quindi tagliateli a fettine e conditeli o con solo *garum*, o con *oenogarum* oppure con la salsa costituita dagli ingredienti indicati nella ricetta “alternativa” fornita da Apicio. Il puleggio, difficilmente reperibile, può essere sostituito con menta secca, finemente tritata. Volendo, si può aggiungere nella salsa il succo di uno spicchio di aglio. I Romani mangiavano spesso i cetrioli anche lessati o fritti: il condimento delle due ricette si adatta anche a queste varianti.

### *Apicio: ricetta n. 87*

#### Broccoli

*Cimas: Cuminum, salem, vinum vetus et oleum. Si voles, addes pi-per et ligusticum, mentam, rutam, coriandrum, folia coliclorum, liquamen, vinum, oleum.*

«Broccoli: Cumino, sale, vino vecchio e olio. Se vuoi, aggiungi pepe e levistico, menta, ruta, coriandolo, foglie di cavolo, *garum*, (altro) vino e olio.»

**Istruzioni:** I broccoli, cui vanno tolte le foglie più dure, vanno messi a lessare in acqua salata e poi scolati. Poi, dopo averli sistemati nel recipiente di portata, copriteli con la salsa composta dagli ingredienti elencati nella ricetta. Conformemente alla prima variante indicata, preparate il condimento con cumino, sale, vino rosso forte e olio. Invece, nella seconda variante: tritate finemente delle foglie di cavolo (o di verza) crudo, e poi mescolatele al trito delle altre erbe (badando, se possibile, a utilizzare preferibilmente delle erbe fresche). Aggiungete un cucchiaino abbondante di *oenogarum* e olio quanto basta.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. circa di broccoli (è possibile sostituirli con cime di rapa), qualche foglia di verza, o cavolo, erbe aromatiche, *garum* o *oenogarum*, vino, olio, pepe.

### *Apicio: ricetta n. 92*

#### Broccoli con semola

*Coliculis conditis ut supra superfundes alicam elixam cum nucleis et uva passa; piper asparges.*

«Sui broccoli preparati come sopra, versa del semolino cotto con pinoli e uvette; cospargi di pepe.»

**Istruzioni:** La ricetta si può preparare con semolino oppure anche con cuscus. Nel primo caso, preparate un semolino non troppo denso, al quale avrete mescolato una manciata di pinoli e una di uvette (precedentemente messe a mollo in un po' di vino). Quando sarà cotto, versate il semolino sui broccoli, lessati a

parte e conditi come nella ricetta n. 87 (cfr. *supra*). Aggiungete un po' di pepe. Nel secondo caso, mettete a mollo in acqua una tazza di cuscus, poi fatelo bollire, unitelo ai broccoli già conditi e mescolate bene in modo che s'insaporisca. In entrambe le varianti, il risultato – gustosissimo – compenserà pienamente le vostre fatiche.

***Apicio: ricetta n. 93***  
**Porri lessi in insalata**

*Porros maturos fieri: Pugnum salis, aquam et oleum mixtum facies et ibi coques et eximes. Cum oleo, liquamine, mero et inferes.*

«Come cucinare i porri di grosse dimensioni: Metti in acqua e olio un pugno di sale, in questo liquido fa' cuocere (i porri) e scolali. Condiscili con olio, *garum*, vino e poi servili.»

**Istruzioni:** Fate lessare i porri, tagliateli a rondelle, e copriteli con una salsa di olio, *garum* e vino. Le proporzioni degli ingredienti della salsa dipenderanno dalla quantità dei porri e dal gusto personale. Per questa ricetta il vino rosso è più indicato del bianco.

***Apicio: ricetta n. 96***  
**Porri con fave**

*Aliter porros: (Si) in aquam elixati erunt, fabae nondum conditae plurimum admisce conditurae in qua eos manducaturus es.*

«Altro condimento per i porri: Se sono stati lessati in acqua, aggiungi una gran quantità di fave non condite alla salsa con la quale mangerai i porri.»

**Istruzioni:** Lessate i porri in acqua, scolateli, poi collocateli in un recipiente con la salsa della ricetta n. 93 (cfr. *supra*). Mettete nel recipiente, oltre ai porri, le fave (cotte o crude) e condite. Si potranno aggiungere anche delle erbe aromatiche tritate.

***Apicio: ricetta n. 98***  
**Barbabietole alla senape**

*Betas elixas: Ex sinapi, oleo modico et aceto bene inferuntur.*

«Barbabietole cotte: Si condiscono bene con senape, un po' d'olio e aceto.»

**Istruzioni:** Si tratta di una ricetta assai semplice ma gustosa. Prendete delle barbabietole già cotte, tagliatele a fettine, poi rivestitele con una salsina fatta con senape, olio e aceto.

**Dosi per 4 persone:** 2 grosse barbabietole, 1 cucchiaio di senape, 2 di olio e 1 di aceto.



**Apicio: ricetta n. 105**  
Purea di lattughe con cipolle

*Olus molle ex foliis lactucarum cum cepis: Coques ex aqua nitrata, expressa concides minutatim. In mortario teres piper; ligusticum, apii semen, mentam siccam, cepam, liquamen, oleum et vinum.*

«Purea di foglie di lattuga con cipolle: Fai cuocere le lattughe in acqua con bicarbonato, strizzale e tritale finemente. Pesta in un mortaio pepe, levistico, semi di sedano, menta secca, cipolla, *garum*, olio e vino.»

**Istruzioni:** Fate cuocere la lattuga in acqua cui avrete aggiunto un cucchiaino di bicarbonato, poi scolate strizzandola bene e tritate. A parte mescolate il pepe, le erbe tritate finemente, la cipolla, anch'essa tritata, nonché *garum*, olio e vino. La cipolla, dato che in questa ricetta non viene cotta, dev'essere di una specie molto dolce, oppure la si può sostituire con cipollotti o scalogno. La purea di lattuga va poi messa in un'insalatiera; sopra si versi la salsa alle cipolle. Quindi si serve.

**Dosi per 4 persone:** 4 o 5 grosse lattughe, 2 cipolle rosse dolci (o 4 cipolloni), un cucchiaino di erbe miste, 1/2 bicchiere d'olio, 1 cucchiaino di vino bianco e 1 di *garum*.

**Apicio: ricetta n. 112**  
Carciofi

*Carduos: Liquamine, oleo et ovis concisis.*

«Carciofi: (Conditeli con) *garum*, olio e uova sode tritate.»

**Istruzioni:** Private i carciofi delle foglie esterne, tagliate le punte e togliete la barba, qualora sia presente. Disponete i carciofi uno accanto all'altro in un tegame fondo, poi cuoceteli coperti da acqua, olio e *garum* (1/2 bicchiere d'olio cui avrete mescolato 1 cucchiaino di *garum* basterà). Quando saranno cotti, inserite in ogni carciofo una cucchiainata di uovo sodo tritato.

**Dosi:** 2 carciofi a testa.

**Apicio: ricetta n. 113**  
Carciofi alla romana

*Rutam, mentam, coriandrum, feniculum, omnia viridia teres. Adde piper, ligusticum, mel, liquamen et oleum.*

«Trita ruta, menta, coriandolo e finocchio freschi. Aggiungi pepe, levistico, miele, *garum* e olio.»

**Istruzioni:** I carciofi vanno preparati come nella ricetta precedente (la n. 112). Fateli cuocere in un tegame a fuoco lento con un bicchiere d'acqua e 1/2 d'olio, però all'interno di ogni carciofo va inserito, prima della cottura, un trito delle erbe elencate nella ricetta.

**Apicio: ricetta n. 114**

Carciofi lessi

*Piper, cuminum, liquamen et oleum.*

«(Condisci i carciofi con) pepe, cumino, garum e olio.»

**Istruzioni:** Fate lessare i carciofi in acqua salata, alla quale avrete aggiunto un po' di limone per impedire che anneriscano. Disponeteli su un piatto da portata e condite con una salsa preparata mediante gli ingredienti elencati nella ricetta. Il *garum* va dosato in base al gusto personale; in ogni caso dev'essere almeno un cucchiaino per mezzo bicchiere d'olio.

**Apicio: ricetta n. 122**

Carote fritte

*Carotae frictae oenogaro inferuntur.*

«Le carote fritte si condiscono con *oenogarum*.»

**Istruzioni:** Tagliate a bastoncini delle carote tenere, friggetele, e poi versatevi sopra un po' di *oenogarum* (la salsa costituita da vino e *garum*). Servite caldo.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. di carote piccole, 2 bicchieri di vino bianco, 1 cucchiaino di *garum*.

**Apicio: ricetta n. 183**

Lenticchie con fondi di carciofi

*Lenticula ex sfondilis (sive fondilis): Accipies caccabum mundum. Adicies in mortarium piper, cuminum, semen coriandri, mentam, rutam, puleium, fricabis, suffundis acetum, adicies tnel, liquamen et defrutum, aceto temperabis, rexinanies in caccabo. Sfondilos elixatos teres et mittes ut ferveat. Cum bene ferbuerit, obligas, adicies in boletari oleum viridem.*

«Lenticchie con fondi di carciofi: Prendi un recipiente pulito. Metti nel mortaio pepe, cumino, seme di coriandolo, menta, ruta, puleggio, pesta, bagna con aceto, aggiungi miele, *garum* e *defrutum*, lavora con aceto e poi rimetti nel recipiente. Prendi dei fondi di carciofi, già lessati, e fa' bollire. Dopo che avranno bollito, aggiungi nel piatto da portata dell'olio crudo.»

**Istruzioni:** La ricetta è a tal punto "condensata" che le lenticchie vengono menzionate solo nel titolo. È evidentemente dato per scontato che le lenticchie vengano prima messe a bagno, e poi scolate e lessate. Si possono utilizzare i fondi di carciofi surgelati che si trovano in commercio e semplificano il lavoro<sup>20</sup>. Prendiamo dunque dei fondi di carciofi lessati e disponiamoli in una

---

<sup>20</sup> I Romani avevano dei carciofi selvatici piuttosto diversi dai nostri, ma presumibilmente con un

casseruola, copriamoli poi con le lenticchie, lessate, scolate e condite con la salsa i cui ingredienti sono indicati da Apicio (di quelli difficilmente reperibili si può naturalmente fare a meno). Fate insaporire il tutto finché avrà ripreso il bollore, versate un po' di olio crudo e servite.

**Dosi per 4 persone:** 300 gr. di lenticchie, 8 grossi fondi di carciofi; in aggiunta gli ingredienti della salsa.

***Apicio: ricetta n. 184***  
Lenticchie con le castagne

*Lenticulam de castaneis: Accipies caccabum novum, et castaneas purgatas diligenter mittis. Adicies aquam et nitrum modice, facies ut coquatur. Cum coquitur, mittis in mortario piper, cuminum, semen coriandri, mentam, rutam, laseris radicem, puleium, fricabis, suffundis acetum, mel, liquamen, aceto temperabis et super castaneas coctas refundis. Adicies oleum, facias ut ferveat. Cum bene ferbuerit, tutunclabis (ut in mortario teres). Gustas. Si quid deest, addes. Cum in boletar miseris, addes oleum viridem.*

«Lenticchie con castagne: Prendi un recipiente pulito, e metti in esso le castagne sbucciate con cura. Aggiungi acqua e un po' di bicarbonato, fa' cuocere. Mentre cuociono, metti nel mortaio pepe, cumino, seme di coriandolo, menta, ruta, radice di laser, puleggio; pesta, aggiungendo aceto, miele, *garum*. Diluisci con aceto e versa sulle castagne cotte. Aggiungi olio e riporta a bollire. Quando avrà bollito bene, pesta il tutto come nel mortaio. Assaggia. Se manca qualcosa, aggiungila. Dopo aver messo nel piatto di portata, aggiungi olio crudo.»

**Istruzioni:** È una purea di castagne da aggiungere alle lenticchie lessate. Volendo, si possono utilizzare delle castagne surgelate, già sbucciate e pronte per essere lessate. Mettetele a cuocere e intanto preparate la salsa. Poi passate le castagne con il passaverdure e insaporitele con la salsa. Versate quindi sulle lenticchie lessate e scolate questo condimento; fate insaporire sul fuoco e servite.

**Dosi per 4 persone:** 400 gr. di lenticchie, una confezione di castagne surgelate, e gli ingredienti per la salsa.

***Apicio: ricetta n. 186***  
Piselli

*Pisa: Pisam coques. Cum despumaverit, porrum, coriandrum et cuminum supra mittis. Teres piper, ligusticum, careum, anetum, ocimum viridem, suffundis liquamen, vino et liquamine temperabis, facies ut ferveat. Cum ferbue-*

---

sapore abbastanza simile.

*rit, agitabis. Si quid defuerit, mittis et inferes.*

«Piselli: Fa' cuocere i piselli. Quando avranno fatto la schiuma, aggiungi porro, cumino e coriandolo. Pesta pepe, levistico, carvi, aneto, basilico verde; bagna con *garum*, amalgama con vino e *garum*, riporta all'ebollizione. Quando bollerà, mescola bene. Se manca qualcosa, aggiungila e poi servi.»

**Istruzioni:** Prendete dei piselli freschi, sgranateli e metteteli a cuocere. Scolateli un po' al dente e metteteli in una casseruola pulita. Quindi, tritate un porro e mettetelo ad appassire insieme al cumino e al coriandolo in una casseruola, con un po' d'olio. Versateci poi sopra i piselli e coprite con la salsa. Fate insaporire il tutto senza far stracuocere i piselli e servite<sup>21</sup>.

**Dosi per 4 persone:** 1 kg. e mezzo di piselli da sgranare, 1 porro e gli ingredienti per la salsa.

***Apicio: ricetta n. 190***  
**Piselli o fave alla Vitellio**

*Pisam Vitellianam sive fabam: Pisam coques, lias. Teres piper, ligusticum, gingiber et super condimento, mittis vitella ovorum quae dura coxeris, mellis unc. III, liquamen, vinum et acetum. Haec omnia mittis in caccabum et condimento quae trivisti, adiecto oleo ponis ut ferveat. Condiēs pisam, lias si aspera fuerit, melle mittis et inferes.*

«Piselli o fave alla Vitellio: Fa' cuocere dei piselli e schiacciati. Pesta del pepe, del levistico, dello zenzero e metti su queste spezie del rosso d'uovo sodo, 3 once di miele, *garum*, vino e aceto. Versa il tutto in una casseruola insieme alle spezie pestate, aggiungi dell'olio e metti a bollire. Condisci i piselli, mescola bene, schiacciando i grumi se ci sono, aggiungi miele e porta in tavola.»

**Istruzioni:** Prendete dei piselli freschi (o delle fave fresche), sgranateli e sbucciateli. Fateli bollire e poi passateli con il passaverdure, così da farne una purea. Per il condimento, si proceda così: pestate del pepe, del levistico e del ginepro, aggiungete del rosso d'uovo sodo, un po' di *garum* e di vino. Fate insaporire questo condimento in una casseruola, poi aggiungetevi la purea e fate insaporire. I Romani pensavano che il miele e l'aceto servissero a rendere più digeribili le verdure alle quali li si aggiungeva. Chi lo desidera, può aggiungere anche questi ingredienti.

**Dosi per 4 persone:** 2 kg. di fave fresche (oppure 1 kg. e mezzo di piselli), pepe, levistico, un po' di zenzero fresco grattugiato (o 1 cucchiaino di zenzero in polvere), il rosso di 3 uova sode, 1 cucchiaino di *garum*, 1 bicchiere di vino (e, se lo si desidera per mantenere la fedeltà alla ricetta originale, 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di aceto).

---

<sup>21</sup> Va notato che questa è l'unica ricetta del manuale apiciano in cui troviamo citato il basilico.

**Apicio: ricetta n. 194**

Piselli o fave alla Vitellio (seconda ricetta)

*Pisam sive fabam Vitellianam: Pisam sive fabam coques. Curri despumaverit, mittis porrum, coriandrum et flores malvarum. Dum coquitur, teres piper, ligusticum, origanum, feniculi semen, suffundis liquamen et vinum, (mittis) in caccabum, adicies oleum. Cum ferbuerit, agitas. Oleum viridem mittis et inferes.*

«Piselli o fave alla Vitellio: Cuoci piselli o fave. Quando avranno fatto la schiuma, unisci porri, coriandolo e fiori di malva. Durante la cottura, pesta del pepe, del levistico, dell'origano e dei semi di finocchio, bagna con *garum* e vino. (Metti) nel recipiente e aggiungi olio. Quando avrà bollito, mescola bene. Versaci sopra un po' d'olio crudo e servi.»

**Istruzioni:** Diversamente da quanto avveniva nella ricetta precedente (la n. 190) – anch'essa attribuita all'imperatore Vitellio, noto buongustaio –, le fave (o i piselli) non vengono qui ridotte in purea, ma sono solo lessate e poi condite con la salsa. Si proceda dunque come segue. Prendete delle fave fresche e sbucciatele, mettetele a cuocere in acqua bollente salata; quando avranno fatto schiuma, scolatele e mettetele in una casseruola. Intanto avrete preparato il porro e le erbe tritati e li avrete bagnati con *garum* e vino e insaporiti con un po' di pepe. Versate questo condimento sulle fave, aggiungendo un po' d'olio. Fate riprendere il bollore, sistemate sul piatto di portata, aggiungete un po' d'olio crudo e servite.

**Dosi per 4 persone:** 2 kg. di fave fresche, 2 porri, 1 cucchiaio di erbe, pepe, sale, 1 bicchiere di vino e 1 cucchiaio di *garum*. Olio a piacere. Se fate la ricetta con piselli: 1 kg. e mezzo di piselli da sgranare.

**Apicio: ricetta n. 208**

Fagiolini e ceci

*Faseoli virides et cicer ex sale, cumino, oleo et mero modico inferuntur.*

«I fagiolini e i ceci si servono con sale, cumino, olio e un po' di vino puro.»

**Istruzioni:** Fate lessare dei ceci, che avrete lasciato a bagno la notte. A parte, poiché cuociono in un tempo assai minore, fate lessare dei fagiolini. Mettete quindi tutte le verdure in un'insalatiera e condite con vino forte, olio e cumino.

**Dosi per 4 persone:** 300 gr. di fagiolini, 200 gr. di ceci, cumino, olio e vino rosso, sale e pepe.

## MENSA SECUNDA

### DOLCI

#### *Apicio: ricetta n. 162*

##### Soufflé di pere

*Patina de piris: Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, melle, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super aspargis et inferes.*

«*Soufflé* di pere: Mescola delle pere cotte e private del torsolo con pepe, cumino, miele, *passum*, *garum*, un po' di olio. Dopo aver aggiunto le uova, fai una *patina*, spolvera di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Fate cuocere le pere intere in acqua o in vino bianco; quando saranno cotte, sbucciatele, togliete il torsolo e schiacciatele in una purea che mescolerete con miele, pepe, cumino e un po' di passito. Sbattete le uova come per la frittata, unitevi il composto, un po' di olio e mettete in forno.

**Dosi per 4 persone:** 4 pere, 3 uova, mezzo bicchiere di vino passito, vino bianco quanto basta per la cottura delle pere, 1 cucchiaino di miele, 1 pizzico di pepe e cumino, 1 cucchiaino di olio. Volendo anche 3 decilitri di latte. Cottura in forno per 20 minuti circa a 180°.

#### *Apicio: ricetta n. 297*

##### Panini al mosto

*Aliter dulcia: Musteos Afros optimos rades et in lacte infundis. Cum biberint, in furnum mittis, ne arescant, modice. Exime eos calidos, melle perfundis, compungis ut bibant. Piper aspergis et inferes.*

«Altra specialità dolce: Togli la crosta a ottimi panini al mosto africani e mettili a bagno nel latte. Quando saranno bene imbevuti, mettili nel forno, non troppo caldo perché non si secchino. Tirali fuori dal forno quando saranno ben caldi, cospargili di miele, dopo averli punzecchiati affinché se ne imbevano. Cospargi di pepe e servi in tavola.»

**Istruzioni:** Nell' Antichità il pane di Alessandria era celebre per la sua bontà. Possiamo sostituire questi panini con dei panini al latte; per ottenere il sapore del mosto, si può far sciogliere il miele in un bicchiere di mosto a fuoco moderato prima di versarlo sui panini.

#### *Apicio: ricetta n. 298*

##### Panini fritti

*Aliter dulcia: Siligineos rasos frangis et buccellas maiores facies. In lacte*

*infundis, frigis et in oleo, mel superfundis et inferes.*

«Altra specialità dolce: raschia la crosta di panini bianchi e fanne grossi pezzi. Ammolli nel latte, friggili in olio. Versavi sopra del miele e servi.»

**Istruzioni:** Si tratta di una variante della ricetta precedente (la n. 297). Il pane non va bagnato eccessivamente, perché non s'imbeva troppo di olio durante la frittura. Friggete in olio di semi molto caldo e cospargete immediatamente di miele (di tipo liquido).

### ***Apicio: ricetta n. 300***

#### Crema calda

*Aliter dulcia: Piper, nucleos, mel, rutam et passum teres, cum lacte et tracta coques. Coagulum eoque cum modicis ovis. Perfusum melle, (pipere) aspersum inferes.*

«Altra specialità dolce: (Pesta del) pepe, dei pinoli, del miele, della ruta, aggiungendo del vino passito, fa' cuocere con latte e con *tracta*. Lascia rassodare e cuoci con alcune uova. Servi dopo averlo cosperso di miele e di pepe.»

**Istruzioni:** Si tratta di una crema all'uovo calda. La si può preparare come una crema pasticcera (facendo però a meno della ruta). Sbattete in una terrina le uova con la farina e il latte, unite del pepe e mettete a cuocere in una casseruola: non appena sarà vicino all'ebollizione, togliete la casseruola dal fuoco, aggiungete il miele e i pinoli, dopo averli schiacciati nel mortaio insieme al vino. Rimettete a cuocere per 15 minuti circa a fuoco molto dolce per evitare la formazione di grumi. Versate in una coppa grande o in coppe individuali e aggiungete a ognuna un cucchiaino di miele e un pizzico di pepe.

**Dosi per 4 persone:** 3 uova intere, 3 cucchiari di farina, 4 decilitri di latte, 70-80 gr. di pinoli, 1 o 2 cucchiari di vino passito, 3 cucchiari di miele.

### ***Apicio: ricetta n. 301***

#### Crema frita

*Aliter dulcia: Accipies similam, coques in aqua calida ita ut durissimam pul-tem facias, deinde in patellam expandis. Cum refrixerit, concidis quasi dulcia et frigis in oleo optimo. Levas, perfundis mel, piper aspergis et inferes. Melius feceris, si lac pro aqua miseris.*

«Altra specialità dolce: Prendi della farina, cuocila con acqua calda in modo che diventi una polentina molto soda, poi stendila su un vassoio. Quando si sarà raffreddata, tagliala come se fossero dolci e friggi in olio di prima qualità. Scola, cospargi di miele e di pepe e servi. Farai meglio se userai latte invece di acqua.»

**Istruzioni:** Questa crema è molto simile al semolino e alla crema fritti che si preparano in Piemonte e in Emilia Romagna.

**Apicio: ricetta n. 302**

Crema all'uovo

*Tiropatinam: Accipies lac, adversus quod patinam aestimabis, temperabis lac cum melle quasi ad lactantia, ova quinque ad sextarium mittis, si ad eminam, ova tria. In lacte dissolvis ita ut unum corpus facias, in cumana colas et igni lento coques. Cum duxerit ad se, piper aspargis et inferes.*

«*Patina* alla crema di latte: Prendi del latte, in rapporto al recipiente che usi, mescola il latte con il miele come per una crema di latte, aggiungi 5 uova per un sestario, 3 per un' emina. Amalgama con il latte, filtralo in una pentola e cuoci a fuoco lento. Quando avrà preso consistenza cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** Si tratta di una crema eccellente, simile anche per la preparazione alle *Oeufs au lait* della cucina francese.

**Dosi:** 5 uova per mezzo litro di latte, 3 uova per un quarto di litro.

**Apicio: ricetta n. 303**

Omelette al miele

*Ova sfongia ex lacte: Ova quattuor, lactis eminam, olei unciam in se dissolvis ita ut unum corpus facias. In patellam subtilem adicies olei modicum, facies ut bulliat et adicies inpensam quam comparasti. Una parte cum fuerit coctum, in disco vertes, mette perfundis, piper aspargis et inferes.*

«*Omelette* al latte: Mescola 4 uova, un' emina di latte (ossia 1/4 di litro), un' oncia d'olio (circa 30 grammi) in modo da amalgamarli completamente. Metti un po' di olio in una padella e fallo scaldare, versa il composto che hai preparato. Quando sarà cotta da una parte, versala su un piatto, coprila di miele, cospargi di pepe e servi.»

**Istruzioni:** In sostanza, questa è una frittatina dolce. Non bisogna farla cuocere troppo: la ricetta precisa infatti che va cotta solo da una parte. Appena la staccate dal fondo della padella, versatela in un piatto, copritela con miele piuttosto liquido e cospargete di pepe.

**Dosi per 4 persone:** 4 uova, 2 decilitri di latte, 2 cucchiaini di olio, 3 cucchiaini di miele.

**Catone, LXXVIII**

La scriblita

*Scriblitam sic facito. In balteo tractis caseo ad eundem modum facito, uti placentam, sine melle.*

«*La scriblita* si fa con globetti spalmati di cacio e disposti nella conca formata dalla sfoglia, come la placenta, solo senza miele.»

**Istruzioni:** È una specie di torta al formaggio salata. La si può servire come antipasto assieme a salsicce calde e a olive verdi e nere.



### *Catone, LXXIX*

#### I globi

*Globos sic facito. Caseum cum alica ad eundem modum misceto. Inde quantos voles facere facito. In ahenum caldum unguen indito. Singulos aut binos coquito versatoque crebro duabus rudibus, coctos eximito, eos mette 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.»

**Istruzioni:** Sono delle frittelle dolci, della forma più o meno dei tortelli di carnevale lombardi. Fateli con farina e ricotta e cuoceteli possibilmente nello strutto.

### *Catone, LXXXV*

#### Farinata alla cartaginese

*Pulsem punicam sic coquito. Libram alicae in aquam indito, facito uti bene madeat. Id infundito in alveum purum, eo addito casei recentis P. III, mellis P.S., ovum unum, omnia permisceto bene. Ita insipito in aulam novam.*

«La farinata alla cartaginese si cuoce così: metti in acqua una libbra di *alica* e falla ammolare bene. Versala poi in un catino pulito e aggiungi tre libbre di cacio fresco, mezza libbra di miele e un uovo: incorpora bene tutto. E poi versa il miscuglio in una pentola nuova.»

**Istruzioni:** Affiora qui un problema interpretativo di non facile soluzione. Il termine *alica*, usato da Catone nella ricetta, indica probabilmente, essendo Catone uno scrittore del III secolo a.C., del farro (o spelta) grossolanamente tritato; tale grano duro, infatti, non era macinabile in farina fine. Tuttavia, all’epoca di Catone pure il grano tenero (*triticum*) era già diffuso, sicché il vocabolo potrebbe anche designare un tipo di farina abbastanza simile alla nostra. Per fare la “farinata alla cartaginese”, che è la più celebre delle ricette trasmesse da Catone, dobbiamo quindi optare per una o per l’altra di queste due possibili interpretazioni: a seconda dei casi utilizzeremo dunque del grano battuto oppure della farina.

### *Catone, CXXI*

#### I mustacei

*Mustaceos sic facito: Farinae siligineae modium unum musto conspargito. Anesum, cuminum, adipis. P. II, casei libram, et de virga lauri deradito, eadem addito, et ubi definxeris, lauri folia subthus addito, coques.*

«I mustacei si fanno così: Intridi col mosto un moggio di farina, metti in-

sieme anice, cumino, 2 libbre di grasso, 1 libbra di cacio e della corteccia di alloro. Quando avrai impastato e fatto i panini, mettili sotto delle foglie di alloro durante la cottura.»

**Istruzioni:** Impastate la farina con strutto, ricotta e mosto, aggiungete l'anice e il cumino e, se possibile, la corteccia di alloro, che però è difficilmente reperibile. Formate delle focacce piatte e cuocete in una padella, appoggiandole ognuna su 1 o 2 foglie di alloro, senza aggiunta di grasso per la cottura.

**Dosi:** Per ogni 100 gr. di farina, 15 gr. di strutto e 7 gr. di ricotta; per il mosto regolatevi in modo da avere un impasto morbido. La dose media dovrebbe essere di 1 cucchiaio di mosto per 100 gr. di farina.

## BEVANDE

Come già detto, tralascieremo qui di parlare delle bevande dei Romani (vino, latte, acqua) di cui abbiamo già trattato con ampiezza in altra sede. Ci limiteremo a illustrare la preparazione di tre bevande romane caratteristiche, le quali potranno costituire delle sorprese gradevoli anche per quanti, tra i nostri lettori, vorranno sperimentarle: il vino all'assenzio, il *mulsum* e l'idromele.

### *Apicio: ricetta n. 3* Assenzio romano

[...] *absinti Pontici purgati terendique unciam, Thebaicam dabis, masticis, folii (scripulos) III, costi scripulos senos, croci scripulos III, vini eius modi sextarios XVIII. Carbones amaritudo non exigit.*

«[...] un'oncia di assenzio pontico, pulito e pestato, un dattero tebano, 3 scrupoli di resina e di foglie aromatiche (alloro), 6 scrupoli di costo, 3 scrupoli di zafferano, 18 sestari di vino adatto. Poiché deve essere amaro, non è necessario il carbone.»

**Istruzioni:** Naturalmente non è necessario, nel nostro caso, l'assenzio del Ponto: basteranno i fiori e le foglie del normale assenzio. Questa bevanda doveva essere l'equivalente dei nostri amari, consumati soprattutto a fine pasto per facilitare la digestione.

### Il mulsum

In tutti i banchetti romani gli antipasti erano accompagnati dal *mulsum*. Si trattava di una bevanda dolce che veniva ottenuta aggiungendo del miele al vino e al mosto. Le tecniche di preparazione e soprattutto i dosaggi degli ingredienti variavano. Così, Columella descrive il *mulsum* come mosto mescolato al miele e lasciato poi fermentare addirittura per un mese. Precisa altresì che per un'ur-

na da 13 litri di mosto si devono impiegare 10 libbre di miele<sup>22</sup>: in sostanza, per 4 litri di mosto andrà utilizzato 1 kg. di miele, che è una quantità considerevole, tale da conferire alla bevanda un sapore decisamente troppo dolce per i nostri gusti. Plinio il Vecchio invece suggerisce di servirsi non di mosto, bensì di vino secco, nel quale il miele si scioglierà perfettamente<sup>23</sup>. La raccolta greca *Geoponica*, dal canto suo, suggerisce di rispettare la proporzione di 4/5 di vino per 1/5 di miele. Per preparare un *mulsum* squisito, adatto al palato odierno – oltre che utile, a quanto pare, per garantirsi una lunga vita ...<sup>24</sup> –, la ricetta migliore ci pare quella proposta da I. Gozzini Giacosa<sup>25</sup>: «Sciogliete in una tazza 3 cucchiaini di miele con un po' 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». Per realizzare questa ricetta, si consiglia di far uso di una bottiglia di vino bianco secco profumato e di tre cucchiaini di miele di montagna.

### L'idromele

I Romani utilizzavano con frequenza un'altra bibita rinfrescante, l'idromele o *aqua mulsa*. La si preparava mescolando una parte di miele con 2 parti di acqua<sup>26</sup>. Quando la si beveva subito dopo la preparazione, veniva chiamata '*aqua mulsa subita*', altrimenti era detta '*aqua mulsa inveterata*'. Gli autori antichi riferiscono che la bevanda, se lasciata giacere a lungo, diventava alcolica, evidentemente per effetto di fermentazione.

## PREPARATI PER CONSERVARE I CIBI

Si è già visto come il problema della conservazione degli alimenti fosse centrale per i Romani (come per tutti i popoli antichi). Ben si comprende, dunque, come tra le ricette che ci sono pervenute, in particolare nel manuale di Apicio, ve ne siano parecchie che spiegano in che modo si possa evitare, grazie alla preparazione di "conservate", il deteriorarsi di diversi generi alimentari. Altre ricette suggeriscono invece i procedimenti per migliorare un miele scadente o per neutralizzare parzialmente il sapore troppo salato del *garum*, oppure le

<sup>22</sup> Cfr. Col., *De re rust.*, XII, 41.

<sup>23</sup> Cfr. Pl., *N.H.*, XXII, 24, 53.

<sup>24</sup> Plinio infatti racconta che un centenario di nome Pollione Romilio rispose all'imperatore Augusto, il quale gli aveva chiesto in che modo riuscisse a conservarsi così giovane e in forma, che il suo segreto era il *mulsum* per l'interno del corpo e l'olio spalmato sulla pelle per l'esterno.

<sup>25</sup> Cfr. I. GOZZINI GIACOSA, *Mense e cibi*, cit., p. 216.

<sup>26</sup> Cfr. Pl., *N.H.* XIV, 113.

tecniche – che oggi apparirebbero addirittura truffaldine – per alterare l’aspetto di un vino.

Dedichiamo dunque quest’ultima parte della seconda sezione all’illustrazione di alcune di queste ricette: se alcune di queste vengono proposte per semplice curiosità e a scopo documentario, altre invece sono realizzabili senza grosse difficoltà, e meritano di essere provate. Per conservare i cibi per lungo tempo – in mancanza di frigoriferi e di confezioni sotto vuoto – i Romani si servivano di alcuni ingredienti fondamentali: salamoia, sale, spezie, olio, aceto, miele e senape, che dovevano essere di prima qualità. Ecco dunque alcune ricette:

***Apicio: ricetta n. 7***

**Ricetta per far diventare bianco il vino rosso**

*Lomentum ex faba factum vel oorum trium alborem in lagonam mittis et diutissima agitas: alia die erit candidum. Et cineres vitis albae idem faciunt.*

«Metti della farina di fave oppure 3 albumi nel recipiente e scuoti per lungo tempo: il giorno dopo il vino sarà bianco. Le ceneri della vite bianca hanno lo stesso effetto.»

**Commento:** Questa ricetta apiciana, in realtà duplice, propone un “trucco” per trasformare il vino rosso in bianco. Si è visto nella prima sezione del presente studio come gli antichi Romani non si facessero problemi eccessivi ad adulterare i vini, non solo nella composizione, ma anche, come in questo caso, nell’aspetto e nel colore. Apicio ricorda qui due dei sistemi più usati sia presso i Greci che presso i Romani per schiarire il vino: il primo consiste nell’aggiungere farina di fave o bianco d’uovo, il secondo nell’unire al vino delle ceneri di legno di vite da uva bianca. Che cosa poi ne fosse del sapore del vino è difficile dire: il lettore coraggioso può provare questa ricetta e poi assaggiare l’intruglio che ne risulta...

***Apicio: ricetta n. 8***

**Ricetta per correggere il garum**

*De liquamine emendando: Liquamen si odorem malum fecerit, vas inane inversum fumiga lauro et cupresso, et in hoc liquamen infunde ante ventilatum. Si salsum fuerit, mellis sextarium mittis et moves picas [...], et emendasti; sed et mustum recens idem praestat.*

«Come correggere il garum: Se il garum ha preso un cattivo odore, capovolgì un vaso vuoto, affumicalo con legno di alloro e di cipresso e versaci il garum che avrai ventilato. Se (invece) è troppo salato, metti un sestario di miele e agita [...] e così sarà corretto. Ma anche del mosto fresco dà lo stesso risultato.»

**Commento:** Si è visto come fossero disponibili sul mercato qualità diverse di garum, più o meno costose. Poteva accadere di comprarne di scadente; allo stesso modo era anche possibile che quello acquistato oppure fatto in casa col

tempo andasse a male. Mostrando una buona dose di senso pratico, Apicio suggerisce qui dei procedimenti per correggerne il cattivo odore o il sapore troppo salato. E c'è da scommettere che qualche casalinga romana gli sarà stata grata della ricetta!

***Apicio: ricetta n. 9***

**Metodo per conservare la carne senza sale**

*Ut carnes sine sale quovis tempore recentes sint: Carnes recentes quales volueris mette tegantur, sed vas pendeat et, quando volueris, utere. Hoc hieme melius fit, aestate paucis diebus durabit. Et in carne coda itidem facies.*

«Per conservare fresca la carne senza sale per tutto il tempo che volete: Copri di miele la carne fresca che vuoi, ma sospendendo il recipiente, e usala quando ti serve. Si conserva meglio d'inverno, in estate soltanto pochi giorni. Fa' così anche con la carne cotta.»

**Commento:** Quello della conservazione della carne era per i Romani un problema assai serio. In assenza del frigorifero, la salatura e l'affumicatura erano i metodi più usati: qui però Apicio consiglia di far uso del miele e di mettere la carne così ricoperta in un recipiente che veniva appeso, in modo che l'aria potesse circolarvi liberamente intorno. Ha peraltro cura di precisare, saggiamente, che d'estate tale metodo garantisce la conservazione della carne soltanto per pochi giorni.

***Apicio: ricetta n. 11***

**Metodo per dissalare la carne**

*Ut carnem salsam dulcem facias: Carnem salsam dulcem facias, si prius in lacte coquas et postea in aquam.*

«Per addolcire la carne salata: Renderai dolce la carne troppo salata facendola cuocere prima nel latte, poi nell'acqua.»

**Commento:** La carne veniva spesso conservata ricorrendo alla salatura; in questo modo, tuttavia, poteva risultare troppo salata (oltre che coriacea) al momento di consumarla. Si può ben immaginare che per dei palati un po' esigenti un cibo di tal sorta non fosse il più gradito. Proprio per ovviare a questo problema Apicio propone il suo metodo per rendere più dolce la carne salata.

***Apicio: ricetta n. 12***

**Ricetta per conservare i pesci fritti**

*Ut pisces fricti diu durent: Eodem momento quo friguntur et levantur ab aceto calido perfunduntur.*

«Per conservare a lungo i pesci fritti: Nello stesso momento nel quale escono dall'olio, coprili di aceto caldo.»

**Commento:** In questa ricetta, l'aceto è suggerito come rimedio soprattutto per neutralizzare il cattivo odore che col tempo assumerebbe la frittura di pesce.

***Apicio: ricetta n. 18***

Ricetta per conservare l'uva a lungo

*Uvae ut diu serventur. Accipies uvas de vite inlaesas, et aquam pluvialem ad tertias decoques, et mittis in vas in quo et uvas mittis. Vas picari et gipsari facies, et in locum frigidum ubi soli accessum non habet reponi facies et, quando volueris, uvas virides invenies. Et ipsam aquam pro idromelli aegris dabis. Et si ordeo obruas, inlaesas invenies.*

«L'uva si conserva lungamente in questo modo: Prendi dei grappoli d'uva perfetti; (mediante ebollizione) fa' ridurre dell'acqua piovana a un terzo e versala in un recipiente in cui metti anche l'uva. Fa' impeciare e chiudere con gesso il recipiente, e mettilo in un luogo freddo dove il sole non arrivi e, quando vorrai troverai uva fresca. Darai quell'acqua ai malati come idromele. Allo stesso modo se ricoprirai l'uva di orzo, la troverai intatta.»

**Commento:** Nel periodo invernale la carenza di frutta e verdura fresca nell'alimentazione era particolarmente sentita, e aveva anche gravi conseguenze sulle condizioni di salute, il che ben spiega la necessità di trovare dei metodi efficaci di conservazione della frutta. Il primo procedimento era quello più usato, e lo si trova anche nei trattati greci di agricoltura. Quanto al metodo di ricoprire l'uva con l'orzo, con lo stesso cereale si proteggevano anche i cedri e le cotogne.

***Apicio: ricetta n. 23***

Ricetta per conservare le more

*Mora ut diu durent. Ex moris sucum facito et cum sapa misce et in vitrio vase cum mora mitte: custodies multo tempore.*

«Per conservare le more a lungo: fa' uno sciroppo di more che mescolerai con la sapa e versa il tutto in un recipiente di vetro con le more: le potrai conservare a lungo.»

**Istruzioni:** Le more alle quali si fa qui riferimento sono quelle di gelso, non quelle di rovo. Se riuscite a procurarvele, fate uno sciroppo, cuocendo 500 gr. di more per una ventina di minuti. Passate poi al setaccio, unite 4 o 5 cucchiaini di sapa (si è già visto in che modo produrla) e versate in vasi di vetro come quelli per la marmellata, nei quali avrete messo delle more intere, così da rivestirle completamente. Sarà una squisita guarnizione per dolci e gelati.

***Apicio: ricetta n. 29***

Sale alle spezie

*Sales conditos ad multa: Sales conditos ad digestionem, ad ventrem moven-*

*dum, et omnes morbos et pestilentiam et omnia frigora prohibent generari, sunt autem et suavissimi ultra quam speras. Sales communes frictos lib. I, sales ammonicos frictos lib. II, piperis albi uncias III, gingeris unc. II, amneos unc. I semis, timi unc. I semis, apii seminis unc. I semis (si apii semen mittere nolueris, petroselini mittis unc. III), origani unc. III, erucae semen unc. I semis, piperis nigri unc. III, croci unc. I, ysopi Cretici unc. II; folium unc. II, petroselinum unc. II, aneto unc. II.*

«Sale alle spezie, (utile) per molti usi: sale alle spezie per agevolare la digestione, per muovere il ventre, per impedire l'insorgere di malattie, pestilenze e raffreddamenti, ed è anche migliore di quanto non si immagini. Sale comune fritto 1 libbra, 2 libbre di sale ammonico, 3 once di pepe bianco, 1 oncia di ginepro, 1 libbra e 1/2 di ammeo, 1 e 1/2 di timo, 1 e 1/2 di seme di sedano (se non si vuole mettere del sedano, si mettano 3 once di grani di prezzemolo), 3 once di origano, 1 oncia e 1/2 di grani di ruca, 3 once di pepe nero, 1 oncia di zafferano, 2 di issopo di Creta, 2 once di foglie di nardo, 2 once di prezzemolo, 2 di aneto.»

**Commento:** Per preparare il sale fritto si riponeva il sale in un piccolo orcio di terracotta che veniva poi sigillato e spalmato con fango misto a paglia e messo a cuocere nella brace finché non si sentiva più crepitare. Il sale ammonico, citato nella ricetta, è il sale dell'oasi di Ammone, oggi Sivah, in Libia. Come spiega Apicio, ai sali alle spezie si attribuiva un gran numero di virtù terapeutiche – purgative, digestive, preventive, etc. –.

***Apicio: ricetta n. 37***  
**Condimento digestivo**

*Oxyporum: Cumini unc. II, zingiberis unc. I, rutae viridis unc. I, nitri scripulos VI, dactylorum pinguium scripulos XII, piperis unc. I, mellis unc. IX. Cuminum vel Ethiopicum aut Siriacum aut Libicum aceto infundes, sicca, et sic tundes. Postea melle comprehendis. Cum necesse fuerit, oxygaro uteris.*

«Ossiporo (digestivo): 2 once di cumino, 1 di ginepro, 1 di ruta fresca, 6 scrupoli di carbonato di sodio, 12 di datteri, 1 oncia di pepe e 9 di miele. Fate ammollare nell'aceto del cumino d'Egitto, di Siria e di Libia, lasciatelo asciugare e pestatelo così. Poi legate con miele. In caso di necessità, usatelo con *oxygarum* (ossia con *garum* mescolato con aceto).»

**Commento:** A questi preparati composti di erbe, frutta, miele e aceto, i Greci e poi i Romani attribuivano la capacità di facilitare la digestione: per tale motivo, li usavano spesso dopo pasti troppo abbondanti, come anche per curare il mal di stomaco, i dolori ai reni, i calcoli e le coliche. Vien però da pensare che le miscele infernali di cui erano costituiti aggravassero i problemi digestivi, anziché risolverli... Tuttavia gli elegantoni dell'età imperiale si facevano un dovere di averne le proprie varietà personali: per esempio, Nerone aveva il suo ossiporo preferito, che si faceva preparare con cotogne, melograno e sorbe

cotti nel mosto assieme a sommaco e zafferano. Ai lettori che giudichino questi preparati poco gradevoli e nocivi per lo stomaco, si potrebbe osservare che un antico Romano probabilmente giudicherebbe allo stesso modo – e forse non senza buon fondamento – i tanti amari, digestivi e liquori alle erbe di cui al giorno d’oggi facciamo uso, specialmente dopo pranzi troppo abbondanti.

**Apicio: ricetta n. 61**

Salsicce lucane

*Lucanicae: Teritur piper, cuminum, satureia, ruta, petroselinum, condimentum, bacae lauri, liquamen, et admiscetur pulpa bene tunsa ita ut denuo bene cum ipso subtrito fricetur. Cum liquamine admixto, pipere integro et abundantanti pinguedine et nucleis incies in intestinum perquam tenuatim perductum, et sic ad fumum suspenditur.*

«Salsicce lucane: Si pestano del pepe, del cumino, della santoreggia, della ruta, del prezzemolo, del condimento, bacche di alloro, *garum*, si aggiunge la carne ben tritata, che verrà tritata una seconda volta insieme agli ingredienti pestati nel mortaio. Dopo aver aggiunto del *garum*, del pepe in grani, una grande quantità di lardo e dei pinoli, riempi un budello lungo e stretto e appendilo al fumo.»

**Commento:** Si tratta di una ricetta per preparare le rinomate *lucanicae*, ossia le salsicce lucane, da cui discendono le odierne salsicce lucane. È interessante notare come anche qui tra gli ingredienti figuri il *garum*.. Questa ricetta apiciana, come pure le due successive (62 e 63), è per noi molto utile in quanto ci permette di avere un’idea più precisa del modo in cui lavoravano i salumieri dell’antica Roma.

**Apicio: ricette n. 62 e 63**

Salsicce

*Farcimina: Ova et cerebella teres, nucleos pineos, piper, liquamen, laser modicum et bis intestinum implebis. Elixas, postea assas et inferes.*

*Aliter: Coctam alicam et tritam cum pulpa concisa et trita una cum pipere et liquamine et nucleis. Farcies intestinum et elixabis, deinde cum sale assabis et cum senapi inferes, vel sic concisum in disco.*

«Salsicce: Pesta uova e cervello, pinoli, pepe, *garum*, un po’ di laser e riempi con questo composto un budello. Fa’ cuocere in acqua, poi arrostisci e servi.»

«Altro modo: Mescola semola cotta e pestata con polpa tritata e pestata con pinoli, pepe e *garum*. Riempi un budello, fa’ cuocere in acqua, poi arrostisci, dopo aver cosperso di sale, servi con senape o a fettine nel piatto.»

**Commento:** Queste due ricette invece sono relative alla preparazione di salsicce da far cuocere e mangiare calde, la prima con uovo e cervella, la seconda con carne e semola.



**Apicio: ricetta n. 296**

Dolci domestici

*Palmulas vel dactilos excepto semine, nuce vel nucleis vel piper tritum infercies. Sale floris contingis, frigis in melle cocto et inferes.*

«Leva il nocciolo a dei datteri e farciscili con noci o pinoli o pepe macinato. Rotolali nel sale e friggili in miele cotto, poi servili.»

**Istruzioni:** Per la preparazione dei datteri farciti sono adatti anche i datteri secchi; invece se volete preparare i datteri cotti è meglio usare quelli freschi. Snocciolateli, riempiteli, alcuni con noci, altri con pinoli tritati non troppo finemente e poi fateli friggere in un po' di miele liquido scaldato nella padella. Si possono calcolare 5-6 datteri per persona.

**Catone, CXVII**

Ricetta per conservare le olive verdi

*Oleae albae quo modo condiantur: Antequam nigrae fiant, contundantur et in aquam deiciantur. Crebro aquam mutet. Deinde, ubi satis maceratae erunt, exprimat et in acetum coiciat et oleum addat, salis selibram in modium olearum. Feniculum et lentiscum seorsum condat in acetum [...] Manibus siccis cum voles sumito.*

«In che modo si condiscono le olive verdi: Prima che anneriscano, le si pesti e le si metta a bagno in acqua, cambiandola spesso. Quando saranno macerate a sufficienza, le si scoli, le si prema e le si metta in aceto, aggiungendo olio e sale. Le si conservi in aceto, finocchio e lentisco [...] quando se ne vuole, le si vada a prendere con le mani asciutte.»

**Catone, CXVIII**

Seconda ricetta per conservare le olive verdi

*Oleam album, quam secundum vindemmiam uti voles, sic condito. Musti tantundem addito, quantum aceti. Cetera item condito ita uti supra scriptum est.*

«L'oliva verde che vorrai adoperare subito dopo la vendemmia, condiscila in questo modo: metti mosto e aceto in parti uguali. Per il resto condiscile come è detto sopra.»

**Commento:** Aniché seguire questa ricetta catoniana, come pure la precedente, suggeriamo di utilizzare il metodo per conservare le olive di cui parla Columella (XII, XLIX), secondo il quale i più “mescolano alle olive, dopo averle pestate, porri, ruta e menta, tritati finemente insieme a sedano tenero, vi aggiungono pochissimo aceto condito con pepe e un po' più di miele o di vino al miele, bagnano abbondantemente di olio verde e poi coprono con un mazzetto di sedano verde”. Si prendano dunque delle olive verdi, le si pesti un po' (oppure si facciano delle piccole incisioni in ognuna) e quindi le si metta a macerare assieme a

olio, aceto ed erbe aromatiche in un recipiente ben sigillato.

***Columella XII, LVII***  
**Ricette per preparare la senape**

*Sinapim quemadmodum facias: Semen sinapis diligenter purgato et cribrato: deinde aqua frigida eluito et cum fuerit bene lotum, duabus horis in aqua sinito: postea tollito, et manibus expressum in mortarium novum aut bene emundatum conicito et pistillis conterito: cum contritum fuerit, totam intritam ad medium mortarium contrahito et comprimito manu plana: deinde cum compresseris, scarificato et impositis paucis carbonibus vivis aquam nitratam suffundito, ut omnem amaritudinem eius et pallorem exsaniet: deinde statim mortarium erigito, ut omnis humor eliquetur: post hoc album acre acetum adicito et pistillo permisceto colatoque. Hoc ius ad rapa condienda optime facit.*

*Caeterum si velis ad usum conviviorum praeparare, cum exsaniaveris, sinapi nucleos pineos quam recentissimos et amygdalam adicito, diligenterque conferto infuso aceto. Caetera, ut supra dixi, facito. Hoc sinapi ad embammata non solum idoneo, sed etiam specioso uteris nam est candoris eximii, si sit curiose factum.*

«Preparazione della senape: Monda accuratamente del seme di senape e passalo al vaglio: lavallo poi con acqua fredda e, quando sarà ben lavato, lascialo per due ore in acqua. Toglilo al termine delle due ore, spremilo bene in mano, mettilo in un mortaio nuovo o almeno pulito bene e schiaccia col pestello. Quando sarà ben schiacciato, raccogli tutta la massa nel mezzo del mortaio e appianala con la mano aperta. Quando l'avrai così ben compressa, fatti dei buchi, metti alcuni carboni ardenti e versaci sopra dell'acqua di salnitro, perché tutto l'amaro e la mucillaggine si spurghino. Alza poi subito il mortaio, per versarne tutta l'acqua, aggiungi dell'aceto bianco e forte, rimescola col pestello e passa nel colino. Questo sugo va molto bene per condire le rape.»

«Se invece lo vuoi preparare per i pranzi di lusso, dopo aver fatto spurgare la senape, aggiungi dei pinoli freschissimi e delle mandorle, e pesta tutto con cura, versandovi dell'aceto. Fa' tutto il resto come ho già detto. Di questa senape ti potrai servire per le salse: essa sarà non solo molto adatta, ma anche di bell'effetto: infatti, se si lavora bene, viene di un bel bianco.»

**Commento:** Si è già visto come la senape fosse spesso impiegata sia per la conservazione dei cibi, sia per la preparazione di alcuni piatti di gusto piccante. Le ricette qui fornite da Columella servono alla preparazione sia della varietà ordinaria, sia di una varietà più raffinata – destinata, come precisa, ai pranzi di lusso –, realizzata con l'aggiunta di mandorle e pinoli freschi pestati che conferiscono alla senape il colore bianco (evidentemente, nelle occasioni più solenni l'aspetto delle vivande e più in generale la dimensione estetica hanno un ruolo ancora più importante).



APPENDICE I

TESTI LETTERARI



PUBLIO VIRGILIO MARONE  
*GEORGICHE* - LIBRO QUARTO

Del sommo poeta latino, Publio Virgilio Marone (Andes, 70 a.C.– Brindisi, 19 a.C.), proponiamo qui il IV libro delle *Georgiche*, poema didascalico in cui l'autore, richiamandosi a *Le opere e i giorni* di Esiodo ma anche alla poesia didascalica alessandrina (in particolare ad Arato e a Nicandro il Giovane), intende illustrare e celebrare la vita dei campi. Nonostante i suoi palesi ascendenti, il poema virgiliano mostra uno straordinario vigore e una pari originalità: esprime infatti valori e ideali profondamente avvertiti dal poeta. Il senso della natura, la coscienza della dignità della vita contadina, la convinzione del significato morale del lavoro sono i principali temi che percorrono l'esposizione. Mirabile anche l'afflato poetico del poema, quale emerge pure nel finale del libro IV, splendido esempio di epillio, in cui la complessità dell'intreccio (che comprende due miti, quello di Aristeo e quello di Orfeo, connessi fra loro) si armonizza con il carattere patetico dell'argomento e con la raffinatezza della forma. Il IV libro tratta di un'attività fondamentale per gli agricoltori romani, l'apicoltura: il poeta sembra voler trovare rifugio nell'Eden pacifico e operoso delle api, nella cui armoniosa convivenza egli individua un modello di vita associata anche per gli uomini<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> La traduzione qui riprodotta è opera di Clemente Bondi, ed è tratta dalle *Opere edite e inedite in versi ed in prosa di Clemente Bondi - Tomo VII*, Adolfo Cesare, Venezia, 1801, pp. 138-172. Gioverà qui dire una parola sul traduttore, che tra l'altro risiedette lungamente a Mantova. Il Bondi, nato il 27 giugno 1742 nel villaggio di Mezzano Superiore in provincia di Parma, in una famiglia di modeste condizioni, studiò nel seminario di Parma, quindi entrò nella Compagnia di Gesù. Quando nel 1773 fu soppressa la Compagnia, scrisse una celebre canzone, nella quale trovano eco tutte le invettive dei gesuiti contro Clemente XIV. Dopo un breve soggiorno a Padova, fu a Parma e a Venezia, e si stabilì infine a Mantova in qualità di bibliotecario presso i nobili Zanardo, che lo accolsero con alta stima e amicizia; là poté anche frequentare un ambiente di persone colte, fra le quali brillavano altri ex gesuiti quali l'Andres, il Bettinelli, il Mari, il Vettori. Fu questo uno dei periodi più fertili dell'attività poetica del B., il quale, oltre a una varia produzione di sonetti e anacreontiche, si dedicò soprattutto ai poemetti descrittivi e satirici. Recatosi a Milano con il balì fra Gaetano marchese Valenti Gonzaga intorno al 1790, vi conobbe l'arciduca Ferdinando e la consorte Beatrice, che lo accolsero con tanta simpatia da convincerlo a trasferirsi presso di loro. Quando nel 1796 l'arciduca ripartì a Brunn, lo volle alla sua corte e gli affidò l'incarico a vita di custode della biblioteca di Beatrice; per un certo periodo ebbero residenza a Neustadt, poi si trasferirono lontano dalla capitale durante le guerre del 1805 e del 1809, e infine dal 1810 si stabilirono definitivamente a Vienna, dove il Bondi rappresentò l'ultima figura di poeta cesareo. La sua attività di maggiore importanza fu, fin dagli ultimi tempi del soggiorno a Mantova, quella del traduttore: dal 1790 al 1793 era uscita in due volumi l'*Eneide* (Parma), nel 1800 le *Georgiche* (Vienna), nel 1806 le *Metamorfosi* di Ovidio (Padova), nel 1811 le *Bucoliche* (Vienna). Morì a Vienna il 20 giugno 1821.

Del rugiadoso mel, celeste dono,  
 Restami a dir. Tu a questa parte ancora  
 Benigno volgi, o Bice, il guardo.  
 Meraviglioso di minute cose  
 5Spettacolo vedrai: tutte io de l'api  
 Con ordine dirò l'arti e i costumi,  
 I duci audaci, e i popoli, e le guerre.  
 Tenue soggetto ha il mio lavor, ma lode  
 Forse non tenue avrà, se avverso nume  
 10Nol vietì, e m'oda l'invocato Apollo.

Prima di tutto è da cercarsi a l'api  
 Riparato soggiorno, ove nè il vento  
 Penetri, che le trepide lor ali  
 Sbatte, e a l'albergo la raccolta preda  
 15Vieta portar, nè pecora, o capretto  
 A i fiori insulti, nè giovenca errante  
 Ivi al mattin la tremula rugiada  
 Scuota, o prema col piè l'erbe nascenti.  
 Lungi sien pur le squallide lucerte  
 20Dipinte il tergo, e la dolente Progne  
 Tinta di sangue il seno, e la vorace  
 Merope, e gli altri augei, che a tutto intorno  
 Danno la caccia devastando, e l'api  
 Pigliano a volo, e portanle nel rostro  
 25Esca söave a i barbari lor nidi.  
 Ma chiare fonti, e pelaghi muscosi  
 Sien ivi intorno, o limpido ruscello,  
 Che tra l'erbe serpeggi; e di sue foglie  
 Il vestibolo adombri o palma, od ampio  
 30Silvestro ulivo, onde allor quando al primo  
 Tepor di primavera i re novelli  
 Guidan gli sciami, e fuor de i favi uscita  
 Scherzando va la giovinetta prole,  
 A se l'inviti la vicina sponda  
 35Da i caldi soli, e ne l'opaco seno  
 Fresco e comodo ospizio offran le piante.  
 Tu poscia in mezzo a l'onda, ossia che in lago  
 Ristagni, o scorra in rio, rami a traverso  
 Gitta di salcio, e rilevati sassi  
 40Di ponti a guisa, ove posare il piede  
 Possano l'api, ed a l'estivo sole  
 L'umid'ale spiegar, se pioggia a caso  
 Per soverchio indugiar di poche stille  
 Spruzzolle, o vento le tuffò nel'onde.  
 45Del serpillò odoroso, e de la verde  
 Casia fiorisca, e de l'acuta timbra

Il suolo in copia, e de l'irrigua fonte  
 Bevan l'umor le mammole viòle.

Ma gli alvèari, o di cortecce cave  
 50Sien fabbricati, o di flessibil giunco,  
 Stretto l'ingresso avranno, onde per freddo  
 Non geli il mel, nè per calor si sciolga.  
 E l'uno e l'altro, ove soverchio ecceda,  
 Pur nuoce a l'api, e non indarno a gara  
 55De le lor celle ogni spiraglio, o buco  
 Turan di cera, od empion di fiori;  
 E a stuccar gli orli serbano riposta  
 Una lor gomma, che del visco istesso  
 È più tenace, e de la pece idéa.  
 60Sovente ancor, se narrò fama il vero,  
 Sotterra si scavarono le case  
 A più difeso asilo, e dentro i tufi,  
 E le porose pomici, e ne i tronchi  
 Di vecchie piante s'annidaro ascose.  
 65Tu dunque il genio ne seconda, e attento  
 Il rimosso alvèar d'umida creta  
 Vesti al difuor rustucando, e sopra  
 Di rare lo ricopri ombrose foglie.  
 Presso a gli apiari non soffrir, che metta  
 70Radici il tasso, o che bruciati al foco  
 Fumino i rossi giunchi; e i luoghi fuggi,  
 Dove o l'acqua impaludi, o greve esali  
 Odor di fango, e i curvi colli, e gli antri,  
 Dove nascosta a le lontane voci  
 75Imitandone il suon l'eco risponde.

Ma Febo già serena il cielo, e guida  
 Cacciando il verno la stagion migliore;  
 Tutte allor fuor le industriose pecchie  
 Escon, pei boschi e per le verdi selve  
 80Peregrinando, e i rugiadosi fiori  
 Suggono, e lievi a vol radendo i fiumi  
 L'onda somma delibano, e pasciute  
 E prese poi da non so qual dolcezza  
 A nutrire, e a covar la prole, e i nidi  
 85Tornano allora, e le tenaci cere  
 E il mel con arte a fabbricar si danno.

Ma quando il nido abbandonando i folti  
 Sciami vedrai lungi involarsi, ed alto  
 Nuotar per l'aèr liquido e sereno,  
 90Quasi spinte dal vento oscure nubi,

Osserva il corso lor, chè di dolci acque  
 In cerca andran su la vicina riva,  
 O d'arbore frondosa; ivi tu spargi  
 Trita melissa, e de la vilcerinta  
 95 Il gradito sapor, poi fa d'intorno  
 Tintinnar cavo rame, o di Cibele  
 Il cembalo percoti, e le vedrai  
 Con presto vol su i medicati seggi  
 Volontarie calarsi, e mano a mano  
 100 Ne i buchi entrar del preparato albergo.

Che se a battaglia sanguinosi in campo  
 Dispongasi ad uscir (chè avvien sovente,  
 Che odio e discordia fra i due re s'accenda).  
 Tu molto pria ne gli agitati petti  
 105 L'ire nascenti antiveder potrai,  
 Poichè le pigre ad eccitar già s'ode  
 Un fremer sordo, e un bellico fragore,  
 Che il rotto squillo de le trombe imita:  
 Di quà di là con trepido tumulto  
 110 Attruppando si van, le stridul'ali  
 Snodan vibrando, e arruotano co i rostri  
 I lor pungoli acuti, e braccia e piedi  
 Atteggiano a pagnar: schieransi dense  
 Ai re d'intorno, e da la tenda il noto  
 115 Segno aspettando con querriero strido  
 Sfidano a l'armi le falangi ostili.  
 Ed ecco al primo estivo dì, che in cielo  
 Spunta sereno, ne gli aperti campi  
 Slanciansi fuor de le porte, e a fronte  
 120 Già stansi; arde la zuffa, ed alto in aria  
 Ne ronza il suono, agglomerate in globo  
 Pugnano, e giù precipitando a terra  
 Piombano estinte, nè si spessa cade  
 La grandine dal ciel, nè in tanta copia  
 125 Da scossa quercia piovono le ghiande.  
 Distinti a l'ali d'oro i re per mezzo  
 Van de le schiere, e intrepidi pugnando  
 Chiudono in picciol seno anima grande,  
 Ostinati a non cedere, se prima  
 130 O l'uno o l'altro vincitor non forzi  
 L'oste fuggendo a rivoltar le spalle.  
 Ma quest'ire feroci, e sì gran guerra  
 Un pugno ammorza di scagliata arena.

Poichè i due re da la battaglia avrai  
 135 Trattati, uccidi il peggior, che a i fiori e al mele

Prodigo nuocerebbe, e in vòta reggia  
 L'altro poi solo a governar rimanga.  
 Di due specie ve n'ha: d'aureo colore  
 Ad un l'ali biondeggiano, e di squame  
 140 Lucide ei brilla, e di leggiadre membra,  
 Ed è questo il miglior; deforme ha l'altro  
 E sozzo aspetto, e neghittoso a stento  
 Sul suolo il ventre tumido strascina.  
 Come diversi i re, diverso è pure  
 145 Il popolo de l'api; altre son turpi,  
 Livide, e come i glutinosi sputi,  
 Che trae da l'arse ed assettate fauci  
 Il polveroso viaggiator; son altre  
 Lucide, e d'oro fiammeggianti, ed hanno  
 150 D'eguali macchie colorato il corpo.  
 Tu queste eleggi, e in sua stagion ne avrai  
 Più dolce il mel, più liquido, e de i vini  
 Più quindi acconcio a mitigar l'asprezza.

Ma quando incerti e vagabondi i sciami  
 155 Van per l'aria scherzando, e vòti e freddi  
 Lasciano i favi, e in abbandon gli alberghi,  
 Tu la licenza raffrenar procura  
 De l'incostante popolo; nè il farlo  
 Difficile sarà, solo che l'ali  
 160 Tarpinsi a i re; che se rimangon essi,  
 Niuna oserà lungi scostarsi, o svelte  
 Dal campo altrove trasportar le insegne.  
 E a rimanerne le lor celle invito  
 Facciano pure gli odorosi fiori  
 165 De l'ameno orticel; dove custode  
 Sieda Priapo con la falce in mano  
 Gl'ingordi augelli a spaventare, e i ladri.  
 Quel poi; che cura avrè de l'api, ei timo  
 Semini intorno a gli alvèari, e pini  
 170 Vi trasporti da i monti, egli la mano  
 Incallisca al lavor, rivesta il suolo  
 D'utili piante, e sovra i fiori e l'erbe  
 Prodigo versi i fecondanti umori.

E se non fosse che sul fin del corso  
 175 Già le vele a raccorre, e verso il lido  
 Deggio affrettarmi a rivoltar la prora,  
 Ben io qui canterei, qual sia de gli orti  
 La cultura miglior, come di Pesto  
 Due volte rifioriscano i rosai,  
 180 E in verdi rive la cicoria, e l'apio



Godan le barbe inumidire, e il torto  
 Cocomero fra l'erbe il ventre ingrossi:  
 Nè il narciso a fiorir lento vorrei,  
 Nè l'acanto flessibile, o la smorta  
 185Edra tacer, nè a i lidi amico il mirto.  
 Poichè d'aver già visto io mi ricordo  
 Sotto l'ebalie torri, ove l'ombroso  
 Galeo irriga le pianure amene,  
 Un vecchierel di Corico nativo;  
 190Piccolo campo ei possedeva, e questo  
 Sterile e ignudo, né a l'aratro adatto,  
 Nè a piantar viti, o a pascolar la greggia.  
 Eppure con l'arte la natura avara  
 Ei giunse ad emendar; sterpò le spine  
 195Che ingombravano il suol, più nobili erbe,  
 E bianchi gigli a seminar vi prese,  
 E verbene, e papaveri; e tal frutto  
 Da l'orto in breve, e dal giardin raccolse,  
 Che le ricchezze nel suo cor contento  
 200Uguagliava d'un re: stanco da l'opre  
 Del dì tornava ne la tarda sera  
 Al fido albergo, e la sua parca mensa  
 Di semplici copia non comprì cibi.  
 Primo ei le rose in primavera, e primo  
 205Cogliea d'autunno i saporosi pomi,  
 E quando il crudo gel fendea pur anco  
 Le pietre, e il corso imprigionava a i fiumi,  
 Del molle acanto a ritosar la chioma  
 Ei si occupava, i zefiri accusando  
 210Lenti al ritorno, e la lontana estate.  
 D'api feconde, e numerosi sciami  
 A lui ronzavan gli alvëari, e in copia  
 Spremea da i favi lo spumante mele:  
 E a lui di tiglie, e resinosi pini,  
 215E pingui piante frondeggiava il campo,  
 E quanti fior su gli alberi fecondi  
 Spuntavano in april, tanti da i rami  
 Pendevano in autun maturi frutti.  
 L'arte egli pur di trapiantar sapea  
 220E in ordine schierar gli olmi già vecchi,  
 E i duri peri, e gl'innestati spini  
 Carchi di prugne, e i platani frondosi,  
 Che già cresciuti a i bevtor fean ombra.  
 Ma queste cose io fra i confin ristretto  
 225Di breve spazio ometterò, lasciando  
 Che altri con degno stil poscia le adorni.

E qui de l'api l'ingegnoso istinto  
 Dirò, che in premio ottennero da Giove  
 Fin da quel tempo, che a i sonori bronzi  
 230De' Coribanti accorsero, e ne l'antra  
 Dittéo nutrir bambino il Re del cielo.  
 Sole però fra gli animali tutti  
 Hanno il tetto comun, comune i figli,  
 E patria riconoscono, e penati  
 235Stabili, e fisse ed ordinate leggi:  
 E de l'inverno memori al travaglio  
 Attendono l'estate, e tutti poi  
 Pongono in serbo ed in comun gli acquisti.  
 Altre al vitto provvedono, e pe i campi  
 240Vanno predando i fiori, altre nel chiuso  
 Seno de gli alvëar con le stillanti  
 Lagrime de i narcisi, e con la gomma  
 De le cortecce resinose a i favi  
 Pongono i primi fondamenti, e a i muri  
 245Stendono sopra le tenaci cere.  
 Educan altre i pargoletti figli  
 Speme del popol lor, purgano alcune  
 E condensano il mele, e tutte poi  
 Del nettare soave empion le celle.  
 250Molte ancora ve n'ha, cui tocca in sorte  
 Di custodir la foglia, e stan le nubi  
 Queste a vicenda specularo, e i venti,  
 O il peso alleggeriscono di quelle  
 Che arrivano da i campi, o fatta schiera  
 255Scacciano i fuchi, neghittoso gregge,  
 Lungi da gli alvëar: l'opera ferve,  
 E olezza il mele d'odoroso timo.  
 In quella guisa che i Ciclopi ignudi  
 Stan le säette fabbricando a Giove;  
 260Altri a i ventosi mantici dan fiato,  
 Altri ne l'acqua che gorgoglia e stride,  
 Attuffano l'acciar; sovra le incudi  
 Con la tenaglia l'infocata massa  
 V'è chi volgendo va, mentre le braccia  
 265Alzano gli altri, e a numerati colpi  
 De gli alterni martelli Etna rimbomba.  
 Non altrimenti, se a le grandi cose  
 Paragonar le piccole è permesso,  
 L'innato amor del mel fa l'api intente  
 270Ognuna al suo lavor. Han le più vecchie  
 Cura de gli alvëari, e debbon esse  
 Munire i favi, e fabbricar le celle.

Stanche la sera e cariche di mele  
 Tornano le più giovani che in giro  
 275Vanno pascendo il dì la casia e il timo,  
 Le corbezzole, il salcio, e il rosso croco,  
 Le pingui tiglie, e i pallidi giacinti.  
 Tutte han travaglio uguale, e ugual riposo;  
 Escono al primo albor, nè indugio o tregua  
 280Soffrono mai durante il dì, poi quando  
 Espero spunta in ciel tornano a casa  
 Le forze a ristorar: dense a la soglia  
 S'affollano aleggiando, e a i buchi intorno  
 Suona un confuso fremito e ronzio;  
 285Ma poichè tutte s'annidár, non s'ode  
 Voce la notte più; placida ognuna  
 S'adagia, e cheta s'abbandona al sonno.  
 Nè de la pioggia al sovrastar da casa  
 Osano lungi discostarsi, o in alto  
 290Fidarsi al cielo, se minaccia vento;  
 Ma de la lor città sotto le mura  
 Stansi a riparo, e a i più vicini fonti  
 Van d'acqua a provvedersi, e brevi scorse  
 Tentano, e spesso ancor, siccome nave  
 295Col peso suol de la savorra a l'urto  
 Resistere de i flutti, in simil guisa  
 Sogliono anch'esse piccole pietruzze  
 Tra le zampe afferrar, e contro al vento  
 Reggersi in aria equilibrando il volo.

300Ma strano in loro, e non credibil quasi  
 Ti parrà forse il virginal costume,  
 Perocchè schive di lascivi amori  
 Né s'accoppiano insiem, nè i turpi e molli  
 Conoscono di Venere diletta,  
 305Nè di Lucina le materne doglie;  
 Ma sviluppati accolgono dal seno  
 D'erbe sôavi e d'odorosi fiori,  
 E i lor germi fomentano, e in tal modo  
 E i giovanetti cittadini, e il gregge  
 310Rinnovano, e i lor re, cui cereo regno  
 Fabbrican esse, e cerea reggia e trono.  
 Quindi, benchè di breve spazio e frale  
 Sia la lor vita, che l'ottava estate  
 Mai non giunge a veder, pur vive e resta  
 315La lor razza immortal, ed a molt'anni  
 Dura l'onor de le famiglie, in cui  
 Gli avi si ponno numerar de gli avi.

Sovente errando a pascolar su l'aspre  
 Aguzze coti col frequente attrito  
 320Consuman l'ali, e sotto il troppo peso,  
 E nel lungo lavor lasciano oppresse  
 E volontarie vittime la vite.  
 Tanto è l'amor de i fiori, e tal le infiamma  
 Senso di gloria a fabbricare il mele!

325Nè, come l'api, o l'ampia Lidia, o i Parti,  
 Nè i Medi tanto, o i popoli d'Egitto  
 Rispettano i lor re. Lui vivo, han tutte  
 Concordi un sol voler; estinto appena,  
 Ogni patto fra lor cessa, e divise  
 330Mettono a sacco il radunato mele,  
 E le celle distruggono ed i favi.  
 Ei presiede a i lavor; fisso in lui solo  
 Tengono il guardo, ed affollate intorno  
 Stangli fremendo; il portano sovente  
 335Su gli omeri in trionfo, e scudo in guerra  
 De i lor petti gli fan, bella cercando  
 Fra l'armi e il sangue gloriosa morte.

A questi indizii, e prodigiosi esempi  
 Riflettendo talun pensò, che l'api  
 340Abbian celeste origine, ed un raggio  
 Chiudano in sen de la divina mente:  
 Poichè diffuso per le terre e i mari,  
 E pe i campi del ciel vuolsi che immenso  
 Spirito il mondo informi, e da lui vita  
 345Traggan uomini, armenti, augelli e fiere;  
 E in lui di nuovo poi da i corpi sciolte,  
 Non soggette a perir, tornino l'alme  
 A riunirsi, e redivive il volo  
 Spieghino al cielo ad abitar le stelle.

350Quando al tempo opportun schiuder ti  
 piaccia  
 Gli angusti alberghi, e a coglierne del mele  
 I raccolti tesor, tu d'acqua un sorso,  
 Quanta in bocca ne cape, accogli, e a l'api  
 Spruzzala in faccia, ed un tizzone acceso  
 355Presenta a i buchi, onde le sforzi il fumo  
 A uscir da gli alvêar; ma cauto in guardia  
 Sta da gli assalti lor che a la vendetta  
 Ardon rabbiose, e dove alcun le attizzi,  
 S'avventano a ferir con aspri morsi

360E velenosi, e ne la piaga fitti  
 Lascian gli acuti pungoli e la vita.  
 Sogliono l'api a due stagioni ogni anno  
 Il mele fabbricar, e il puoi tu quindi  
 Cogliere a due stagioni; e quando pura  
 365La vergine Taigete in ciel s'affaccia,  
 E alzandosi dal mar col piè sospinge  
 L'onda soggetta; e da l'acquoso Pesce  
 Quando rifugge, e a l'autunnale occaso  
 Pallida e mesta a tramontar ritorna.

Ma se del verno la futura fame  
 370Provvido temi, e de gli afflitti sciami  
 Pietà ti prende, ah tu discreto allora  
 Risparmia i lor tesor: di timo i tetti  
 Profuma, e dentro a gli alvëar recidi  
 Le vôte cere; chè sovente ascosa  
 375Entra ne i favi la lucerta ingorda,  
 E di nemici al dì vermi voraci  
 S'empion le celle; il neghittoso fuco,  
 Che le fatiche altrui siede pascendo,  
 S'intrude, e il calabron d'armi e di forze  
 380Ahi troppo a l'api superior; la ria  
 Tignuola anch'essa a rodere s'appiata,  
 E a l'alta soglia le sue tele appende  
 L'odioso a Minerva astuto ragno.  
 Ma quanto più predati i favi, e guasti  
 385Gli alberghi resteran, tanto de l'api  
 Sarà lo sforzo a ripararne i danni  
 E l'industria maggior, nuove ricchezze  
 Prederanno da i fiori, e nuove case  
 Rifabbricando colmeran di mele.

390Se poi (giacchè co l'uom comun han l'api  
 De la vita mortal gli affanni e i mali)  
 Da crudo morbo languiranno oppresse,  
 Certi gl'indizi avrai: sogliono tosto  
 Cangiar di colore, e smunte in volto  
 395Deformarsi, e smagrir: gli estinti corpi  
 Trasportan altre con funebre pompa  
 Fuori de gli alvëar, altre co i piedi  
 In denso gruppo avviluppate insieme  
 Pendono da la soglia, o chiuse dentro  
 400Stansi ne i favi, ed a le ceree mura  
 Vaccillanti s'aggrappano, dal freddo  
 E da la fame indebolite e pigre.

Quindi un ronzio più cupo odesi, e un mesto  
 Di tratto in tratto sussurrar confuso,  
 405Qual ne le selve sibilare il vento,  
 O il mar gemere a i lidi, o chiusa suole  
 Ne le fornaci stridere la fiamma.  
 Qui l'odoroso galbano d'intorno  
 A gli alvëari d'abbruciar t'esorto,  
 410E per canali di bucate canne  
 Introducendo il mele al noto pasto,  
 E al vigor primo richiamar le inferme.  
 E trita galla, e diseccate rose  
 Gioverà insieme frammischiarvi, e mosto  
 415Cotto a gran foco, e grappoli impassiti  
 Di psitia vite, e del cecropio timo,  
 E de l'acuta centaurea le foglie.  
 Trovasi pur ne i prati un fiore, a cui  
 D'amello dier gli agricoltori il nome,  
 420Facil erba a trovar: da un cespo solo  
 Folta una selva di rampolli cresce;  
 Sililea l'oro è il fior, ma ne le frondi,  
 Che numerose spandonsi, traluce  
 De la viola il porporin pallore.  
 425Aspro al palato e disgustoso in copia  
 Cogliesi da i pastor lungo le curve  
 Sponde del Mella, ed in votivi serti  
 Spesso de i numi a i sacri altar s'appende.  
 Or di questa erba in generoso vino  
 430Tu le radiche cuoci, e grato a l'api  
 Salubre cibo a larga man ne appresta.

Chè se per rio destin la stirpe tutta  
 A mancar venga d'improvviso, e modo  
 Non abbi altronde a rinnovar gli sciami,  
 435Tempo è che il memorabile secreto  
 Io scopra qui de l'arcade Pastore,  
 Ed in qual guisa avvien che dal corrotto  
 Sangue de' buoi si riproducan l'api.  
 Da la sua prima origine il racconto  
 440Ripigliar gioverà: poichè là dove  
 I fortunati del peléo Canopo  
 Abitator per gl'inondate campi  
 De lo stagnante Nilo errando vanno  
 Su le dipinte barche, e dove il fiume,  
 445Da i colorati Etiopi disceso,  
 Per quella parte che a la Persia guarda,  
 Di oscuro limo il verdeggiant Egitto

Feconda, e va per sette bocche al mare,  
Tutte quelle contrade in questo solo  
450 Costume antico, ed in quest'unic'arte  
Tutte de l'api la salvezza han posto.

Atto a tal uso un piccol luogo pria  
Scelgasi, e il copra basso tetto, e cinto  
Sia d'anguste pareti, e a i quattro venti  
455 Quattro finestre s'aprano, per cui  
Penetri obliqua a riscaldar la luce.  
Poscia un vitello biennal che appena  
Le brevi corna su la fronte incurvi,  
Cercasi, e a lui, che si dibatte invano,  
460 Ambe le nari turansi e la bocca  
A impedirne il respir; poi sotto a i colpi  
Di nodoso baston livido e pesto,  
Non piagato però, lasci la vita.  
Morto così nel piccolo recinto  
465 Chiuso si lascia, e fresche foglie, e rami,  
E verde casia, ed odoroso timo  
A i fianchi sottopongonsi, e a le coste.  
E ciò si fa, quando comincia i flutti  
Zefiro ad increspar, pria che di fiori  
470 Si colorino i prati, e pria che a i tetti  
La rondine loquace appenda il nido.  
L'umore intanto ne le putrid'ossa  
Bolle e fermenta, ed oh stupore! a un tratto  
Pullular vedi di minuti vermi  
475 Folto uno sciame, e informi prima, e  
tronchi  
Le braccia e i piè commoversi strisciando,  
E a poco a poco su le stridul'ali  
Tentar di sollevarsi, indi cresciuti  
Spiegare il volo, e per l'aperto cielo  
480 Uscir densi così, come da nembo  
Cadon l'estive gocce, o da i tesi archi  
Al cominciar de la feroce mischia  
Scoccano fuor le partiche sætte.

Muse, qual Dio ne rivelò, qual caso,  
485 O quale umana esperienza a noi  
Scoprì da prima, e tramandò quest'arte?

Il pastore Aristéo, dappoi che fame  
E morbo rio, come ne corse il grido,  
Gli tolserl'api, di Penéo fuggendo

490 La natia Tempe, lagrimoso e mesto  
A la sorgente s'arrestò del fiume:  
Ed oh! madre, lagnandosi ei proruppe,  
Madre Cirene che nel fondo alberghi  
Di questi gorgi, e perchè mai de l'alta  
495 Stirpe de' numi (s'è pur ver, qual dici,  
Che Apollo a me fu padre) in odio al Fato  
Mi generasti? Ove n'andò quel tuo  
Per me tenero amore, e perchè un seggio  
Farmi sperar, vana lusinga! in cielo?  
500 Lungi da tanto onor, quel breve istesso  
Vanto mortal, che industriosa cura  
De la greggia e del campo a me con lungo  
Sudore appena procacciato avea,  
Ecco che quello ancor perdere or deggio,  
505 E tu madre mi sei. Su via, ciò solo  
Rimane ancor, queste felici piante  
Svelli tu di tua man, ne le mie stalle  
Porta la face ostil, tronca le messi,  
Abbrugia i campi, e l'implacabil falce  
510 Stringi le viti a sterminar, se tanta  
Hai de le lodi mie noia, o dispetto.

Da l'imo fondo udì Cirene il suono  
Dei lamenti del figlio. Intorno a lei  
Varie ninfe sedevano filando  
515 Di marino color milesie lane,  
Drimo, Xanto, Filodoce, Ligéa,  
Sparse la chioma su l'eburnee spalle,  
E Spio, Neséa, Cimodoce, e Talia;  
E la bionda Licoride, e Cidippe,  
520 Questa vergine ancor, quella già madre;  
E Boroe, e Clio sorelle, ambedue figlie  
Del gran padre Océáno, ambe vestite  
D'oro trapunto, e di macchiate pelli,  
E l'asia Deiopeia, Efire, ed Opi,  
525 Ed Aretusa, di Diana un tempo,  
Ninfa or de' fiumi, e senza strali al fianco.  
Stava Climene in mezzo a lor le vane  
Cure gelose di Vulcano, e i dolci  
Furti di Marte, e l'amorose frodi  
530 Narrando, e fin dal primo Caos i varii  
Amor frequenti ritessea de' numi.  
Chete le ninfe, e ad ascoltarla intese  
I molli velli ravvolgeano intorno  
A i volubili fusi, allor che il misto

535Pianto del figlio le materne orecchie  
 Ferè di nuovo. Attonite ed immote  
 Su i cristallini lucidi sedili  
 Tutte restar: ma frettolosa e prima  
 Corse Aretusa, e a riguardar che fosse  
 540Il biondo capo sollevò da l'onda:  
 Ed oh! da lungi, oh! non indarno, esclama,  
 Da tanto grido spaventata, oh! cara  
 Cirene, il figlio tuo, l'unico e dolce  
 Tuo pensiero, Aristéo mesto e piangente  
 545Sta qui sul lido, e te chiamando a nome  
 Te madre sua di crudeltade accusa.

A questo annuncio da novel timore  
 Scossa la madre: oh il figlio! disse, ah presto  
 Guidalo a noi: lecito è a lui le soglie  
 550Toccar de i numi, e in così dire al fiume  
 Di ritirarsi comandò, lasciando  
 Libero il calle: ubbidiente al cenno  
 L'onda s'aperse, e in doppio argine e curvo  
 Divisa intorno a lui nel vasto seno  
 555L'accolse illeso, e die' passaggio a l'antro.

Se ne giva Aristéo gli umidi regni,  
 E le materne case, e in quelle grotte  
 I chiusi laghi, ed i sonanti boschi  
 Muto ammirando, e attonito a l'immenso  
 560Fragor de le acque i sotterranei fiumi  
 Qua e là scorrenti contemplar godea;  
 Il Fasi, e il Lico, e la sorgente prima,  
 Ond'alto sbocca il tessalo Enipéo,  
 E il padre Tebro, e l'Aniène ondoso,  
 565E il misio Caico, e fra gli scogli  
 L'Ipani infranto, e di dorate corna  
 Il tauriforme Eridano, di cui  
 Non altro fiume per fecondi campi  
 Più gonfio corre, e impetuoso al mare.

570Ma poichè al fine a la pumicea grotta  
 Giunse, e del pianto giovanile intese  
 Cirene la cagione, acqua a le mani  
 Versangli a gara le compagne ninfe,  
 E mondi lini apprestangli: di cibi  
 575S'empion le mense, e colmansì le tazze,  
 E già d'arabi odor fumano l'are.  
 Cirene allor rivolta al figlio: or questo

Di mèonio liquor nappo ripieno  
 Prendi, gli disse, e a l'Ocèáo liba.  
 580Indi ella stessa, e l'Ocèán che padre  
 È de le cose, e le sorelle ninfe,  
 Quante a i boschi presiedono, ed a i fiumi,  
 Chiamò pregando, e su gli accesi fochi  
 Versò tre volte il vin, tre volte in alto  
 585Stridula ascese, e sfolgorò la fiamma.  
 Con questo augurio confortando il figlio  
 Così prese a parlar. Abita in seno  
 Del mar Carpazio l'indovin famoso  
 Ceruleo Proteo che aggiogando al carro  
 590Marini pesci e bipedi cavalli  
 Tutto d'intorno l'Ocèán trascorre.  
 Or egli appunto de l'Emazia a i porti  
 Giunse pur dianzi la natia Pallene  
 A riveder. Lui veneriam noi ninfe,  
 595E Nereo stesso, vecchio Dio, rispetta  
 I vaticinii suoi, chè tutto il vate  
 Scopre, e col guardo le passate cose,  
 E le presenti, e le future abbraccia;  
 Così piacque a Nettuno, a cui le informi  
 600Foche egli pasce, e i numerosi armenti.  
 A lui dunque ten va, figlio, e da lui  
 La rea cagion del contagioso morbo,  
 E il rimedio saprai; ma d'uopo fia  
 Costringerlo e legar, chè di sua voglia  
 605Nulla ei dirà, nè il vinceraì pregando.  
 Usa la forza, e funi addoppia; in questa  
 Guisa sol puoi deluderne gl'inganni.  
 Io stessa poichè al fervido meriggio  
 Il sol giunto sarà ne l'ora, in cui  
 610Languonol'erbe inaridite, e a l'ombra  
 Sdraiasi il gregge riposando, io stessa  
 Ti guiderò ne la segreta grotta,  
 Ove adagiasi il nume, onde lui possa  
 Agevolmente in alto sonno immerso  
 615Cogliere e ritener: ma bada, o figlio,  
 Che non s'è tosto con robusto braccio  
 Afferrato l'avrai, che varie forme  
 Ad ingannarti ei vestirà di fiere,  
 Ed irsuto cignal, squamoso drago,  
 620E bionda lionessa, e fiera tigre  
 Farsi a un tratto il vedrai, nè ciò giovando  
 Assottigliarsi, e liquido da i lacci  
 Vibrarsi in fiamma, e dileguarsi in onda.

Tu però quanto ei più si studia e tenta  
 625Di svilupparsi variando aspetto,  
 Tanto più stringi i vincoli tenaci,  
 Finchè ripresa la natia sembianza  
 Tale il vedrai, qual si mostrò nel sonno.  
 Così diss'ella, e di sua man sul figlio  
 630Stillò liquida ambrosia, onde repente  
 Söave odor da l'unto crin si sparse,  
 E vigor nuovo confortò le membra.

Entra nel fianco di scavato monte  
 Un ampio seno, ove da i venti spinto  
 635Rompesi il flutto, e placido s'appiana;  
 Sicuro asilo in tempestoso mare  
 A i sorpresi nocchier: più dentro in vasta  
 Grotta s'asconde, e con opposto sasso  
 Proteo si chiude. Ivi Cirene il figlio  
 640Colloca in angol buio, ed ella in fosca  
 Nube non vista ad osservar si scosta.  
 Già l'infocato Sirio alto su gl'Indi  
 Ardeva in cielo, e a la metà del corso  
 Era il sol giunto: inaridivan l'erbe,  
 645E il cavo letto de gli asciutti fiumi  
 Fendea cocendo l'infiammato raggio,  
 Quando da l'onde a la spelonca usata  
 Ecco Proteo s'avvìa; del vasto mare  
 Il multiforme popolo festoso  
 650Guizzagli intorno, co le code alzando  
 Marini spruzzi, e tutto al fin sul lido  
 Sdraiasi sparso, e s'abbandona al sonno.  
 Egli, come pastor, quando a l'ovile  
 Espero invita le pasciute agnelle,  
 655Che col loro belar svegliano i lupi  
 A le notturne insidie, in su lo scoglio  
 Siede nel mezzo a numerar l'armento.

Sofferse appena il giovine Aristeo,  
 Che coricato i lumi stanchi al sonno  
 660Proteo chiudesse, e con acuto grido  
 L'assali, l'annodò. Memore il Dio  
 De l'arti sue si svincola e dibatte,  
 E in mille forme variate e strane,  
 In foco, in fiume, ed in orribil fiera  
 665Più volte si cangiò; ma poichè tutto  
 Tornagli in van, nè per insidia, o sforzo  
 Spera più di sfuggir, spossato e vinto

In se ritorna, e con umana voce  
 Ad Aristeo rivolto: e chi mai, disse,  
 670Giovane imprudentissimo, ti spinse  
 In questa grotta ad inoltrar? Che brami,  
 O pretendi da me? Proteo, tu il sai,  
 L'altro rispose, il sai ben tu, cui nulla  
 Occultarsi non può; deh meco dunque  
 675Cessa di finger più: per divin cenno  
 A te non vengo a mali miei cercando  
 E consiglio e conforto. A questi detti  
 Le glauche luci furibondo in lui  
 Proteo ritorse, e in guisa tal gli occulti  
 680Fati fremendo a disvelar s'accinse.

Te reo di grave error l'ira d'un Dio  
 Persegue, e questi meritati mali,  
 Ed altri più, se a lui non vieti il Fato,  
 Suscita e move l'infelice Orfeo,  
 685Furente ancor per la rapita sposa.  
 Ahi! che da te la misera fuggendo  
 Precipitosa lungo il fiume, il crudo  
 Serpe non vide, che fra l'erbe ascoso  
 Su la sponda giacea. D'alti ululati  
 690Il coro de le Driadi compagne  
 Le valli, e i monti empì: pianserla estinta  
 I traci campi, il Rodope, e il Pangeo,  
 E l'Ebro, e i Geti, e l'attica Orizia.  
 Ei del vedovo amor la lunga doglia  
 695Disacerbando co la cava lira,  
 Te solo errante sul deserto lido  
 Te dolce sposa, al nascere del giorno,  
 E te del giorno al tramontar piangea.  
 Nè di ciò pago a le tenarie fauci,  
 700Varco di Dite, e al formidabil bosco  
 Del nero stige penetrare osando,  
 Al re tremendo s'affacciò de l'ombre,  
 E a le spietate Eumenidi, cui mai  
 Prego mortale ad ammolir non giunse.  
 705Commosse al canto suo da l'ime sedi  
 De l'Erebo accorrean le pallid'ombre,  
 E i lievi simulacri in lunga folla,  
 Quasi stormo d'augei, quando nel bosco  
 S'annidano la sera, o giù da i monti  
 710Cacciali il verno procelloso, o il nembo;  
 Uomini e donne, e spenti eroi, fanciulli,  
 E donzelle già nubili, e maturi

Giovani, in fresca età posti sul rogo  
 In faccia a i padri lor: misera turba!  
 715 Cui l'alga oscura di Cocito e il lento  
 Fango imprigiona, e la stagnante intorno  
 Di Stige irremèabile palude

Con nove giri circondando affrena.  
 Stupir lo stesso Tartaro, e le oscure  
 720 Case di morte, e implacido i serpi  
 De le Furie sul crin, tacquero aperte  
 Le tre gole di Cerbero, e fermossi  
 L'aura, che aggira d'Ission la ruota.

E già tornava, superato e vinto  
 725 Ogni periglio, per le cieche vie  
 Orfeo di nuovo a rivedere il giorno,  
 E la renduta Euridice non vista  
 Dietro, e cheta il seguia, chè questa legge  
 Proserpina intimò, quando improvvisa  
 730 Insana voglia trasportò, sedusse  
 L'incauto amante, ah! di perdon ben degno,  
 Se ignoto a l'ombre il perdonar non fosse.  
 Ei colà giunto, ove la dubbia luce  
 Già cominciava a penetrar del giorno,  
 735 Da l'amor vinto e dal desio fermossi,  
 E del divieto immemore si volse  
 La sposa a riguardar. Tutto in quel punto  
 De l'opra il frutto egli perdè; di Pluto  
 Fur sciolti i patti, e un triplice fragore  
 740 Dal conscio Averno rimbombar s'intese.  
 Ed ella allora: ah! chi me, disse, Orfeo  
 E te perde ad un tempo? Onde mai tanto  
 Sconsigliato furor? Ecco di nuovo  
 Me chiama il Fato, e le natanti luci  
 745 Aggrava, e chiude in un ferreo sonno.  
 Addio

Per sempre omai; già in tenebrosa notte  
 Sento rapirmi, e languide e cadenti  
 Stendo a te in vano, ah! non più tua, le braccia.  
 Disse e repente agli occhi suoi, qual fumo  
 750 Disperso in aria, dileguossi, e lui  
 Che disperato brancolando intorno  
 L'ombre stringea, chiamandola per nome,  
 Non vide più, nè su l'opposta riva  
 Caronte a lui di ripassar permise.  
 755 Or che far più? Dove n'andrà, perduta  
 Già due volte la sposa? E con qual pianto

Placar l'ombre di nuovo, o con quai prieghi  
 I numi impietosir? Fredd'ombra e nuda  
 Ella di Stige su la nera barca  
 760 Varcava già l'irremèabil'onda.

Fama è di lui, che sette interi mesi  
 Sotto gelida rupe entro uno speco  
 De lo strimone in riva i suoi dolenti  
 Casi piangesse, intorno a se traendo  
 765 E querce, e tigri impietosite al canto.  
 Tal Filomena tra populee frondi  
 Duolsi, piangendo gl'involati parti  
 Che non pennuti ancor trasse l'accorto  
 Crudo villan da l'appostato nido:  
 770 Tutta la notte immobile da un ramo  
 Piange ella, e allunga il flebil canto, empiedo  
 De' suoi lamenti i silenziosi campi.  
 Non di talamo più, non d'altri amori  
 Voglia il tentò; vedovo e solo i lidi  
 775 Del Tanai nevoso, e i duri ghiacci  
 De gl'iperborei monti, e le deserte,  
 Non mai prive di gel, rifée campagne  
 Scorrea, piagnendo la perduta sposa,  
 E il vano don rimproverando a Dite.  
 780 Indarno a lui sprezzate nozze offrìro  
 Le tracie donne, che a vendetta mosse  
 Da' suoi rifiuti, e da furor sospinte  
 In mezzo a i sacrificii a le notturne  
 Orgie di Bacco il trucidar, spargendo  
 785 Pei vasti campi i lacerati membri.  
 Tronco dal collo, e galleggiante il capo  
 Volgea l'Ebro su l'onde, e in fioca voce  
 La fredda lingua: ah misera Euridice!  
 Euridice! negli ultimi respiri  
 790 Già mormorando, e d'Euridice il nome  
 Meste d'intorno ripetean le rive.

Proteo sì disse, e rapido d'un salto  
 Nel mar lanciossi; e in vortice spumoso  
 Si squarciò l'onda, e sopra lui si chiuse.

795 Al timido Aristeo Cirene allora  
 Pronta accorrendo: or su, mio figlio, il pianto  
 Tergi omai, disse, e il tuo dolor consola.  
 Nota è del morbo la cagion. Le ninfe  
 Già compagne d'Euridice, che in questi  
 800 Boschi con lei danzavano, vendetta

Preserne l'api tue de la sua morte.  
 Suppliche dunque con preghiere e doni  
 Chiedi pace, e le facili Napée  
 Venera, o figlio, che pietose a i voti  
 805Daran perdono, e placheran lo sdegno.  
 Or quale il modo di pregar, qual sia  
 L'ordine a te dirò. Dal pingue armento,  
 Che a te pasce l'erbifero Liceo,  
 Quattro di vaghe forme esimii tori,  
 810Ed altrettante di cervice intatta  
 Giovenche eleggi, e quattro altari innalza  
 Nel tempio de le ninfe; indi le sacre  
 Vittime svena, e lasciane gli esangui  
 Corpi insepolti nel frondoso bosco.  
 815Poi quando al nono di sorga l'aurora  
 Tu di letéi papaveri ad Orfeo  
 Offri l'esequie, ed una negra a lui  
 Pecora svena: d'Euridice l'ombra  
 D'una vitella placherai col sangue.  
 820Ciò fatto il bosco a visitar ritorna.

Lieto Aristeo tronca gl'indugi, e i cenni  
 Va de la madre ad eseguir: nel tempio

Erge a le ninfe i comandati altari,  
 Quattro di vaghe forme esimii tori,  
 825Ed altrettante di cervice intatta  
 Giovenche ei guida, e sorta in cielo appena  
 Del nono di l'aurora, offre ad Orfeo  
 L'esequie, e il bosco a visitar ritorna.  
 Là nuovo ed ammirabile portento  
 830Stupido ei mira, de gli uccisi buoi  
 Fra le corrotte viscere, e nel cavo  
 Ventre aggirarsi sussurrando un folto  
 Popolo d'api, e da le rotte coste  
 Fuori a sciami sbucando immensa nube  
 835Stendere in aria, e su le piante al fine  
 Agglomerarsi, ed oscillar da i lenti  
 Rami a guisa di grappoli sospese.

Questi sul culto, e i rustici lavori  
 De la greggia, de gli alberi, e de i campi  
 840Versi io tessea; mentre a l'Eufrate in riva  
 Fulmina in guerra, e vincitore Augusto  
 I volontarii popoli governa  
 Con giuste leggi, ed anelando a gli astri  
 Calca eroe non mortal la via d'Olimpo.



## APPENDIX VERGILIANA

*Moretum*

Il *Moretum* ci è giunto nell'*Appendix Vergiliana*. Si tratta di un poemetto aggraziato che ha per tema la preparazione di una focaccia agreste (dove appunto il suo titolo). L'operetta non può essere ritenuta virgiliana, sia per il suo stile, sia per la mancanza assoluta di testimonianze sulla paternità di Virgilio. A noi il poemetto interessa non solo per l'atmosfera incantata che riesce a evocare, con saporosi dettagli sull'umile vita dei contadini, ma anche per la ricetta che da esso affiora, e che nella seconda sezione della presente opera abbiamo esposto nella forma di una sintetica descrizione del procedimento per preparare una sorta di piccola torta alle erbe.

## La focaccia

Già della notte invernale eran corse dieci ore, e già il gallo  
 Vigile avea col canto annunziato l'aurora, quando  
 Similo, rozzo cultore d'un piccolo campo, temendo  
 Gli toccasse per tutto quel giorno patire la fame,  
 giù dal lettuccio suo trascinò adagio le membra;  
 quindi, brancicò nel buio a cercarsi un po' di fuoco,  
 che solamente avvertì poi che n'ebbe scottata la mano.  
 Ché rimaneva, d'un tizzo, un filo sottile di fumo,  
 e nascondeva, la cenere, ancora bagliori di bragia.  
 China la fronte, ei v'accosta – inclinatala un po' – la lucerna,  
 fuor ne prolunga con punta di ferro l'asciutto stoppino,  
 poscia con molto soffiare ravviva quel debole fuoco.  
 Fatta la luce alfin, si ritrae felice, opponendo  
 Alla lucerna la mano, a schermo dell'aria. Ora un uscio  
 riesce a vedere, e sul chiavistello picchiando, lo schiude.  
 Ecco di là, per terra, un piccolo mucchio di grano:  
 Egli ne piglia, e si riempie ben colma una tale misura,  
 da poter uguagliare il peso di sedici ibbre.  
 Poi s'incammina, e si arresta alla mola: la fida lucerna  
 Sopra una mensola breve depone che salda nel muro  
 Stava piantata a quell'uopo; si libera entrambe le braccia  
 D'ogni indumento, si cinge di pelle caprina, e di questa  
 Piglia la coda a spazzar del molino la pietra ed il solco.  
 Poscia le mani raduna, diviso tra esse il lavoro:

È la sinistra d'aiuto, al lavoro s'accinge la destra..  
 Questa va intorno e fa lesta girare la macina. Il grano  
 Franto dai rapidi colpi del sasso discende in farina.  
 Viene in aiuto la mano sinistra alla stanca sorella  
 Spesso, e il lavoro s'alterna. E intanto or un canto suo rozzo  
 Va canticchiando l'uomo a sollievo del rude lavoro,  
 or va chiamando Scibale. L'unica serva era questa,  
 razza africana, siccome ben chiaro attestava l'aspetto:  
 crespa la chioma, sporgenti le labbra, annerita la pelle,  
 largo il torace, pendenti le poppe, compresso il bacino,  
 molto sottili le gambe, ben larga la pianta del piede  
 (sopra la quale s'ergeran le rotte indurite calcagna).  
 Similo dunque la chiama, che metta la legna su fuoco,  
 poi sopra il fuoco in un vaso la gelida acqua riscaldi.  
 Ben macinata che fu da la rapida mola il frumento,  
 con le sue mani la tenue farina egli piglia, e la mette  
 dentro uno staccio, e la scuote, sicché ne rimanga la crusca  
 sopra, e pei fori discenda purgata la parte migliore.  
 Sopra una lucida madia egli ammuccchia la monda farina,  
 versa poi tiepida acqua sul mucchio, e sollecitamente  
 va rimestando ogni cosa. S'indura nell'opra la pasta:  
 egli l'allarga, la piega, l'ammucchia con ambe le mani:  
 più d'una volta così raggrumata l'asperge di sale,  
 poi la distende e liscia, le dà la sua forma rotonda,  
 netto v'imprime infine d'uguali quadrati un disegno.  
 Ecco, e la dà al focolare (aveva Scibale prima quel luogo  
 ben ripulito), la copre, e di sopra v'accumula il fuoco.  
 Vesta e Vulcano fan qui la lor parte. Ma Similo intanto  
 Pigro non resta nell'ora che vuota gli avanza: ben altro  
 Cerca: egli cerca, perché non rimanga soletto quel pane,  
 qualche boccon prelibato che al pane sia caro compagno.  
 Ma non pendevan per lui presso il fuoco gli adunchi carnieri  
 Con infilzati i prosciutti e i zamponi di porco salato:  
 Sol penzolava una forma di cacio legata d'un giunco  
 Per il suo mezzo, e finocchio già vecchio legato in un fascio.  
 In altro modo egli dunque, con erbe, al bisogno provvede.  
 Presso il tugurio era un orto difeso all'intorno da pochi  
 Vimini e da rinascanti cannuce dall'esile fusto.  
 L'orto era piccolo, sì, ma svariate crescevano l'erbe.  
 Ivi di quanto abbisogna ad un povero nulla mancava:  
 Anzi talora più cose prendeva dal povero il ricco;  
 Né vi spendeva il padrone se non la fatica, e guadagno  
 Pure n'aveva. Allorché trattenevalo in casa a pioggia,  
 quando era giorno di festa, oppur quando era inerte l'aratro,  
 l'orto gli dava lavoro: E sapeva disporre le piante

bene, e sapeva nei solchi profondi gettar la semente,  
 poi dai vicini fossati far giungere l'acqua nei solchi.  
 Là vi cresceva la rapa, e la bieta che ha larghe le braccia,  
 l'enula vera, ed il ròndice, e vi verzicava la malva,  
 e il raperonzolo, e il porro che nome ha pur anco dal capo;  
 né vi mancava il papavero freddo che nuoce alla testa,  
 né la lattuga che bene suol chiudere i lauti banchetti,  
 né la pesante zucca che giù, verso il ventre, s'ingrossa.  
 Pur non gustava quell'erbe il padrone (e chi mai più frugale  
 Era di lui?), bensì i compratori. E nei dì di mercato  
 Egli portava in città la sua roba per trarne guadagno,  
 poi ritornava leggero le spalle, ma grave la tasca,  
 senza comprarsi al macello neppure un boccone di carne.  
 Lui le cipolle rossicce sfamavano e l'umile porro,  
 l'acre nasturzio che fa raggrinzare la faccia, l'indivia  
 e la ruchetta che ai pigri ridesta le voglie amorose.  
 Dunque anche allora per tale bisogna era entrato nell'orto  
 Similo. Prima di tutto egli smuove il terren con le dita  
 Disradicando quattro agli di fibre robuste, poi strappa  
 Gracili foglie di vile prezzemolo e gelida ruta  
 Con tremolanti coriandoli dai filamenti sottili.  
 Fatta così la raccolta, al suo fuoco s'asside, e la serva  
 Chiama con voce sonora che presto gli rechi ilmortaio.  
 Toglie frattanto a ogni bulbo la dura nodosa corteccia  
 Con le membrane esterne e le scorie, e le butta per terra  
 Qui e là come inutile cosa, poi lava nell'acqua  
 L'aglio coi bulbi, e li getta nel cavo mortaio di pietra.  
 Miche di sale v'infonde, e v'aggiunge altresì del formaggio  
 Ben stagionato e salato, e quell'erbe che aveva raccolte.  
 Ferma sull'inguine tiene la veste la mano sinistra  
 Mentre la destra ammollisce le teste odorose dell'aglio  
 Prima, e poi trita ogni cosa ugualmente spremendone il sugo.  
 Gira la mano e pesta. Ogni cosa l'aspetto suo proprio  
 Perde: non resta di tanti colori che un solo colore:  
 Verde non già, ché contrasta col verde alcun poco di bianco,  
 ma neppur bianco, ché il bianco è da tanta verdura alterato.  
 Spesso un odor penetrante colpisce al buon uomo le nari,  
 si ch'egli raggrinza la faccia e di già maledice il suo pranzo;  
 spesso le lacrime terge dagli occhi, e allor contro il fumo,  
 che non ne ha colpa, egli lancia furente rabbiose parole.  
 L'opra però procedeva; e non più cme prima inciampando,  
 ma con lentezza uniforme girava il pestello nel vaso.  
 Ora egli mesce un po' d'olio nel vaso, e ancora v'aggiunge  
 Goccioline ben misurate d'aceto robusto e di nuovo  
 Fa d'ogni cosa una sola miscela, e il tutto rimpasta.

L'opra è compiuta: ei fa intorno al mortaio passare due dita,  
tutta in un mucchio rotondo la pasta dispersa raduna,  
sì che ben possa e sembianze e nome di focaccia.  
Scibale intanto s'affretta a levare dal fuoco il suo pane  
Che tra le mani con gioia si reca. E il padrone sicuro  
Di non dovere per tutto quel giorno patire la fame,  
calza gli stivali, e copertosi il capo di un rozzo berretto,  
sotto il ben solido giogo riduce la coppia di bovi,  
la spinge dentro i suoi campi, e affonda nei solchi l'aratro.

## APPENDICE I, 3

### ORAZIO *Satire*

#### Satira VIII del II libro

Di Quinto Orazio Flacco (Venosa, 65 a.C.-Roma, 8 a.C.), uno fra i massimi poeti romani, nonché maestro di eleganza stilistica e di raffinata ironia, proponiamo qui una delle *Satire* (*Saturae* o *Sermones*, come le definì l'autore stesso), e precisamente l'ottava (e ultima) del II libro, pubblicato nel 30 a.C. Le *Satire* oraziane, scritte in esametri, trattano molteplici argomenti e contengono, oltre a riflessioni su vari vizi della comune umanità, anche un diario di viaggio, nonché un resoconto dei rapporti del poeta con Mecenate, al quale fu dedicato il primo libro (pubblicato nel 35 a.C.).

La satira ottava del secondo libro ha carattere dialogico, come quasi tutte quelle del secondo libro. In essa, Fundanio, amico del poeta, racconta a quest'ultimo del banchetto svoltosi in casa del riccone Nasidieno in compagnia di altri personaggi, tra i quali spicca Mecenate. La descrizione ci interessa per più motivi: da un lato, per l'illustrazione analitica (nella quale non manca una punta di elegante ironia e di scherzo) della varietà e raffinatezza dei cibi, curati minuziosamente da Nasidieno in persona. Dall'altro, per il fatto che Orazio manifesta qui, nei confronti degli entusiasmi gastronomici di un *parvenu* narcisista come Nasidieno, il sorridente distacco e il leggero disprezzo di un raffinato intellettuale il quale, proprio perché conquiso dal verbo epicureo, sa pienamente apprezzare i valori della semplicità, della temperanza e del buon gusto<sup>1</sup>.

ORAZIO

Che prò' t'ha fatto il pranzo di Nasidieno il riccaccio?  
Ieri t'andavo cercando, che meco pranzassi; e tu eri  
sino dal mezzodì, mi fu detto, a cioncare da quello.

FUNDANIO

Un prò' che mai non seppi l'uguale.

---

<sup>1</sup> La traduzione qui riprodotta è opera di Ettore Romagnoli ed è tratta dal volume: Orazio, *Le satire - Le epistole*, a c. di E. Romagnoli, Bologna, Zanichelli, 1992, pp. 203-211. Giova dire una parola sul traduttore. Questi, nato a Roma l'11 giugno 1871, morì ivi il 1° maggio 1938. Durante la sua lunga carriera, Romagnoli insegnò come docente universitario dapprima a Catania, poi a Roma e Milano. Divenne celebre come saggista e critico letterario, traducendo con grande perizia varie opere greche (fra le altre, le tragedie di Euripide, Eschilo e Sofocle, le commedie di Aristofane, l'*Iliade* e l'*Odissea*) e latine. Scrisse anche opere di critica letteraria, raccolte di poesie e novelle, e saggi d'argomento teatrale; inoltre, compose le musiche per alcuni suoi allestimenti di lavori teatrali greci per le stagioni del Teatro Greco di Siracusa.

ORAZIO

Se pur non ti secca,  
di' qual vivanda prima placava il famelico ventre.

FUNDANIO

Fu tra le prime un apro lucano, cacciato al soffiare  
d'uno Scirocco mite – diceva il patrono del pranzo –  
e raperónzoli ad esso d'attorno, lattuga, radici,  
roba da stuzzicare lo stomaco quando è svogliato,  
mosto di Còo, ramolacci, lattuga. Sparita codesta  
roba, poi ch'ebbe un succinto valletto detersa la mensa  
d'àcero, con uno straccio di porpora, e un altro sbrattati  
gli avanzi che fastidio potevano agli ospiti dare,  
il bruno Idaspe avanza che un'attica vergine sembra  
che porti i sacri arredi di Cèrere, e Cècubo reca;  
e Alcóne un vin di Chio che il mar non aveva mai visto.  
E qui l'anfitrione: «Se più ti gradisce l'Albano,  
o Mecenate, o il Falerno, ne abbiamo dell'uno e dell'altro:  
miseriole, sono!».

ORAZIO

Ma voglia avrei pur di sapere  
quali altri commensali partecipi avesti al sollazzo.

FUNDANIO

A capo tavola io: Visco Turio a me presso, e vicino  
a lui Vario, se mal non ricordo. Vibidio e Servilio,  
poi, Balatrone: come ombre con sé li portò Mecenate.  
Prima di Nasidieno venia Nomentano; indi Porcio,  
che le focacce intere con solo un boccone inghiottiva:  
grande argomento di risa. Diverso l'ufficio assegnato  
a Nomentano: ei doveva, se arcano restasse il sapore  
di qualche pietanza, protendere il dito, e spiegarlo:  
perché la vile turba – noialtri, direi – gustavamo  
uccelli, pesci, frutti di mare, con certo sapore  
molto diverso dal consueto: la cosa fu chiara  
quando m'offrì filetti di rombo e di passero, quali  
mai non avevo assaggiati. Di più, m'insegnò che le mele  
rosa divengono rosse, cogliendole a luna calante:  
che differenza ci sia, potrà meglio spiegarlo egli stesso.  
A Balatrone qui si volge Vibidio: «O si beve  
a garganella, o inulti si muore». E dimanda i bicchieri  
più corpulenti: e l'anfitrione a sbiancare: ché nulla  
più gli faceva paura – diceva – dei gran bevitori:  
primo perché dicon corna di tutto e di tutti: secondo

perché rimane ottuso dai vin' capitosi il palato  
 dei raffinati. E intanto Vibidio e con lui Balatrone  
 versano il vino dentro le coppe d'Alife a barili;  
 e tutti appresso a loro. Soltanto dal terzo divano  
 i commensali guasto non fecero alcuno alle fiasche.  
 Ecco, in un piatto grande, fra granchi natanti in guazzetto,  
 una murena arrivò spampanata. E il padrone: «Fu presa  
 gravida: dopo il parto la carne diviene scadente.  
 Di tali ingredienti composto è l'intingolo: d'olio  
 cui primo dal frantoio Venafro stillò: salamoia  
 di pesce ibèro: vino quinquenne, d'italica vigna,  
 mentre cocendo sta (quando è cotto nessuno ci lega  
 bene così come il Chio): pepe bianco; né manchi l'aceto,  
 di quello che lo spunto fa prendere al vin di Metimna.  
 Primo io prescrissi rute mischiarvi con ènule amare,  
 Curtillo ricci – e senza lavarli – di mare: che vale  
 più d'ogni salamoia la schiuma dei frutti di mare».

In questa il baldacchino sospeso sul tavolo, piomba  
 sul piatto a gran rovina, traendo una polvere negra  
 quanta Aquilone mai ne solleva su l'agro campano.  
 Quando vedemmo, noi che avevamo temuto di peggio,  
 ch'era sfumato qualunque pericolo, ci rialzammo.  
 Ma Rufo, quasi morto gli fosse un figliuolo anche acerbo,  
 piangeva, a capo in giù. Chi sa come l'andava a finire,  
 se confortato non l'avesse così quella cima  
 di Nomentano: «Ahimè!, qual Nume è di te più crudele,  
 Fortuna, contro noi mortali? Perché ti compiacci  
 sempre di farti gioco così dell'umano destino?». –

A mala pena Vario potea soffocare le risa  
 nel tovagliolo; e in giro prendèa Balatron l'universo:  
 «Tale – diceva – è la vita: per questo non mai corrisponde  
 alle fatiche tue la fama: io devo esser trattato  
 alla magnifica; e tu t'arrapini fra mille pensieri  
 perché risecco il pane non sia, perché mal preparata  
 la salsa non arrivi, perché lindi e pinti i valletti  
 servano in tavola. Arrogi di più gl'incidenti imprevisi:  
 che il baldacchino piombi, come ora piombò; che un valletto  
 scivoli e rompa un piatto. Ma l'anfitrione somiglia  
 tal quale a un capitano. Le cose van troppo a seconda?  
 Resta nascosto il suo genio. Si volgon contrarie? Rifulge».

E a lui Nasidièno : « hecché tu desideri, un Nume  
 l'esaudisca. Brav'omo sei tu, commensale di garbo ».

E le pianelle chiede. Sopra ogni divano a quel punto  
 i commensali avresti veduti far gruppo, e all'orecchio  
 l'un bisbigliare dell'altro.

ORAZIO

Spettacol non c'è ch'io bramassi  
aver veduto più di questo: ma di' le risate  
ch'ài fatte dopo.

FUNDANIO

Mentre Vibidio dimanda da bere,  
né glie ne dànno, e lui consulta i valletti se in pezzi  
anche la fiasca andò, mentre ognun va cercando pretesti  
che scusino le risa, tenendovi man Balatrone,  
Nasidieno, tu ritorni, mutato nel viso,  
come se tu la fortuna volessi emendare con l'arte.  
E dietro a lui valletti, che recano sopra un gran piatto  
le membra d'una gru sbranate, cosperse di sale,  
non senza gran profluvio di farro, ed il fégato grasso  
d'un'oca bianca, pingue di fichi dottati, e la spalla  
d'un lepre senza il resto del corpo, ché è più gustoso  
così, che insiem coi lombi mangiarlo. E vedemmo arrivare  
merli col petto bruciato, palombi, ma senza le cosce.  
Tutti manicaretti squisiti, qualora il padrone  
non ce ne avesse spiegata l'essenza e l'origine. E noi  
per vendicarci, senza neppure accostarci la bocca,  
ce la battemmo, come li avesse appestati col fiato  
Canidia, velenosa ben più dei serpenti africani.



## APPENDICE I, 4

### PETRONIO *Satyricon*

#### *La Cena di Trimalcione*

In questa scelta di testi letterari latini sul tema dell'alimentazione non poteva mancare, naturalmente, la *Coena Trimalchionis* dal *Satyricon* di Petronio, alla quale abbiamo avuto occasione di accennare numerose volte nella prima sezione del presente studio. L'autore, da identificare con Tito Petronio Nigro (Massilia, 27 - Cuma, 66), fu un eminente cortigiano e uomo politico romano del tempo di Nerone, noto anche come *arbiter elegantiae* o *elegantiarum* (dove il nome di *Petronius Arbiter* con cui è passato alla storia). Per avere un'idea di questo straordinario personaggio, è preziosa la testimonianza di Tacito, il quale nei suoi *Annali* scrive di lui quanto segue: «A proposito di Gaio Petronio, poche cose vanno dette. Soleva trascorrere il giorno dormendo, la notte negli affari ufficiali o negli svaghi; la vita sfaccendata gli aveva dato fama, come ad altri l'acquista un'operosità solerte; e lo si giudicava non un gaudente e uno scialacquatore, come la maggior parte di coloro che dilapidano il loro patrimonio, ma un uomo di lusso raffinato. Le sue parole e le sue azioni, quanto più erano libere da convenzioni e ostentavano una certa sprezzatura, tanto maggior simpatia acquistavano con la loro parvenza di semplicità. Comunque, come proconsole in Bitinia, e poi come console, egli seppe mostrarsi energico e all'altezza dei suoi compiti. Tornato poi alle sue viziose abitudini – o erano forse simulazione di vizi? – venne accolto tra i pochi intimi di Nerone, come arbitro di eleganza, e Nerone non riteneva niente divertente o voluttuoso, nello sfarzo della sua corte, se non avesse prima ottenuto l'approvazione di Petronio. Di qui l'odio di Tigellino, che in Petronio vedeva un rivale a lui anteposto per la consumata esperienza dei piaceri. Egli si volge quindi a eccitare la crudeltà del principe, di fronte alla quale ogni altra passione cedeva; accusa Petronio di amicizia con Scevino, dopo aver indotto con denaro un servo a denunciarlo, e avergli tolto ogni mezzo di difesa col trarre in arresto la maggior parte dei suoi schiavi». Vien poi la descrizione della morte di Petronio: «In quei giorni Nerone si era spinto in Campania, e Petronio, spintosi fino a Cuma, venne qui trattenuto. Egli non sopportò di restare oltre sospeso tra la speranza e il timore; non volle tuttavia rinunciare precipitosamente alla vita; si tagliò le vene e poi le fasciò, come il capriccio gli suggeriva, aprendosele poi nuovamente e intrattenendo gli amici su temi non certo severi o tali che potessero acquistargli fama di rigida fermezza. A sua volta li ascoltava dire non teorie sull'immortalità dell'anima o massime di filosofi, ma poesie leggere e versi d'amore. Quanto agli schiavi, ad alcuni fece distribuire doni, ad altri fru-

state. Andò a pranzo e si assopì, volendo che la sua morte, pur imposta, avesse l'apparenza di un fortuito trapasso. Al testamento non aggiunse, come la maggior parte dei condannati, codicilli adulatori per Nerone o Tigellino e alcun altro potente; fece invece una particolareggiata narrazione delle scandalose nefandezze del principe, citando i nomi dei suoi amanti, delle sue prostitute e la singolarità delle sue perversioni: poi, dopo averlo sigillato, lo inviò a Nerone. Spezzò quindi il sigillo, per evitare che servisse a rovinare altre persone»<sup>1</sup>. Petronio era, probabilmente, un seguace dell'epicureismo, pur se di fronte alla morte, come vediamo, seppe mostrare la serena fermezza di uno stoico.

Il capolavoro di Petronio (nonché la sola opera che di lui ci sia giunta) è il *Satyricon*, scritto verso la metà del I secolo d.C. L'opera non ci è pervenuta completa, tuttavia dalle parti che ci sono giunte è possibile ricostruirne, in certa misura, la trama e i temi che l'autore intendeva porre in luce, tra cui l'ironica rappresentazione del lusso di cattivo gusto che ostentavano i *nouveaux riches* del tempo. Ma il *Satyricon* vuol essere anche la parodia dei romanzi d'avventura, e in particolare dell'archetipo narrativo dei due giovani amanti che vengono separati all'inizio del racconto e sono vittime di innumerevoli peripezie prima di potersi infine riunire. L'opera racconta infatti le vicissitudini di Encolpio, il giovane protagonista, di Gitone, il suo amato efebo, e dell'infido amico-nemico Ascilto. A un certo punto della trama i tre si recano in una *Graeca urbs* della Campania, probabilmente Pozzuoli (o, in alternativa, Napoli o Cuma) dove vengono invitati a cena, assieme al retore Agamennone, da Trimalcione: è questi un liberto che, partendo da umili inizi, si è poi creato un'immensa ricchezza prima grazie all'eredità lasciatagli dal suo padrone, e poi mediante fortunati traffici commerciali. L'episodio della *Coena*, che occupa quasi la metà del manoscritto che ci è pervenuto, costituisce la parte centrale dell'opera. La *Coena* rappresenta un capolavoro assoluto della letteratura latina e mondiale: al di sotto del suo stile apparentemente colloquiale, affiora una straordinaria capacità di penetrare la mentalità dell'epoca, rappresentata nel quadro di più ardito realismo che, come puntualizzato da Erich Auerbach, ci sia pervenuto dall'Antichità. Qui la riportiamo non soltanto per la pregevolissima descrizione delle vivande altamente scenografiche (e dalla coreografia un po' cafonasca) che vengono offerte da quel villan rifatto di Trimalcione – uomo, peraltro, non privo di una fondamentale benevolenza e di una sua profonda saggezza di vita – ma anche per la maestria e l'incomparabile vivacità con cui in essa viene resa, soprattutto nei discorsi degli invitati<sup>2</sup>, l'atmosfera

<sup>1</sup> Tac., *Ann.*, XVI, 18-19, trad. it. di A. Rindi, Milano 1965.

<sup>2</sup> Sui caratteri e i temi di tali discorsi si è concentrata la penetrante relazione, dal titolo *Alla cena di Trimalcione*, *lautissimus homo: le chiacchiere dei commensali*, svolta da Maria Luisa Cefaratti in occasione del Convegno internazionale sul tema *Alimentazione e cultura gastronomica nell'antica Roma*, organizzato dall'Accademia Nazionale Virgiliana a Mantova il 16 ottobre 2015 (i cui *Atti* sono in corso di pubblicazione). Alla relazione ha fatto seguito nella medesima circostanza un'apprazziatissima e brillante lettura drammatizzata di alcuni interventi dei convitati della *Cena*, tenuta da due interpreti dell'Accademia

della prima età imperiale.

XXVI. [...] Uno schiavo di Agamennone venne a liberarci dalle nostre perplessità, dicendoci: «Ehi! Ma non sapete dove si va? Da Trimalcione, un riccone. Pensate che nel triclinio ha un orologio, e un trombettiere assunto appositamente per sapere ogni ora quanto tempo della sua vita ha perduto». A queste parole, dimenticando tutte le nostre afflizioni, ci vestiamo con cura e ordiniamo a Gitone, che accudiva al suo ruolo di schiavetto con grande gentilezza, di accompagnarci al bagno.

XXVII. Là, senza spogliarci, cominciamo a passeggiare, o per meglio dire a curiosare, mescolandoci ai diversi gruppi, quando improvvisamente vedemmo un vecchio calvo, vestito di una tunica vermiglia, il quale giocava a palla tra dei giovani schiavi dai lunghi capelli. Peraltro, i nostri sguardi andavano meno ai fanciulli – che tuttavia ne valevano la pena – quanto al loro padrone che in pantofole si divertiva con delle palle verdi. E non raccattava mai quella che era caduta a terra; uno schiavo ne aveva un sacco colmo e ne riforniva i giocatori. Ma c'erano anche delle altre novità a colpirci. Due eunuchi sostavano ai due lati opposti del gioco: uno di loro teneva un pitale d'argento, mentre l'altro contava le palle, non quelle che passavano di mano in mano nelle varie fasi del gioco, bensì quelle che cadevano a terra. Eravamo in ammirazione estatica davanti a queste sciccherie, quando ci si accosta Menelao: «Ecco», ci dice, «colui dal quale andrete a mangiare; anzi a dire la verità assistete già ai preludi del pranzo». Non aveva neppure terminato la frase, che Trimalcione fece schioccare le dita. A questo segnale l'eunuco gli porse il pitale senza che lui interrompesse il gioco. Quello, svuotata la vescica, chiese dell'acqua per le mani e, dopo avervi immerso la punta delle dita, le asciugò sulla testa di uno schiavo.

XXVIII. Sarebbe troppo lungo rilevare minutamente ogni dettaglio.

Entriamo così nel bagno, e subito grondanti di sudore, ci rechiamo alla doccia fredda. E già Trimalcione, tutto cosparso di profumi, si faceva asciugare: non però con della tela comune, bensì con panni della lana più morbida. Nel frattempo, tre massaggiatori si scolavano del falerno sotto i suoi occhi, e poiché se lo disputavano l'un l'altro, ne versavano a terra la maggior parte. Trimalcione diceva: «È roba mia che bevono alla mia salute». Poi lo avvolsero in un panno scarlatto per sistemarlo in una lettiera preceduta da quattro battistrada tutti bardati di decorazioni e da una specie di carrozzella a mano che trasportava il suo cocchino, un ragazzino invecchiato e cisposo, ancora più brutto del suo padrone. Mentre lo trasportavano, un musico con dei minuscoli flauti si avvicina al capo della lettiga e continua a zuffolare per tutto il percorso come se gli rivelasse un segreto all'orecchio.

Noi, tutti colmi di ammirazione, lo seguiamo a piedi, e assieme ad Agamennone arriviamo alla porta, il cui stipite recava un cartello con questa scritta: «Ogni schiavo che uscirà senza l'ordine del padrone riceverà cento colpi di verga». Nel vestibolo stava il

---

Teatrale "Francesco Campogalliani" di Mantova (l'esito assai felice dell'iniziativa ha confermato la natura di "pezzi" teatrali di tali sezioni del capolavoro petroniano).

portiere, con una veste color verde porro stretta da una cintura rosso ciliegia, che puliva dei piselli in un piatto d'argento. Sopra la soglia pendeva una gabbia d'oro nella quale una gazza maculata salutava chi arrivava.

XXIX. Nel bel mezzo del mio sbalordimento, per poco non casco all'indietro e mi rompo le gambe. A sinistra per chi entrava, non distante dalla stanza del portiere, c'era un enorme cane incatenato! Era dipinto sul muro e sopra si leggeva a grandi lettere: «Attenti al cane!». I miei amici ne risero di gusto; quanto a me, quando mi fui ripreso dallo sbigottimento, non smisi di esaminare con attenzione tutto il muro. Vi era dipinto un mercato di schiavi con i loro cartelli al collo, e lo stesso Trimalcione effigiato con i tratti di un giovane schiavo dai lunghi capelli, col caduceo in mano, che entrava a Roma guidato da Minerva. Successivamente, si vedeva come avesse imparato a contare e come, a partire da lì, fosse diventato tesoriere. Il pittore aveva rappresentato tutte queste tappe con grande cura, senza dimenticare le scritte esplicative. Alla fine del portico, Mercurio sollevando Trimalcione per il mento, lo trasportava all'altezza di una tribuna. Ai suoi lati stavano la Fortuna, con una gigantesca cornucopia, e le tre Parche che filavano con una conocchia d'oro.

Notai parimenti nel colonnato un gruppo di corridori che si allenavano con il loro allenatore. Vidi anche in un angolo un grande armadio nel quale faceva bella mostra di sé un reliquiario che conteneva dei Lari d'argento, una statua in marmo di Venere, e una scatola d'oro, non tanto piccola, nella quale si diceva fosse contenuta la prima barba del padrone di casa.

Presi dunque a domandare al guardiano dell'atrio che cosa rappresentavano i quadri in mezzo. «L'*Iliade* e l'*Odissea*, rispose, e lo spettacolo di gladiatori offerto da Lenate».

XXX. Mi mancò il tempo di contemplare tutti questi splendori...

Eravamo già arrivati fino al triclinio. Lì, nell'anticamera, un amministratore controllava la nota delle spese. Ma quel che mi stupì più di tutto il resto, erano dei fasci con le scuri fissati agli stipiti della porta, le cui estremità inferiori formavano una specie di rostro di nave in bronzo, su cui c'era scritto: «A C. Pompeo Trimalcione, serviro augustale, il suo tesoriere Cinnamo».

Dalla volta pendeva una lucerna a due becchi con questa stessa iscrizione, e sui battenti della porta c'erano due tavolette. In una, se non ricordo male, si leggeva: «L'antevigilia e la vigilia delle calende di gennaio (*scil.*: il 30 e il 31 dicembre) il nostro padrone Gaio cena fuori»; sull'altra erano dipinti il corso della luna e le figure dei sette pianeti; i giorni favorevoli e quelli sfavorevoli vi erano inoltre contraddistinti da borchie di colori diversi. Sempre più colmi di ammirazione per quelle meraviglie, ci apprestavamo a entrare nel triclinio quando un fanciullo, messo lì apposta, improvvisamente ci avvertì: «Col piede destro!».

Subito ci fermammo, perché nessuno di noi varcasse la porta senza rispettare quell'ordine. Quindi tutti insieme mettemmo avanti il piede destro per entrare, allorché uno schiavo nudo si gettò ai nostri piedi e cominciò a supplicarci di far qualcosa per liberarlo dal castigo che gli avevano inflitto senza che avesse commesso, diceva, una mancanza tanto grave. Infatti poco prima, nel bagno, aveva lasciato rubare i vestiti dell'amministratore, che potevano valere sì e no dieci sesterzi. Allora ritirammo il pie-

de destro, tornammo indietro dove l'amministratore continuava a contare le monete d'oro, e lo pregammo perché volesse perdonare allo schiavo.

Egli alzò appena la testa e ci guardò con distacco: «Non pensate che m'importi del danno», disse, «ma me la prendo con questo farabutto di servo, per la sua sbadataggine. M'ha perduto la veste da camera, di vera stoffa di Tiro. Me l'aveva regalata un cliente per il compleanno. L'avevo fatta lavare una volta sola. E voi di che v'impicciate, che volete?» continuò «Volete che gli perdoni? Ma guarda, vogliono che gli perdoni! E allora prendetevelo, prendetevelo pure!».

XXXI. Lo ringraziammo per il gran gesto ed entrammo nel triclinio. Lo schiavo a favore del quale avevamo interceduto ci venne incontro e ci obbligò a ricevere un mondo di baci: «Vedrete», diceva «vedrete a chi avete fatto la grazia, io sono addetto al vino del padrone!».

Finalmente potemmo stenderci, mentre degli schiavetti di Alessandria ci versavano acqua gelata sulle mani e altri si davano il turno per pulirci le unghie dei piedi togliendone le pipite con straordinaria abilità. Non era certo un lavoro piacevole eppure quei ragazzi non stavano in silenzio, ma di quando in quando cantavano. Incuriosito, volli provare se anche gli altri cantassero mentre lavoravano e chiesi da bere. Prontissimo un ragazzo mi servi, col vino, un'acida canzonetta. E così faceva ogni servo cui venisse chiesto qualcosa. Sembrava proprio di trovarsi in un coro di pantomimi, non in una casa privata.

Recarono quindi un ricchissimo antipasto ma c'eravamo già tutti fuorché Trimalcione al quale, secondo un criterio davvero nuovo, era stato riservato il primo posto. Al centro del vassoio si vedeva un asinello di bronzo di Corinto con due bisacce: una conteneva olive bianche e l'altra olive nere. Il dorso dell'asinello era coperto da due piatti che recavano l'indicazione del loro peso in argento e il nome di Trimalcione inciso sui margini. Alzatine di ferro reggevano ghiri insaporiti con miele e papavero. E c'erano pure salsicce caldissime su una graticola d'argento e, sotto la graticola, per simulare il carbone acceso, delle prugne di Siria con chicchi di melagrana.

XXXII. Eravamo immersi in queste delizie quando sentimmo una musica di vari strumenti e portarono Trimalcione, tuffato in un mare di piccoli cuscini.

Qualche imprudente non poté trattenersi dal ridere. Si vedeva solo una testa pelata che usciva da un mantello di porpora. S'era messo intorno al collo, affogato nei vestiti, un fazzoletto anch'esso orlato di porpora, da senatore, con le frange che pendevano da ogni parte. Al mignolo della mano sinistra portava un grosso anello dorato e all'ultima falange dell'anulare ne aveva un altro più piccolo, che mi sembrò tutto d'oro, ma con tante stelline di ferro. E per far notare ancora un segno di ricchezza si scopri il braccio destro che nella parte superiore era ornato da un cerchio d'oro e da uno d'avorio intrecciato con lamine lucenti.

XXXIII. Trimalcione prima si pulì i denti passandoseli ben bene da parte a parte con una penna d'argento, poi disse: «Veramente, amici, volevo non venire ancora nel triclinio. Ma per non farvi pesare troppo la mia assenza ho sacrificato i divertimenti. Però vi debbo chiedere un favore: permettetemi di finire questa partita».

Lo seguiva un fanciullo con una tavoletta di terebinto a quadratini di cristallo, e notai poi una cosa straordinariamente elegante: al posto delle consuete pietruzze bianche e nere egli usava monete d'oro e d'argento.

Mentre lui continuava a giocare accompagnandosi con espressioni degne dell'ultimo dei carrettieri e noi eravamo ancora all'antipasto, portarono su un vassoio una cesta contenente una gallina di legno con le ali aperte come se stesse covando. Appresso venivano due schiavi accompagnati da musiche assordanti, i quali presero a frugare nella paglia togliendone delle uova di pavone che divisero tra i convitati.

A questa scena Trimalcione si voltò e disse: «Ho ordinato di far riscaldare da una gallina queste uova di pavone. Santo cielo! ma ora che ci penso ho paura che fossero gallate! Vogliamo provare se si possono ancora bere?».

Ci diedero dei cucchiaini che pesavano almeno mezza libbra e cominciammo a rompere le uova che erano fatte di pasta di farina. Io feci un balzo e stavo per buttar via la mia parte per paura che davvero vi si fosse già formato il pulcino, quando un vecchio commensale: «Non ti so dire che cosa», m'avvertì, «ma mi sa che ci sia del buono qui dentro». Allora ripresi a rompere il mio uovo con la mano e vi trovai un grasso beccafico immerso in un tuorlo pepato.

XXXIV. Intanto Trimalcione, che aveva smesso di giocare, aveva chiesto anche lui l'antipasto. Ma mentre ci invitava e insisteva perché prendessimo del vino col miele, a un segnale si risenti improvvisamente la musica e venne uno sciame di schiavi che cantando ci tolse davanti i vassoi.

Nella confusione cadde a terra una scodella d'argento e un fanciullo s'affrettò a raccoglierla ma Trimalcione gli comandò di rigettarla subito in terra e diede ordine che fosse punito con una razione di schiaffi. Arrivò uno dei servi addetti alla lettiga e con la scopa spazzò la scodella in mezzo agli altri rifiuti.

Quindi entrarono due etiopi dalla lunga capigliatura recando piccoli otri di quelli in uso nelle arene per spargere la sabbia e ci versarono del vino sulle mani. Nessuno ci versò acqua.

Ci complimentammo col padrone per tanta raffinatezza: «Ma questo è niente», disse allora Trimalcione, «Marte ama l'uguaglianza. Non vedete che ho fatto pure assegnare a ciascuno la sua tavola? Così questi puzzolenti di schiavi non ci si gettano addosso e respiriamo meglio».

Arrivarono delle anfore di vetro ben tappate con gesso, che sul collo avevano cartellini recante questa scritta: «Falerno Opimiano di anni cento». Trimalcione notò che avevamo letto. «Però!» esclamò battendo le mani, «il vino campa più dell'uomo! Scoliamocelo tutto, il vino è vita. Quello di ieri non era così buono, eppure c'era gente di maggior riguardo».

Mentre continuavamo a bere e ad ammirare tutta quell'abbondanza, un servo portò uno scheletro d'argento con le vertebre allentate, combinato in modo che si poteva piegare da ogni parte. Trimalcione lo fece ballare sulla tavola e gli fece prendere alcune posizioni, poi declamò: «Poveri noi, in questa nostra vita non siamo niente e niente ancor saremo quando da morti stesi giaceremo, perciò fin che c'è tempo godiamoci la vita!»

XXXV. Facemmo le nostre lodi e vedemmo giungere una portata, meno grande di quella che ci aspettavamo, ma abbastanza nuova, e tutti guardammo con curiosità. Era un vassoio rotondo con un coperchio sul quale erano incise le dodici costellazioni, e su ogni segno il pasticcere aveva posto un cibo corrispondente. Sopra l'Ariete c'erano dei ceci cornuti; sul Toro un pezzo di carne di bue; sopra i Gemelli coppie di rognoni e di testicoli; sul Cancro una corona; sul Leone un fico d'Africa; sulla Vergine una vulva di troia sterile; sulla Libra una bilancia che in un piatto aveva una focaccia al formaggio e sull'altra una torta; sopra lo Scorpione un pesciolino di mare chiamato, appunto, scorpione; sul Sagittario un corvo; sul Capricorno un gambero di mare; sull'Acquario un'oca; sui Pesci due triglie. Nel centro c'era una zolla presa con tutta l'erba e con un favo messo sopra.

Un giovane schiavo egizio recava in giro il pane in un piccolo forno d'argento, e Trimalcione si mise improvvisamente a cantare, con la sua voce fessa, le lodi del vino col laser pizio. Quando però s'accorse della fredda accoglienza che avevamo fatto a quella portata così modesta: «mangiate, mangiate», consigliò «andiamo per ordine e non ve ne pentirete, questa è la legge della mia cena».

XXXVI. Ricominciò la musica; quattro giovani arrivarono a passo di danza e tolsero la parte superiore del vassoio: dentro c'erano uccelli ingrassati e ventresche, e nel mezzo una lepre cui avevano attaccate le ali in modo da farla sembrare Pegaso. Notammo agli angoli del piatto quattro statuette di Marsia che recavano piccoli otri da cui una salsa piccante fluiva su certi pesci che vi nuotavano come in un canale.

Dalla servitù s'alzò allora un applauso e noi facendo eco demmo felicemente l'assalto a quella dovizia di squisitezze. Trimalcione era anch'egli contento per la sua trovata. Poi gridò: «Taglia!» e subito arrivò uno schiavo che, accompagnato dalla solita musica, cominciò a tagliare le pietanze facendo grandi gesti come uno che stesse guidando il carro al suono dell'organo ad acqua. Ma poiché Trimalcione, calmo, continuava a ripetere: «Taglia, taglia», mi venne il sospetto che quella ripetizione volesse significare qualcosa di spiritoso. Perciò non mi vergognai di domandare al mio vicino e quello, che evidentemente aveva assistito più volte a scherzi del genere, «Lo vedi?» mi spiegò «lo schiavo che sta tagliando è soprannominato 'Taglia' e ogni volta che Trimalcione dice 'taglia' con la stessa parola lo chiama e gli ordina di tagliare».

XXXVII. Bastò questo gioco di parole a farmi perdere il gusto d'assaggiare, mi voltai dalla parte del mio vicino e così, senza parere, cominciai a farlo parlare e a domandargli del più e del meno. Gli chiesi, tra l'altro, chi era quella donna che si vedeva andare su e giù.

«È la moglie di Trimalcione», mi spiegò, «si chiama Fortunata, e oggi le misura proprio a sacchi le sue fortune, ma ieri... sai che faceva ieri? Non mi dire che esagero ma un pezzo di pane dalle sue mani ti faceva schifo a prenderlo. Ad un certo punto, non si sa perché e percome, eccola, è arrivata alle stelle e ora è tutto per Trimalcione. Al punto, pensa, che se è mezzogiorno e quella gli dice che è mezzanotte lui ci crede».

«E lui, non sa neppure lui quant'è ricco. Ma quella vecchia lupa si occupa di tutti gli affari e non le sfugge niente, mai. È una donna astuta, economista, perciò ora la casa è piena d'oro. Ed è pure una malalingua... una pettegola. Se sei un amico ti vuole bene

ma se sgarri sei finito».

«E Trimalcione, hai idea di quanti fondi ha Trimalcione? Ne ha tanti che un nibbio neanche ce la fa a sorvolarli tutti. Quattrini su quattrini. C'è più argenteria nella camera del suo guardiano di quanta non ne ha uno in tutto il suo patrimonio. E servi, servi, accidenti quanti servi che ha! Non ti racconto balle. Credo che neppure la decima parte di quei servi conosca il suo padrone. Eppure, pensa, se vuole, tutti quei fetenti li raccoglie sotto la foglia d'un cavolo, con una mossa sola».

XXXVIII. «E non credere, lui non compra mai niente. In casa sua nasce tutto: la lana, i cedri, che ti debbo dire, il pepe, tutto. Se ti viene in testa di chiedere il latte di gallina lo trovi in casa sua. Pensa, una volta la lana non gli veniva bene: sai che fece? comprò dei montoni di Taranto e li schiaffò nel gregge. Un'altra volta voleva avere il miele attico in casa e si fece portare nuove api da Atene. Perché lo sai, no? le api nostrane diventano migliori se s'incrociano con quelle greche. Proprio in questi giorni, pensa, ha scritto in India per farsi venire il seme dei funghi. E lo sai che sono nati da asini selvaggi tutte i suoi muli? E tutti questi cuscini li vedi? hanno l'imbottitura rossa, o di porpora. Questa è vita, no?».

«E pure gli altri, quelli che una volta erano schiavi come lui, sono gente di rispetto. Accidenti sestanno bene anche loro! Lo vedi quello steso lì in fondo? Oggigiorno ha i suoi ottocentomila! E te lo dico io, è venuto dal niente! Portava la legna sul collo fino a ieri. Io non so se crederci ma ho sentito dire che una volta ha rubato il cappuccio a un folletto e poi ha trovato un tesoro. Ma non l'invidio. Non invidio nessuno, io. Sono affari suoi se ha tutta quella fortuna!».

«Però si vede che ha ancora in faccia l'impronta dello schiaffo. Pensa, abitava in uno stanzino sopra la bottega. L'altro giorno ha fatto mettere un cartello così: 'C. Pompeo Diogene dal primo luglio dà in affitto lo stanzino perché s'è comprata una casa'».

«E lo vedi quello che se ne sta al posto dei liberti? Quello sì che stava bene! Non per dir male, ma il suo milione l'aveva. Poi ha avuto la botta e ora è indebitato fino ai capelli. Però io penso che non sia stata colpa sua. Troppo buono, troppo. Sono stati quei delinquenti dei suoi compagni che gli hanno fregato tutto, un poco alla volta. Sai come si dice? 'La pentola in comune bolle male'. E poi quando gli affari cominciano a non andare, gli amici te li saluto!».

«Ora lo vedi ridotto così, ma aveva un bel lavoro prima, che gli rendeva. Aveva un'impresa di pompe funebri. Cenava come un re: cinghiali interi, dolci di tutte le qualità, uccelli, e poi cuochi, fornai... C'era più vino sulla sua tavola di quanto ne abbia in cantina uno di noi. Quello era un sogno, non un uomo! Lo sai? per non far vedere ai creditori che le cose gli andavano male aveva messo un avviso così: 'C. Giulio Proculo vende le cose che non gli servono'».

XXXIX. Fu Trimalcione a interrompere questi finissimi ragionamenti. Avevano levato la portata e i convitati, resi allegri dal gran vino, intrecciavano le solite conversazioni. Lui stava poggiato sul gomito: «Coraggio, bevete!» esclamò, «Il mare è fatto per i pesci e questo vino è fatto per voi. Però non mi fate il torto di pensare che tutto finisce qui, in questi vassoi che vedete! 'È così che conoscete Ulisse?'. Guarda un po' che bisogna parlare di letteratura anche quando si cena!».

«Ma quando ci vuole ci vuole, lo devo sempre ringraziare il mio povero padrone,



sempre. È stato lui che m'ha fatto diventare un uomo, uno come gli altri. E ho imparato pure molte cose, quasi tutto. Per esempio questo piatto. Vedete questo cielo? Qui abitano dodici dei che si trasformano in dodici figure. Qui il cielo diventa un Ariete. Chi nasce sotto questo segno avrà molte pecore e molta lana. Avrà anche la testa dura e le corna dure, a punta. Sotto questo segno nascono gli scocciatori e, naturalmente, i professori».

Applaudimmo l'arguzia di quell'insigne scienziato. «Poi tutto il cielo», proseguì, «diventa un Toro. Guardate, qui nascono i bifolchi, gli ostinati e tutti quelli che si mangiano il fegato. Qui, sotto i Gemelli, sapete chi nasce? Nascono le bighe, i buoi, i coglioni e tutti quelli che se la fanno da una parte e dall'altra... Qui nel Granchio sono nato io. Infatti vedete che ho parecchie braccia, eh! e mi servono per tenere tutte le mie proprietà, sulla terra e sul mare. Lo sapete che il granchio sta bene allo stesso modo sulla terra e nell'acqua? Però sopra questo segno io non faccio mettere mai niente, per non pesare... sulla mia nascita».

«Poi nel Leone nascono i mangioni e tutti quelli che vogliono comandare. Nella Vergine nascono le femminucce, i timidi e i carcerati. Qui sotto la Libra nascono i macellai, i profumieri e i venditori ambulanti. Nello Scorpione i preparatori di veleni e gli assassini; nel Sagittario quelli che hanno gli occhi storti, che con uno ti guardano e con l'altro ti fregano; nel Capricorno quelli cui la loro disgrazia fa spuntare le corna... Nell'Acquario gli osti, naturalmente, e le cucuzze; nei Pesci i cuochi e gli oratori. Così ruota il cielo, vedete, come questo piatto, e ci porta sempre qualche malanno, che si nasca o che si muoia. Perciò ho fatto mettere questa zolla nel mezzo e sopra la zolla ho fatto mettere un favo. L'ho fatto mettere perché la terra madre sta nel mezzo, tonda come un uovo, e dentro ci sono tutte le cose buone, come il miele che c'è nel favo».

XL. «Che cultura meravigliosa!» gridammo tutti insieme. E alzando le mani al tetto giurammo che né Ipparco né Arato erano uomini da paragonarsi a lui.

Sopraggiunsero quindi alcuni aiutanti e distesero sui letti delle coperte sulle quali erano dipinti uomini con le reti, gli spiedi e altri arnesi da caccia. Non sapevamo cosa volesse significare quell'apparato quando fuori dai triclinio si levò un gran fracasso ed entrarono dei cani di Laconia che si misero a correre attorno alla tavola. Seguiva un nuovo vassoio sul quale stava un cinghiale di straordinaria grandezza. Gli avevano posto sulla testa un berretto da liberto. Dai denti gli pendevano due piccoli canestri intessuti con foglie di palma, ricolmi l'uno di datteri secchi e l'altro di datteri freschi. Intorno, c'erano dei porcellini di pasta croccante quasi attaccati alle mammelle per indicare che si trattava d'una scrofa, e ne fu dato in dono uno a ciascun invitato perché se lo portasse a casa.

Per tagliare il cinghiale però non venne quel Taglia di prima, quello che aveva tagliato gli uccelli e il resto, ma un tipo strano, un omone con la barba, con le gambe avvolte nelle fasce e una mantellina di molti colori. Afferrò un coltello da caccia e diede un forte colpo nel fianco del cinghiale aprendo uno squarcio dal quale uscirono dei tordi che si misero a svolazzare nel triclinio. Ma gli uccellatori stavano pronti coi retini e li ripresero in un momento. Trimalcione ordinò che ce ne fosse dato uno per ciascuno, poi disse: «Guardate che belle ghiande che mangia questo porco selvatico». E subito dei fanciulli s'accostarono ai canestrini che pendevano dai denti della bestia e distri-

buirono i datteri freschi, e quelli secchi, in parti uguali ai presenti.

XLI. Intanto io, che me ne stavo da un lato, cercavo di capire per quale ragione avessero portato quel cinghiale col berretto. Quando ebbi esaurite tutte le più stupide supposizioni mi decisi a chiedere al vicino ch'era ormai per me come un interprete. «Ma è evidente!» rispose «te lo può spiegare anche il tuo schiavo. Non c'è nulla di misterioso. Questo cinghiale, vedi, l'avevano portato ieri alla fine della cena ma gli invitati erano sazi e l'hanno licenziato. Per ciò oggi ritorna in tavola vestito da liberto».

Maledissi la mia stupidità e non gli domandai altro per non dare l'impressione di non essere stato mai a cena in casa di persone per bene.

Mentre stavamo chiacchierando, un fanciullo molto bello, col capo ornato di edera e di rami di vite, e che imitava di volta in volta Baccorumoroso, Bacco ebbro, o Bacco sognatore, portò in giro un cestino d'uva e con voce acutissima si mise a declamare le poesie del suo padrone. Trimalcione lo senti, si voltò e gli disse: «Dioniso, sii libero!» Il fanciullo allora tolse il berretto al cinghiale e se lo pose in testa. Allora Trimalcione aggiunse: «Non mi direte adesso che non ho un padre di condizione libera!». Lodammo sinceramente la facezia e facemmo avvicinare il fanciullo coprendolo di baci.

Dopo questa portata Trimalcione s'alzò per fare un bisogno e noi, liberati da quel tipo asfissiante, cercammo di far parlare i vicini. Il primo fu Dama. Si fece riempire di vino la sua grande coppa e «Come sono corte le giornate!» cominciò, «Il tempo di girarti ed è già notte! Si passa dal letto al triclinio e non c'è niente di meglio. Avete sentito che freschino? Il bagno m'ha riscaldato appena appena. Sentite, per me una bella bevuta di vino caldo è meglio d'un vestito pesante. Proprio ora mi sono scolata una fila di bicchieri, e il vino m'è arrivato già al cervello».

XLII. Intervenne Seleuco: «Io non mi lavo tutti i giorni. Non sono un lavandaio, io» disse. «Non pare, ma l'acqua ha i denti e consuma. Un poco alla volta ti mangia pure il cuore. Ma quando ho mandato giù una tazza di vino col miele me ne fotto del freddo!».

«E poi», riprese, «proprio oggi neanche potevo lavarmi. Sono andato a un funerale, al funerale di Crisanto, lo conoscevate? Che tipo! ed è sfumato pure lui! Proprio ieri m'aveva chiamato, mi pare ancora di sentirlo. Cazzo! siamo vesciche gonfie, caro mio! Mosche, meno delle mosche siamo! Quelle almeno volano, fanno qualcosa. Noi niente, bum, e si scoppia».

«E pensate se continuava a mangiare come prima! Per cinque giorni non ha toccato né pane né acqua. E ha fatto la fine degli altri, lo stesso! Ma mi sa che l'hanno ammazzato i medici. O forse era destino. Che possono fare i medici? Servono per conforto, e basta».

«Però gli hanno fatto una bella cerimonia, un bel letto, belle coperte, tutte belle cose. C'era pure molta gente che piangeva, perché lui ne aveva liberati molti di schiavi!» Piangeva pure la moglie, ma quella mi convinceva poco. E figuratevi se non l'avesse trattata come una regina! Le donne sono peggio degli avvoltoi. Non bisogna mai fare del bene a questo mondo, è lo stesso che gettate acqua in un pozzo! Ma un vecchio amore è peggio d'un granchio!».

XLIII. Ma Seleuco ci aveva annoiati. «Perché non parliamo dei vivi?» lo interruppe

Filerote, «Crisanto ha avuto quello che gli spettava. Voi dite che era uno per bene, e così è morto. Che voleva di più? Me lo ricordo io quando faceva la fame! Se trovava un soldo nella merda, lo prendeva con i denti, quant'è vero Dio! È cresciuto poi, come un favo, e non si sa neppure come. E ve lo dico io che un centinaio di migliaia di sesterzi li ha lasciati, e tutti in scudi sonanti».

«E poi, intendiamoci, io non ho peli sulla lingua. Per me un po' carogna lo era pure lui. Anzitutto era uno che non sapeva tenere la bocca a posto, uno che cercava la lite. Invece suo fratello sì che era un tipo in gamba, un amico, sempre con le mani piene, sempre inviti a cena».

«A Crisanto all'inizio le cose gli andavano male. Ma alla prima vendemmia si rimise in sesto. Il vino lo vendeva al prezzo che voleva. Poi ci fu pure un'eredità e lui si prese più di quello che gli spettava. Così rialzò la testa, ma poi sapete che fece quello stronzo? S'era bisticciato col fratello e sapete a chi ha lasciato la roba? A un estraneo! Sapete il detto? 'Se uno col parente se la piglia, povera la famiglia'. Ma erano i servi che lo consigliavano. Per lui quelli erano come l'oracolo, e gli hanno combinato il servizio. È inutile, non fanno mai niente di buono quelli che si fidano troppo, specialmente se sono in commercio».

«Però ha avuto sempre di che campare, molto e bene. L'eredità se l'è pappata, la sua più il resto... Aveva una fortuna così, quello lì... Se toccava il piombo, gli diventava oro nelle mani. Sfido io, quando tutte le cose vanno bene...».

«E quanti anni pensate che avesse? Ne aveva più di settanta, ma in testa era ancora nero come un corvo. Li portava bene gli anni, era fatto di corno, ve io dico io. E che tipo! Si perde il conto da quando lo conoscevo e me lo ricordo sempre come un chiavatore di prima forza. Porca troia quanto chiavava! Neppure la cagna si salvava in casa sua. E i ragazzini, quanto gli piacevano i ragazzini! Una ne faceva e cento ne pensava per procurarseli. E chi gli poteva dare torto? Se non altro, s'è divertito fino all'ultimo».

XLIV. Quando Filerote ebbe finito di parlare intervenne Ganimede: «Queste sono storie che non stanno né in cielo né in terra», disse, «ma perché non parlate della gran fame che c'è in giro? Non dico per esagerare, oggi non si trovava un pezzo di pane. E avete visto che razza di siccità? e non vuole finire. Ormai è un anno che si fa la fame. Sono quei delinquenti degli edili che si mettono d'accordo coi fornai. 'Pappa tu che pappo anch'io' e la povera gente soffre, ma per quei pescecani è sempre festa».

«Ci vorrebbero quei leoni che c'erano quando sono arrivato io dall'Asia, gente energica, quella. Allora sì che si poteva campare. Anche in Sicilia succedeva la stessa cosa, ma non si salvavano quelle carogne, li prendevano e non se la passava liscia nessuno. Ricordo che c'era un magistrato, Safinio, abitava all'arco vecchio, quando io ero ragazzo. Quello non era uomo, pepe rosso era! Dove toccava bruciava. Onesto, preciso, amico degli amici, con lui potevi giocare a morra al buio, senza timore. Dovevi vederlo nel Consiglio come contava i peli a tutti! E come parlava! E non era uno che ti riempiva di balle, tutte parole dette bene, precise. Quando stava nel foro la sua voce saliva, saliva come una tromba. Non sudava e non sputava mai. Non so, aveva qualcosa di asiatico, come vi devo dire? E dovevi vederlo con che gentilezza ti salutava, si ricordava i nomi di tutti, come uno di noi. Perciò allora la roba al mercato era

venduta per niente. Con pochi centesimi di pane ne mangiavate in due e ne restava. Invece oggi ti danno certi panini che sono più piccoli d'un occhio di bue. Ogni giorno è peggio, si va ogni giorno sempre peggio, in questa colonia».

«E tutto perché abbiamo un edile che non vale un fico secco! Pensa agli affari suoi, ai suoi guadagni e di noi non gliene importa niente, anche se crepiamo. Devi vedere in casa sua che ricchezza! Guadagna più lui in un giorno che uno di noi in tutta la vita. Ma io so pure che ha avuto da uno mille denari d'oro...».

«La gente oggi è fatta così, in casa nostra siamo leoni e fuori diventiamo peggio delle volpi. Ma se noi avevamo dei coglioni, lui non se la spassava così! Per me, io mi sono mangiato tutto, pure i vestiti mi son mangiato, e se dura questa fame finisce che mi vendo pure la casa. Qui non si sa più dove si va a finire. Nessuno ha pietà di questo paese. Vi giuro, su mia madre morta e sepolta, sono sicuro che questo regalo ce l'hanno mandato gli dei, E hanno ragione! Al giorno d'oggi nessuno pensa un po' alla religione, nessuno rispetta il digiuno. Di Giove non gliene importa più un cavolo a nessuno. Si coprono la testa, fanno finta di pregare, e invece contano, contano...».

«Una volta le donne per bene andavano sul colle a piedi nudi, coi capelli sciolti e il cuore pulito, e chiedevano l'acqua a Giove. E subito pioveva, a catinelle pioveva. Mi ricordo che tutti tornavamo a casa contenti, che spasso che era, tutti inzuppatisi, coi capelli appiccicati che sembravamo dei topi usciti dal bagno! E che andiamo cercando? Gli dei ci abbandonano perché non siamo religiosi, così la penso io. E i campi si seccano...».

XLV. «Ma fammi il piacere, non esagerare!» intervenne Echione il rigattiere, «un poco così e un poco così, come disse il contadino che aveva perduto un maiale pezzato. Quello che non hai oggi te lo prendi domani. Così è la vita. Mannaggia, quando ci penso! Il nostro paese poteva essere meglio di tutti, sono gli uomini che mancano. Però non è così solo da noi. Non dobbiamo prendercela, è lo stesso dappertutto. Sono sicuro che se tu fossi da un'altra parte diresti che qui i maiali camminano cotti per le strade».

«Che vuoi? In queste feste abbiamo uno spettacolo di tre giorni. Uno spettacolo speciale, non ti credere, e non di soli gladiatori! Ci sono pure molti liberti. Il nostro Tito è di idee larghe ed ha pure una gran fantasia. Per dentro o per fuori vedremo qualcosa di bello. Lasciatevelo dire da me che lo conosco. È uno che quando si mette, le cose le fa per bene. Sempre campioni ci sono, combattimenti all'ultimo sangue, nessuno se la può squagliare. E il carnaio in mezzo, davanti a tutto l'anfiteatro».

«E ne ha di mezzi! Trenta milioni, da quando è morto quel poveraccio di suo padre. Anche se ne spende quattrocentomila non ne risente, e in cambio si fa un nome. S'è assicurato un po' di gente in gamba e c'è pure una donna che combatte sul carro. E c'è anche l'amministratore di Glicone, sapete, l'amministratore, quello che l'hanno trovato che se la spassava con la padrona. Vedrete che scene! I giovanotti di qua e i mariti gelosi di là».

«Ma pure lui, quel Glicone, che ti sta a condannare alle belve un amministratore! Questo significa mettersi sulla bocca di tutti. In fondo che colpa vogliamo dare allo schiavo? È stato costretto, no? Io piuttosto facevo ammazzare lei, dai tori, quel vecchio orinale sfondato! Ma chi non se la può prendere con l'asino se la prende col basto,

come si dice. Che ci può fare il marito? o che sperava forse che la figlia di Ermogene gli faceva una buona riuscita? Dimmi se riesci a tagliare le unghie ad un avvoltoio mentre vola! Da un serpente non può venire una corda. Glicone, Glicone, hai voluto fare di testa tua! ormai il marchio te lo porti appresso finché campi. E chi te lo toglie più? Così succede, ognuno ha quello che si merita».

«Ma lasciamo perdere queste storie. Per conto mio sento già l'odore dell'abbuffata che mi farà fare Mammea. E sento pure che ci sono due denari per me e per i miei amici. Se fa così sono sicuro che subissa pure Norbano. Vedrai che lo supera, che se lo mangia. In fondo in fondo che ha fatto mai di speciale quell'altro? Quattro gladiatori macilenti e rammolliti che se gli soffiavi addosso cadevano. Ne ho visti mille volte più bravi tra i condannati alle belve».

«Una volta ha messo a morire dei cavalieri che sembravano statue, sembravano galline, polli, roba da pazzi. Ce n'era uno che faceva più figura su un mulo, e un altro che aveva le gambe storte, e il terzo quando vide il primo morto era già morto pure lui, aveva le gambe già spezzate. L'unico che aveva un poco di resistenza era un Trace, ma pure lui combatteva come uno che ripetesse la lezione. Alla fine hanno dovuto frustarli. Che spettacolo! E la folla che gridava: 'Forza muovetevi!' Ma era inutile, era un fuggi fuggi generale. 'E tu che vuoi?' mi può dire il Norbano, 'Io spettacolo te l'ho dato!' E io t'ho ricambiato, t'ho applaudito, che vuoi?' gli rispondo io. 'Se è vero che una mano lava l'altra, fatti due conti e vedi che ci hai pure guadagnato'».

«E tu che stai pensando, Agamennone? 'Ma che dice questo rompiballe?' questo stai pensando. Sto parlando io perché tu, che sai parlare, non parli. Lo so che tu non sei del nostro giro, e te ne stai lì a sfottere i discorsi dei poveri ignoranti. Lo sappiamo che la letteratura ti ha fatto girare la testa. Eppure sai che ti dico? che uno di questi giorni ti convinco a venire in campagna a vedere le nostre casette. Qualcosa da mettere sotto i denti la troviamo, un pollo, due uova. Quest'anno il cattivo tempo ha rovinato tutto, ma ci divertiremo lo stesso. Troviamo di che riempirci la pancia, vedrai!».

«E lo sai che ti sto crescendo un allievo? è il mio cocchino. Lo sai che sa fare già i conti? Se campa te lo metto sotto. Pensa, appena ha un momento libero si fionda sui libri e non alza più la testa dal tavolo. Quant'è intelligente! Proprio di stoffa buona! E sai che ha poi? ha la mania degli uccelli, questo solo. Una volta gli ammazzai tre cardellini e gli dovetti inventare che se li era mangiati la faina. Ma ha pure altri svaghi, non credere. Devi vedere come dipinge! il greco poi lo conosce tanto bene che se lo sbatte! Il latino comincia a piacergli ora. Anche se il suo maestro se la sta pigliando comoda. Viene, gli dà qualche libro da leggere, ma non si ferma mai su un argomento. Non gli va di lavorare, questo è. Però ha pure un altro maestro. Non è colto come il primo ma è premuroso. A vederlo dico che insegna più di quel che sa. Di solito viene a casa nei giorni di festa e s'accontenta di quello che gli dai. Ora ho comprato pure un po' di libri di diritto perché il ragazzo deve cominciare a praticare con le leggi per gli interessi della casa. È un'occupazione utile. Ormai puzza di letteratura, e pure troppo! E se poi non ha voglia, ho stabilito di fargli imparare un mestiere, o il barbiere, o il banditore o per lo meno l'avvocato. Un mestiere che si può portare dietro per tutta la vita. Perciò ogni giorno non faccio che ripetere: 'Figlio mio,' gli dico, 'quello che impari lo impari per te stesso. Guarda Filerone, quello che fa l'avvocato. Se non studiava, oggi faceva la fame. Fino a ieri ancora portava i sacchi sulle spalle, al mercato.

E ora se compete pure col Norbano. L'istruzione è un tesoro,' gli dico, 'un tesoro che non finisce mai, che rende sempre'».

XLVII. Si tenevano questi discorsi quando Trimalcione rientrò, s'asciugò la fronte e si fregò le mani col profumo. Poi stette un po' in silenzio: «Scusatemi», disse, «scusatemi, amici. Purtroppo è da molto tempo che lo stomaco non mi funziona a dovere. E i medici non mi trovano niente. M'ha giovato la scorza di mele granate e la resina bollita nell'aceto. Ma spero di farlo tornare presto alla buona educazione di prima. Ora è un rumore continuo, mi pare un toro... Volevo dire che se qualcuno di voi ha qualche necessità, non è il caso di fare complimenti. Nessuno di noi è nato senza fessure. Non conosco maggiore sofferenza che trattenersi, e poi è la sola cosa che Giove non ci può proibire. Tu ridi, Fortunata, e ridi, ridi... ma sei proprio tu quella che la notte mi fa star sveglio con quei bei suoni...».

«Comunque vi dico che anche in questo triclinio non c'è nessun divieto. Ognuno può fare quello che gli fa bene. Ve lo ripeto, anche i medici consigliano di non tenerseli... e se poi avete un bisogno più serio, fuori c'è tutto l'occorrente, i vasi, l'acqua e le altre cosette. Credete a me, se quell'aria sale al cervello fa un umore in tutto il corpo. E so che molti sono crepati per questo, perché si vergognavano di dire la verità».

Lo ringraziammo per la comprensione e l'indulgenza che ci mostrava e facemmo finta di bere ogni volta che ci scappava da ridere. E non sapevamo d'essere arrivati, come si suol dire, soltanto a metà di questo itinerario di delizie. Infatti furono ripulite le tavole, sempre a suon di musica, e portarono nel triclinio tre maiali bianchi agghindati con guinzagli e campanelli, dei quali uno, secondo quanto diceva l'annunciatore, aveva due anni, il secondo tre e il terzo era già vecchio. Pensai che si trattasse di ammaestratori di porci, di quelli che si mettono a fare gli esercizi, come nei circhi, ma Trimalcione ci tolse dall'incertezza: «Quale volete che venga subito portato in tavola?» ci chiese, «Anche un contadino è capace di cucinare un gallo, di fare una fettina e altre piccolezze di questo genere. Ma i miei cuochi sono capaci di cucinare un vitello facendolo bollire intero nelle loro casseruole».

E senza aspettare la nostra decisione, fece chiamare un cuoco e gli ordinò di scannare il maiale più grande, poi gli gridò: «Di quale decuria sei?». Quello rispose: «Della quarantesima decuria» e Trimalcione: «Sei uno comprato», chiese ancora, «o sei nato in casa?». «Né l'uno né l'altro», rispose il cuoco, «ti sono stato lasciato da Pansa per testamento». «Stai attento», disse allora Trimalcione, «stai ben attento a far le cose per bene, altrimenti ti spedisco nella decuria dei battistrada!». E il cuoco, impaurito da quegli avvertimenti, se ne scappò diritto in cucina con la sua bestia.

XLVIII. Indi Trimalcione, rabbonito, si rivolse a noi: «Se il vino non vi piace», disse, «ve lo cambio. Però gli dovete fare onore. Grazie a Dio non lo compro. Tutto quello che qui si gusta viene da un mio fondo, fuori del paese, che non ho ancora visto. M'hanno detto che va da Terracina a Taranto. Perciò mi è venuta un'idea, di aggiungere anche qualche piccolo fondo in Sicilia, così se voglio andare in Africa viaggio sempre sulle mie proprietà».

«Ma dimmi, Agamennone», esclamò poi, «in quale causa hai parlato oggi? lo non tratto cause ma un pochino me ne intendo, per gli usi della casa, si capisce. Non cre-

dere che non abbia studiato, io! Ho tre biblioteche, delle quali una greca e una latina. E allora, me lo vuoi dire l'argomento dell'orazione? dimmelo, va'». E Agamennone aveva appena cominciato: «Un povero e un ricco» diceva, «erano in lite...» quando Trimalcione lo interruppe: «E che cos'è un povero?» osservò.

«Questa sì che è spiritosa!» apprezzò Agamennone, e continuò a raccontare una faccenda che adesso non ricordo. Quando ebbe finito, Trimalcione commentò: «Se questo è un fatto vero, non è più una controversia, e se non è un fatto vero dico che non è niente!».

Disse ancora qualche altra fesseria che noi accogliamo con grandi applausi e continuò: «Agamennone, mio caro, tu te le ricordi le dodici fatiche di Ercole? e l'avventura di Ulisse te la ricordi? quando il Ciclope gli strappò il pollice con la tenaglia? Quando ero piccolo queste cose me le leggevo in Omero. E lo sai che una volta ho visto pure la Sibilla Cumana? L'ho vista coi miei occhi, era sospesa dentro un'ampolla e i bambini le domandavano: 'Sibilla,' le dicevano 'che vuoi?' E la Sibilla rispondeva: 'Voglio morire!'».

XLIX. Non aveva ancora finito di dire tutte queste stupidaggini che la tavola fu occupata da un vassoio con il grosso maiale di prima. Esprimemmo la nostra ammirazione per la sveltezza e giurammo che neppure un galletto si sarebbe potuto cuocere così presto, tanto più che l'animale appariva ancora più grande di quello che prima ci avevano fatto vedere. Trimalcione sembrò volerlo esaminare attentamente, poi esclamò: «Ma che è? Questo maiale non è sventrato? Neanche sventrato è! Per Dio, chiamatemi subito il cuoco, voglio il cuoco!».

E quando il cuoco si presentò mogio mogio, scusandosi che s'era dimenticato di sventrarlo: «Dimenticato?» urlò Trimalcione, «robeta da niente, ha detto niente! come se si fosse dimenticato di mettere il pepe e il sale! Spogliatelo!» E in un batter d'occhio due carnefici spogliarono il povero cuoco che se ne stava literrorizzato.

Ma da ogni parte si cominciava a implorare la grazia per lui: «Sono cose che possono succedere, non l'ha fatto apposta» dicevano, «Ora lascialo libero. Se lo fa un'altra volta nessuno ti dice niente». Io, invece, restavo di un'implacabile severità; mi chinai all'orecchio di Agamennone e gli dissi: «Questo schiavo mi sembra un imbecille. Ma come si fa a dimenticarsi di sventrare un maiale? Accidenti! Non gli perdonerei neanche se si trattasse d'un pesce!».

Trimalcione si mise a ridere: «Va bene», disse, «abbiamo capito. Non hai una buona memoria. Adesso sventralo qui, ora, davanti a noi». E il cuoco indossò la tunica, afferrò un coltello con la mano che gli tremava ancora e fece alcuni tagli nella pancia del maiale. Subito le ferite si allargarono, come se qualcosa spingesse da dentro, e ne uscì una quantità di salsicciotti e sanguinacci. A questa nuova ingegnosa trovata i servi applaudirono gridando: «Felicità a Gaio!». E anche il cuoco fu onorato con una bella bevuta e gli furono regalati una corona d'argento e una coppa su un piatto di Corinto.

Agamennone si spostò per osservare meglio da vicino quei doni e Trimalcione gli disse: «Solo io ho vera roba di Corinto». M'aspettavo che ne raccontasse un'altra delle sue, per esempio che i vasi venivano portati espressamente a lui da Corinto, ma la cosa andò meglio: «Forse vi chiederete» spiegò, «perché solo io ho veri bronzi di Corinto.

È semplice. Perché il vasaio dove li compro si chiama Corinto. Nessuno può essere più Corinzio di chi si serve da Corinto, non vi pare?».

«Scherzi a parte», continuò, «voi pensate che sono un ignorante e che non conosco la storia dei bronzi di Corinto. E invece la conosco benissimo. Quando fu presa Troia, Annibale, che era un gran figlio di buona donna, un dritto, raccolse tutte le statue di rame, d'argento e d'oro, fece un rogo e le bruciò assieme. E quelle si trasformarono in una sola qualità di bronzo misto. I vasai portarono via quell'ammasso e ne ricavarono coppe, vassoi e statuette. Così sono nati i bronzi di Corinto, che vengono da tanti metalli mischiati, ma non somigliano né all'uno, né all'altro. Per conto mio, dite quello che volete, preferisco il vetro che almeno non puzza. Addirittura vi dico che lo preferisco all'oro, se fosse per il difetto di rompersi, e per questo oggi vale poco».

LI. «Una volta un fabbro fece una boccettina di vetro che non si rompeva. Fu ricevuto da Cesare e gliela regalò, poi se la fece ridare e la gettò sul pavimento. Immaginate quanto rimase impressionato Cesare! Allora il fabbro raccolse la boccetta che s'era solo ammaccata come un vaso di bronzo, poi prese dalla tasca un martelletto e piano piano la rimise a posto. Lui così credeva d'aver toccato i coglioni di Giove con un dito, specialmente quando Cesare gli chiese se c'era qualcun altro che sapeva fare quel vetro. "No" rispose lui. E ora state a vedere che gli fece Cesare. Gli fece tagliare la testa! È chiaro, se il segreto fosse stato conosciuto da gli altri, tra l'oro e il fango non c'era più nessuna differenza».

LII. «Io invece ho una vera passione per l'argento. Ho più di cento tazze grandi come un'urna... Su una è scolpita Cassandra come uccise i figli e si vedono i bambini morti, tanto belli che sembrano vivi. Ho pure un'anfora che mi lasciò uno dei miei padroni, dove si vede Dedalo che rinchiude Niobe nel cavallo di Troia. Poi ho dei bicchieri con i combattimenti di Ermerote e di Petraite, tutti in argento massiccio. Io me ne intendo di queste cose e quello che so non lo vendo a nessuno, per nessun prezzo, capirete!».

Mentre parlava, uno schiavetto fece cadere una coppa e Trimalcione lo vide: «E ora bastonati da te stesso» gli ordinò, «visto che fai così poca attenzione!». Il ragazzo si mise a piangere a testa bassa e a chiedere perdono. «E che vuoi da me?» gli rispondeva Trimalcione, «non mi dire che sono io che ti bastono! Chiedi a te stesso di non essere così sbadato!». Alla fine, per le nostre insistenze, lasciò andare il ragazzo che si mise a correre intorno alla tavola...

«E ora andiamo, l'acqua fuori e il vino nei cuori!» gridò Trimalcione. Applaudimmo a quella nuova piacevolezza, e prima fra tutti applaudì Agamennone che conosceva benissimo il modo per farsi invitare un'altra volta a cena. Intanto Trimalcione, contento delle lodi e più allegro che mai, aveva ripreso a bere ed era già mezzo brillo. «Nessuno di voi» chiese, «vuol ballare con la mia Fortunata? Credete a me, nessuno sa guidare il cordace meglio di lei». E tenendo le mani alzate sopra la fronte cominciò ad imitare l'attore Siro mentre il coro degli schiavi ripeteva: «*Màdeia perimàdeia*». E si sarebbe esibito al centro della sala se Fortunata non gli si fosse accostata all'orecchio e non gli avesse suggerito, credo, che per la sua dignità non stava bene insistere in quelle inutili ridicolaggini.



LIII. Trimalcione aveva un umore estremamente mutevole, e ora si comportava come gli diceva la testa sua e più tardi, davanti a Fortunata, tremava. Comunque quella gran voglia di ballare fu interrotta dall'arrivo d'un amministratore il quale comunicò, come se stesse leggendo il bollettino ufficiale di Roma: «Il 26 luglio, nel fondo di Cuma, di proprietà di Trimalcione, sono nati trenta bambini e quaranta bambine. Portati dall'aia nel magazzino cinquecentomila moggi di grano; buoi domati cinquecento. Nello stesso giorno: appeso sulla croce lo schiavo Mitridate perché aveva insultato il genio protettore del nostro Gaio. Nello stesso giorno: trasferiti in cassa dieci milioni di sesterzi che non si sono potuti spendere. Nello stesso giorno: scoppiato un incendio negli orti di Pompeo: si era originato dalla casa del fattore Nasta».

«Cosa?» interruppe Trimalcione, «ma quand'è che sono stati comprati questi orti di Pompeo?».

«L'anno passato», rispose l'amministratore, «perciò non risultano ancora negli elenchi». Trimalcione s'arrabbiò: «Qualunque fondo si compri» disse, «proibisco di riportarlo nei miei conti se io non lo vengo a sapere entro sei mesi!».

Furono anche letti gli editti degli edili e i testamenti dei guardaboschi che lo ringraziavano per avere rinunciato alla sua parte di eredità, i nomi dei fattori e la notizia d'una libertà ripudiata da un guardiano notturno perché sorpresa in rapporti intimi con un bagnino, d'un portinaio ch'era stato confinato a Baia, d'un cassiere messo sotto accusa e d'una sentenza pronunciata per una lite tra camerieri.

Poi fu il turno degli acrobati. Si presentò uno con una faccia da imbecille, sistemò una scala e ordinò a un ragazzo di salirla fino in cima cantando e ballando, poi di passare nei cerchi di fuoco e di sollevare un'anfora coi denti. Solo Trimalcione si godeva questa scena con interesse e diceva che si trattava d'un esercizio pericoloso: «Del resto», aggiungeva, «due sono gli spettacoli che vedo con piacere, gli acrobati e i suonatori di flauto; gli altri, gli animali, i concerti, sono cose noiose. Una volta comprai dei commedianti ma ho preferito fargli fare un po' di farse atellane e al flautista greco ho fatto suonare della musica latina».

LIV. Nel bel mezzo di questi discorsi il ragazzo dell'acrobata mise un piede in fallo e cadde sfiorando Trimalcione. Si levò un grido dagli schiavi e anche dai convitati, non per quel fetentello ch'era caduto, perché volentieri l'avrebbero visto rompersi l'osso del collo, ma perché temevano che la cena andasse finir male e che si dovesse piangere un morto che non c'entrava niente.

Trimalcione intanto si lamentava per il dolore e si premeva il braccio come se se lo fosse ferito. Accorsero i medici e venne anche Fortunata, coi capelli sciolti e una tazza in mano: «Povera me», piangeva, «e come faccio ora, povera infelice!» mentre il ragazzo ch'era caduto ci girava tra i piedi implorando perdono.

Io però non ero per nulla convinto, come se da un momento all'altro quelle preghiere si dovessero risolvere in una delle solite ridicole trovate. Bastava pensare al cuoco di poco prima, che s'era scordato di sventrare il maiale. Perciò mi misi a guardare in giro nel triclinio per vedere che qualche scherzo non venisse fuori dalle pareti, specialmente quando osservai che frustavano uno schiavo perché aveva fasciato il braccio contuso del padrone con lana bianca anzi che rossa. E il mio sospetto non era andato molto lontano dal vero: in luogo della pena venne infatti un decreto di Trimalcione

che concedeva la libertà al ragazzo acrobata perché non si potesse dire che un padrone così importante aveva ricevuto il colpo sul braccio, e quindi era stato liberato,... da uno schiavo! Applaudimmo come al solito e cominciammo a discutere di vari argomenti e, in particolare, della instabilità delle cose umane.

«Però» disse Trimalcione, «non bisogna lasciare passare questo incidente senza un commento». Chiese una tavoletta e, senza pensarci sopra a lungo, scrisse e poi recitò questi versi: «Anche quando non me l'aspetto e le cose mi vanno a traverso per la Fortuna ho sempre rispetto. Versami, schiavo, di Falerno un sorsetto».

Da questo epigramma si venne a parlare dei poeti e unanime era l'apprezzamento per la bellezza dei versi di Mopso il Trace. Poi Trimalcione: «Senti, maestro», disse ad Agamennone, «che differenza c'è, secondo te, tra Cicerone e Publilio? Io credo che uno fosse più elegante e l'altro più morale. Che c'è meglio di questo? Senti:

'Gli spalti di Marte marciscono nella lussuria,  
crescono un bel pavone per la tua gola  
coperto di piume d'oro di Babilonia.  
Crescono per te galline di Numidia, grassi capponi  
e la cicogna, la delicata cicogna pellegrina,  
l'ospite religiosa, elegante volatrice,  
l'esule dell'inverno, nunzia del bel tempo,  
ha fatto il nido dentro la tua pentola.  
A chi darai la perla meravigliosa, indiana?  
quale ricca signora adorerà il suo collo  
con questi gioielli del mare?  
quella che saprà venire sotto la tua coperta?  
Cosa valgono i preziosi smeraldi verdi  
e le rosse pietre di Cartagine  
se non brillano d'onestà?  
Ti sembra giusto far vestire una sposa  
solo con un leggerissimo velo  
e mostrarla ignuda dietro quella nebbia di lino?'».

LVI. «E qual è» proseguì, «il lavoro più difficile dopo quello del letterato? Io credo che sia quello del medico e del banchiere: il medico che deve indovinare quel che succede dentro il corpo dei poveri uomini e sapere quand'è che viene la febbre – anche se a me personalmente sono antipatici per il brodo di anitra che mi ordinano – e il banchiere, che si deve accorgere se sotto l'argento c'è il rame».

«E tra le bestie tranquille quali preferisci? Io scelgo i buoi per il lavoro che fanno, e le pecore. I buoi perché grazie a loro possiamo mangiare il pane, e le pecore perché con la loro lana ci facciamo dei bei vestiti. È una cosa indegna, un vero delitto, che uno prima si veste, con la povera pecora, e poi se la mangia».

«E l'ape? Dove la metti l'ape? Secondo me è un animale divino, perché vomita il miele, pensate, anche se qualcuno dice che glielo fornisce Giove. Però punge, l'ape! Dove c'è il dolce trovi sempre l'amaro».

E stava per rubare il mestiere pure ai filosofi quando portarono in giro un'urna contenente dei biglietti e un ragazzo addetto all'estrazione si mise a leggere i motti che

uscivano in sorte a ciascuno:

«Argento in gamba» e fu portata un'acetiera d'argento su un prosciutto.

«Cuscino per capo e collo» e fu portato un capocollo.

«Citrullo e contumelia» e il regalo era un cedro e una pertica con delle mele.

«Vento e aglio»: un ventaglio.

«Passeri e mosche»: uva passa e vino moscato.

«Canale e pedale» e regalarono un cane e una pantofola.

«Murena e lettera» e regalarono, oltre all'occorrente per costruire un muro, un mazzo di biete.

I regali e gli scherzi furono moltissimi e assai divertenti ma per la maggior parte li ho già dimenticati.

A questo punto Ascilto, con la sua solita faccia tosta, alzò le braccia e si mise a sghignazzare senza ritegno, fino alle lacrime. Al che uno dei liberti, amico di Trimalcione, e per essere più precisi, quello che stava dietro di me, non si trattenne: «E che ci ridi, imbecille?» esclamò, «non ti piacciono i regali del mio padrone? Eh già! lui è più ricco e le sue cene sono più grandiose! Quant'è vero Dio che se mi stava vicino gliela chiudete io la bocca! Ma che bel carciofo e ci ride pure! ma che vuoi? ma chi sei? Da quale carcere salti fuori, ladro, pezzo di merda?» continuò, «volete vedere che se piscio se la fa addosso? Porca troia, io non m'arrabbio mai, ma è proprio vero che nella carne ci trovi sempre i vermi. E continua a ridere! ma che ha da ridere? È contento perché suo padre l'ha fatto con un cazzo d'oro! È contento perché è cavaliere romano! E io sono figlio del re, mio caro».

«Ma com'è che prima eri schiavo?» mi dirai, 'lo ero schiavo' ti rispondo, 'perché ho voluto io essere schiavo piuttosto che un re tributario'. E ora mi faccio i fatti miei senza farmi sfottere da nessuno».

«Io sono uno come gli altri e cammino a testa alta, non devo un soldo a nessuno e non ho mai avuto a che fare con la giustizia, e per strada non incontro mai uno che mi chiede soldi prestati».

«Ho comprato un pezzetto di terra e ho messo da parte un po' di palanche, sfamo venti trippe più il cane, ho riscattato mia moglie così che nessuno si asciuga le mani sul suo seno. E per essere libero ho pagato mille bei denari. Poi sono stato fatto sestoviro e gratis; e spero di non dovermi mai vergognare, né da vivo né da morto».

«E tu? ma no, tu hai da fare, tu non hai il tempo di guardarti indietro. Tu non c'entri, tu vedi i pidocchi nei capelli degli altri e le tue piattole, quelle, non le vedi!».

«Secondo te noi siamo gente che fa ridere? Ma guarda il tuo maestro, guarda lui se gli dà fastidio stare con noi! Ma a te ti puzza ancora la bocca di latte, e questo è il fatto, e non sai dire né a e né b».

«Ma guardatelo questo cesso, questa porcheria! Lui è più ricco di me, pranza due volte, cena due volte! Io ci tengo al mio onore, ci tengo più di tutto e nessuno mi ha mai rinfacciato niente. Sono stato a servizio per quarant'anni e nessuno si preoccupava di sapere se ero schiavo o no».

«Quando io venni in questo paese ero un bambino coi capelli lunghi e ancora non c'era la basilica. Ho lavorato per soddisfare il mio padrone che era un grand'uomo, un'autorità. Valeva più un'unghia delle sue che tu con tutti i vestiti. Eppure in casa c'era uno che mi voleva fare lo sgambetto, ma io me la sono sempre cavata, alla faccia

sua. Che bello sforzo nascere liberi! E ora che stai a guardare come un coglione? Mi pare un montone in mezzo alla cicerchia!».

Gitone, che stava seduto ai miei piedi, non resse più e scoppiò anche lui a sghignazzare senza ritegno. Immediatamente l'avversario di Ascilto lo sentì, si girò e scaricò su di lui quel diluvio di male parole: «Ma guarda un po'!» disse «ora pure quest'altro ride! E tu che vuoi, muso di cipolla? Lo sai che non è ancora dicembre? O ti pare che sono arrivati i Saturnali? Te lo sei pagato il riscatto, vero? Avanzo di galera, faccia di tolla! Se non la finisci ora mi alzo e te la faccio vedere io, a te e a quest'altro che non ti fa stare al posto tuo. Lo sai tu chi devi ringraziare? Devi ringraziare quest'amico mio. È per rispetto suo, se no ti facevo vedere chi sono».

«Uno se ne sta tranquillo per i fatti suoi e questo viene a romperci le palle, e questi deficienti che sanno neanche farsi obbedire! Ma come si dice? 'tale padrone, tale servo'. E meno male che io sono un tipo calmo e non so chi mi tiene. Ma se comincio, non guardo più in faccia a nessuno, e allora me ne strafotto pure di mia madre. Ci vediamo fuori se vuoi, bestia, testa di rapa! Che mi prenda un colpo se ora non scendo e faccio polpette del tuo bel padrone! e tu non credere di passartela liscia! È inutile che cerchi aiuto, sai dove te li mando a finire questi capelli sporchi chetieni? e pure questa merda di padrone? Se mi capitate a tiro...! non mi devo chiamare come mi chiamo se non ti faccio passare la voglia di ridere, e non c'è barba di dio... Che ti venga un accidente a te e a chi t'ha portato, dico io! E poi guarda, io non so la geometria, non so la critica, non so niente, non so niente di queste scemenze, io sono un ignorante. Ma leggere almeno so, so fare i conti, conosco le monete, i pesi... Se te la senti facciamo una scommessa, io mi gioco questa piastra e sono sicuro che tuo padre ha perso i soldi a farti studiare. Senti e vediamo se indovini:

“Conosco un luogo largo e fondo, l'ho veduto in tutto il mondo”.

e quest'altro, senti quest'altro:

“Io conosco un certo pesce che sta fermo e pur si muove, ch'entra lungo e corto esce”.

“E ora che mi dici, resti a bocca aperta? Mi guarda! mi sembra un topo che si dimena nell'orinale! E allora statti zitto e non disturbare chi è meglio di te, e nemmeno ti vede, e non sa nemmeno che sei nato. E non credere di farmi impressione con quegli anelli di bosso che tieni. E vai a vedere pure a quale stronzetta li hai rubati! Bontà di Dio, andiamo nel foro, chiediamo un prestito e ti faccio vedere io se conta di più questo qui, di ferro, che ho io!».

«Ma va', va', togliti davanti, che mi pari quella volpe ch'era caduta in una vasca, bella cosa! Però ti giuro su quant'è vero che voglio diventare ricco e voglio morire bene, in pace con tutti, su quello che vuoi ti giuro che ci rivedremo. E allora sì che ti farai una bella corsa, io con la toga rialzata e tu con le mani dietro...».

«Bella roba anche quest'altro, questo qui, il 'maestro'! Ma questo non è un maestro, è una pernacchia! Sai che diceva a noi il maestro ai nostri tempi? Ci diceva: 'Avete fatto i compiti? allora andate a casa, bambini, state attenti per strada e rispettate quelli che sono più grandi di voi'. Ma ora è uno schifo generale, non ce n'è uno che si salva! lo se sono come mi vedete ringrazio gli dei che mi hanno data la possibilità...».

LIX. Ascilto aveva già cominciato a rispondere a quegli insulti ma Trimalcione, che s'era divertito ad ascoltare la tirata del suo compagno: «Va', va'», intervenne, «finitela

di litigare! Cerchiamo piuttosto di stare tranquilli e tu, Ermerote, lascialo perdere, non vedi che è un bambino? che ha il sangue caldo? Sei tu che devi essere superiore. Devi sapere che in questi casi vincono sempre quelli che sanno perdere. Quando eri un polastro, anche tu facevi chicchirichi e non avevi cervello. Ora smettiamola e cerchiamo di distrarci, che è meglio. Guardiamoci questi omeristi».

Entrò allora un gruppetto di gente che batteva con le aste sugli scudi. Trimalcione prese posto su un cuscino e quando gli omeristi cominciarono ad annoiare con i soliti versi greci egli ad alta voce si mise a leggere lo stesso libro in latino. Poi fece fare silenzio e disse: «Sapete di che storia si tratta? Diomede e Ganimede erano due fratelli e avevano una sorella che si chiamava Elena. Agamennone la rapì e in cambio offrì a Diana una cerva. Così dice Omero che ebbe inizio la guerra fra i troiani e i parentini. Agamennone vinse, logicamente, e diede in moglie ad Achille sua figlia Ifigenia. In seguito a ciò Aiace diventò pazzo e adesso vedrete il sèguito».

Quando finì di parlare, in mezzo al frastuono degli omeristi che continuavano la loro recita, tra due file di schiavi fu recato, sopra un vassoio di duecento libbre, un vitello bollito, recante un elmo sulla testa. Un omerista che faceva Aiace gli si gettò addosso proprio come se fosse impazzito e lavorando con grandi colpi di spada lo tagliò. Poi ne raccolse i pezzi con la punta e così offrì il vitello ai convitati che lo guardavano sbalorditi.

LX. Ma non avemmo neppure il tempo d'ammirare quella straordinaria scena. Infatti improvvisamente si sentì uno scricchiolio nel soffitto e tutto il triclinio tremò. Terrorizzato balzai in piedi per la paura che non cascasse giù qualche nuovo acrobata. Anche gli altri invitati, non meno impauriti di me, alzarono gli occhi per vedere che cosa stesse arrivando dal cielo. Ed ecco che il soffitto si spacca e scende un grande cerchio che sembra tolto da una botte gigantesca, e intorno tutte corone d'oro che pendevano e bottigliette d'alabastro piene di profumi.

Mentre ci invitavano a prendere quei regali, vedemmo che sulla mensa era stato già portato un vassoio con alcune torte, e in mezzo c'era un Priapo, fatto evidentemente da un pasticcere molto bravo, che recava in grembo, secondo l'uso, grappoli d'uva e ogni genere di frutta.

Stendemmo le mani avidamente verso quella magnificenza ed ecco un nuovo scherzo che ci rimise in allegria: tutte le torte e i frutti, appena toccati, ci sporcarono con larghi spruzzi di pungente zafferano.

Credendo allora che si trattasse di chissà quale pietanza sacra, visto ch'era accompagnata da quel po' po' di apparato religioso, ci alzammo in piedi e ripetemmo: «Salute ad Augusto padre della patria». Ma mentre eravamo occupati in siffatte onoranze, vedemmo che gli altri arraffavano i frutti, per cui anche noi ci riempimmo i tovaglioli e io provvidi pure a cacciare nelle tasche di Gitone quanta più roba potevo.

Frattanto entrarono tre fanciulli con le candide tuniche rialzate. Due vennero a posare sulla tavola i Lari con le medaglie al collo e l'altro portò in giro una coppa di vino gridando: «Gli dei vi siano propizi!». Trimalcione ci informò che uno dei fanciulli si chiamava Cerdone, il secondo Fortunato e il terzo Lucrone. Infine portarono un ritratto dello stesso Trimalcione e poiché tutti lo baciavano, ci vergognammo di non fare altrettanto anche noi.

LXI. Ci scambiammo auguri di felicità e di buona salute e Trimalcione, rivolto a Nice-

rote: «Una volta tu» gli disse, «eri più divertente a tavola. Non capisco perché adesso te ne stai in silenzio e non dici una parola. Se mi vuoi fare un piacere raccontami qualche fatto che t'è successo, te ne prego!».

Nicerote si sentì incoraggiato dall'affettuoso invito dell'amico: «Ti giuro», disse, «non puoi immaginare quanto sono contento quando ti vedo così allegro. Ora ti racconto qualcosa di molto divertente, anche se ho paura che tutti questi intelligentoni si mettano a pigliarmi in giro. Ma non me ne importa niente e te la racconto lo stesso. È meglio cercare di farli ridere, questi qui, se no è peggio e ti sottono ancora di più».

E raccontò: «Quand'ero ancora schiavo abitavamo in un vicoletto dove ora c'è la casa di Gavilla. E lì, come fu come non fu, me la facevo con la moglie di Terenzio, il locandiere. Forse la conoscevate, Melissa la Tarantina, un bel pezzo di figliola. Però non m'interessava solo perché era bella di corpo e per le sporcacciate che facevamo insieme. Era una donna di buon cuore, questo contava, generosa. Se le chiedevo una cosa, non me la negava mai. Se guadagnava un soldo, mezzo era mio. Figuratevi che io consegnavo tutto a lei e non mi mancava mai niente. Ad un certo punto le morì il marito mentre si trovavano nella casa di campagna. Allora mi diedi da fare per raggiungerla. Come si dice, gli amici si riconoscono al momento del bisogno».

LXII. «Per fortuna il mio padrone era andato a Capua per vendere un lotto di stracci. Approfittai dell'occasione e convinsi un nostro ospite ad accompagnarmi fino al quinto miglio. Era un soldato, un Marcantonio».

«Partimmo prima dell'alba; c'era la luna piena che illuminava e sembrava giorno. Dopo un pezzo, ci fermammo in un posto dove si trovavano certe tombe e notai che il mio compagno di viaggio si avvicinava alle steli funerarie. Io ero seduto e canticchiavo guardando il cielo, quando m'accorsi che quell'uomo si spogliava e posava i vestiti sul ciglio della strada. Rimasi lì fermo, mezzo morto, col cuore in gola, e vidi che quello faceva dei giri intorno ai suoi vestiti e pisciava, e poi si trasformava in un lupo».

«Vi prego di credere che non sto scherzando. Vi sto raccontando la pura verità, quant'è vero Dio. Dunque, come dicevo, quello si trasformò in un lupo e ululando fuggì nella foresta. Sul momento io non credetti ai miei occhi, poi mi decisi e mi avvicinai a prendere i suoi vestiti, ma appena li toccai diventarono di pietra. E poi si dice che uno può morire di paura!».

«Allora afferrai la spada e andai avanti facendo scongiuri e tagliando tutte le ombre che vedevo, e arrivai alla casa della mia amica. Quando entrai ero ridotto che sembravo un fantasma, il sudore mi correva tra le gambe, gli occhi di fuori, proprio come uno che sta per crepare. La mia cara Melissa si meravigliò vedendomi arrivare a quell'ora: 'Se venivi prima almeno ci aiutavi,' mi disse piangendo, 'poco fa è entrato un lupo e ha sgozzato tutte le pecore, un vero macello, sangue da tutte le parti! Ma non se l'è passata liscia. È riuscito a fuggire ma uno dei nostri schiavi gli ha trapassato il collo con un colpo di lancia'».

«Pensando a quello che avevo sentito non riuscii a chiudere occhio aspettando che si facesse giorno, e quando s'alzò il sole me ne uscii zitto zitto come un mercante derubato e mi misi in cammino per rifugiarmi a casa del nostro Gaio. Quando arrivai in quel posto dove i vestiti erano diventati sassi non c'era più niente. C'era solo del sangue per terra».

«E sentite questa: quando arrivai a casa trovai il mio soldato gettato su un letto come un bue e un medico che gli stava fasciando il collo. Allora capii che era uno di quelli che la notte cambiano pelle e diventano lupi. E vi assicuro che da quel momento non avrei mangiato neanche un pezzo di pane in sua compagnia neanche se mi avessero ammazzato. Pensate quello che volete ma io vi ho raccontato un fatto vero, possa restare qui secco fulminato».

LXIII. Eravamo rimasti impressionati. «lo ci credo», disse Trimalcione, «Nicerote è una persona seria e non racconta mai balle. Ci credo, guardate come mi si sono rizzati tutti i peli».

«Anch'io vi voglio raccontare una storia terribile. Ma non quella dell'asino che vola, intendiamoci. State a sentire: Quando avevo i capelli lunghi – perché da ragazzino ho fatto una vita da sibarita – successe che morì il figliolo prediletto del padrone, una vera perla. SantoDio, non gli mancava niente! Bravo, intelligente, perfetto! Mentre la madre, poveretta, se lo piangeva, e noi l'accompagnavamo coi lamenti, sentimmo fuori il grido delle streghe».

«Pensammo che fossero dei cani che inseguivano qualche lepore. Ma c'era un uomo con noi, uno della Cappadocia, alto, robusto, e anche coraggioso. Era uno capace di sollevare un toro infuriato. Quell'uomo afferrò una spada, nascose la mano sinistra nel mantello e si precipitò fuori. Arrivò giusto in tempo per colpire una di quelle brutte vecchie, quant'è vero, proprio qui, in mezzo al petto! Non riuscimmo a vedere nessuno e sentimmo come un lamento. Non vi dico balle. Quel poveraccio rientrò e si gettò su un letto. Aveva il corpo tutto coperto di lividi come se l'avessero frustato: era stata la mano della strega, era stato toccato».

«Noi chiudemmo la porta e tornammo a fare la veglia, ma la madre, mentre stringeva il corpo del figlioletto, toccò e sentì che era diventato un pupo di pezza. Dentro non c'era più il cuore, gli intestini, non aveva più niente. Le streghe s'erano portate via il bambino e al suo posto ne avevano messo uno fatto di stracci. E adesso ditemi che non bisogna credere alle streghe. Ci sono, eccome! Sono donne pericolose, notturne, capaci di tutto, e ne combinano di tutti i colori. E quell'omone di Cappadocia, quello grande e grosso, dopo quel fatto non riprese più il suo solito colorito e in pochi giorni morì pazzo furioso».

LXIV. Non c'era motivo di non credere, per cui restammo anche noi molto impressionati. Bacciammo la mensa e pregammo le Notturme di starsene in casa quando fossimo usciti dalla cena. E già io vedevo doppia la fiamma delle lucerne e il triclinio si metteva a girare, quando Trimalcione: «Dico a te, Plócamo», esclamò, «non ci racconti niente? Tu eri spassoso, recitavi scenette e improvvisavi pure qualche canzonetta. Poveri noi, se ne sono andati i tempi d'una volta!».

«Eh sì», rispose quegli, «proprio così! Da quando mi è venuta la gotta i miei cavalli non corrono più! Una volta, quand'ero giovincello, diventavo tifico a furia di cantare, ballare e fare imitazioni. Dovevi vedere come ti facevo bene il barbiere. Forse solo il grande Apelle mi era pari». E portando la mano alla bocca emise un suono terrificante, e ci disse che era musica greca.

Naturalmente Trimalcione volle fare qualcosa anche lui e imitò i suonatori di flauto,

poi si girò verso il suo pupillo, che chiamava col nome di Creso. Era costui quel giovanetto con gli occhi cisposi e i denti sporchi che avevamo visto prima di entrare nel palazzo. Teneva accanto una cagnetta, nera, grassa e schifosa e si divertiva a farle indossare un cappottino verde. Poi metteva sul letto dei pezzi di pane masticato e con essi ingozzava quella povera bestia fino a farla vomitare.

Trimalcione guardava la scena, si ricordò che anche lui aveva Scilace, «il presidio della casa e della famiglia» e ordinò che glielo portassero. All'istante fu condotto un cane gigantesco legato con una catena. Il portiere gli diede un calcio e gli ordinò di accucciarsi e quello si distese per tutta la sua lunghezza davanti alla tavola.

Trimalcione gli gettò una pagnotta di farina bianca. «Lui mi ama più di tutti in questa casa» disse. Allora il ragazzo s'indispettì per quelle lodi esagerate fatte a Scilace, mise la sua cagnetta in terra e l'aizzò a battersi. Ma Scilace, da cane qual era, riempì il triclinio di spaventosi latrati e quasi quasi sbranava la povera perla di Creso.

Né quello scompiglio finì con la zuffa dei cani, perché un candelabro cadde sulla tavola, ruppe dei vasi di cristallo e spruzzi d'olio bollente schizzarono addosso ad alcuni invitati. Ma Trimalcione, per far vedere che non s'era arrabbiato per quell'incidente, si avvicinò al suo ragazzo, lo baciò e addirittura gli disse di salire sulle sue spalle. Creso non perse tempo, gli saltò sul collo, e cominciò a dargli manate ridendo e gridando: «Indovina cavallone quante n'hai qui sul groppone?».

Infine Trimalcione si calmò, fece mettere insieme acqua e vino in una grande coppa e ordinò che quella bevanda fosse data agli schiavi che stavano ai nostri piedi. «Se qualcuno non ne vuole», avvertì, «versategliela sulla testa. Di giorno pensiamo alle cose serie, di notte possiamo pure scherzare».

LXV. A questa generosità seguirono tanti di quei manicaretti che oggi, credetemi, al solo ricordarli mi fanno ancora venire il voltastomaco. Furono portate galline ingrassate, invece dei soliti tordi, e uova d'oca in camicia, e Trimalcione insisteva perché ne mangiassimo, assicurando che anche quelle erano galline dissodate.

Improvvisamente, però, un littore bussò alla porta del triclinio ed entrò un nuovo commensale che indossava una veste bianca ed era seguito da un gran numero di persone. Rimasi colpito da quella sfilata e pensai che fosse arrivato un pretore. Perciò misi a terra i piedi nudi e accennai ad alzarmi, ma Agamennone rise della mia preoccupazione: «Ma sei proprio stupido!» mi disse, «Sta' pur fermo! È il sestoviro Abinna, uno che fa le lapidi e dicono pure che sappia fare degli ottimi monumenti».

Tranquillizzato, mi coricai di nuovo e guardai con attenzione Abinna che stava entrando. Sembrava già ubriaco e s'appoggiava con le mani alle spalle della moglie. Carico d'unguenti che gli colavano dalla fronte in mezzo agli occhi, e di corone, si mise a sedere in uno dei posti d'onore e senza aspettare chiese del vino e dell'acqua calda.

Trimalcione era visibilmente divertito per quella simpatica richiesta e volle anche lui una tazza più grande, poi domandò ad Abinna com'era andata.

«C'era tutto», rispose Abinna, «però mancavi tu e lo sai che i miei occhi erano qui. E sì, è andata bene. Scissa offriva un ricco banchetto funebre per i nove giorni dalla sepoltura d'un poveretto di schiavo ch'era stato liberato prima di morire. E vedrai che deve pagare pure una bella somma di tassa. Dicono che il morto valeva cinquantamila sesterzi».



«Però siamo stati benissimo lo stesso, anche se abbiamo dovuto versare metà del vino su quelle quattr'ossa...»

«Ma insomma che avete mangiato?» insisteva Trimalcione.

«Adesso ve lo dico», rispose Abinna, «vediamo un po'. Ho una memoria io... Qualche volta mi dimentico pure come mi chiamo! Per cominciare c'era un maiale con contorno di cotechini, sanguinacci e rigaglie ch'erano una perfezione. Sicuramente c'era pure contorno di barbabietole; c'era pure pane integrale che io mangio sempre con piacere più del bianco, perché è nutriente e almeno quando vado di corpo non devo piangere».

«Poi hanno portato una torta fredda con un'eccellente infusione di miele caldo e vino di Spagna. Di torta non ne ho mangiata neanche un pezzo. Però di miele ne ho preso molto. Poi per contorno c'erano ceci e lupini, belle noci a volontà e una mela per ciascuno. Però io ne ho prese due, le ho ancora qui, nei tovagliolo. Se non gli porto un regalino al mio schiavetto, chi lo sente?».

«E poi, come mi sta ricordando la mia signora, c'era qualcosa d'altro: dei pezzi di carne d'orso e quella stupida di Scintilla l'ha appena assaggiata che poi s'è vomitate pure le budella. Io invece ne ho preso più d'una libbra. Aveva proprio il sapore del cinghiale. E che c'è poi di male? lo dico che se l'orso si mangia l'uomo, tanto più il povero uomo si deve mangiare l'orso, no?».

«Alla fine abbiamo avuto formaggio tenero, mosto cotto, certe lumache grosse così, una per ciascuno, trippa, fegato in umido, uova in camicia, rape, senape, e poi un vasetto con una cosa dentro, una specie di cacchina, con rispetto parlando... E poi ancora hanno portato olive in salamoia e qualche fetente ne ha prese pure tre manate. Il prosciutto però non l'abbiamo voluto ed è stato mandato indietro».

LXVII. «Ma dimmi Gaio», continuò, «perché non vedo la tua Fortunata?».

«Ma come?» rispose Trimalcione, «non lo sai che quella lì se non ha messo a posto l'argenteria e non ha distribuito gli avanzi alla servitù non beve neanche un sorso d'acqua?».

«Ma se Fortunata non viene qui con noi», fece Abinna, «io me ne vado» e accennò ad alzarsi ma Trimalcione fece un segno e i servi chiamarono in coro Fortunata.

Finalmente ella venne. Portava alla vita una cintura color verde pallido che le rialzava la veste in modo da far vedere una tunica color ciliegia, i calzari di pelle bianca decorati e gli anelli intrecciati alle caviglie. S'asciugò le mani in un fazzoletto che aveva al collo, si stese sul letto vicino a Scintilla, la moglie di Abinna, e la baciò. «Oh!» disse «chi si vede! che delizia!». E cominciarono coi complimenti.

Fortunata si sfilò i cerchietti dalle braccia grassissime e li mostrò a Scintilla che si mise ad ammirarli. Infine si levò anche gli anelli dalle caviglie e la retina dai capelli. «È oro puro» spiegò. Allora Trimalcione che le stava ad osservare si fece porgere quegli oggetti. «Guardate» esclamò «con che razza di catene si legano le donne! e noi uomini che ci facciamo spogliare come bestie!».

«Questo peserà più di sei libbre e mezzo! Però io ne ho uno che ne pesa dieci, l'ho fatto fare coi millesimi di Mercurio». Non contento chiese una bilancia e la fece passare intorno invitando tutti a controllare il peso.

Quindi fu la volta di Scintilla, che non volle essere da meno: si tolse dal collo un

astuccio d'oro e disse che lo chiamava il suo portafortuna. Poi lo aprì, tolse due pendagli e li porse a Fortunata perché li considerasse. «È un regalo del mio signor marito», spiegò «nessuno ne ha di più belli di questi».

«Diavolo!» intervenne Abinna, «ma tu m'hai distrutto, m'hai cavato sangue per farti comprare queste fave di vetro! Se avessi una figlia ti giuro che le taglierei le orecchie per prima cosa. Che varrebbe questa roba se non ci fossero le donne? niente, meno dei sassi che si trovano per la strada. E invece che dobbiamo fare? rassegniamoci a bere freddo e a pisciare caldo!».

Intanto le donne, già mezze ubriache, ridevano tra loro per queste punzecchiature, abbracciandosi e baciandosi. L'una vantava le proprie qualità di padrona di casa e l'altra non faceva che lamentarsi dei vizi e della trascuratezza del marito.

Mentre stavano così vicine a spettegolare, Abinna si alzò, si avvicinò piano piano, afferrò Fortunata per i piedi che le penzolavano e la rovesciò sul letto. «Ohi, ohi!» gridò, perché la tunica le si era alzata sopra i ginocchi. Poi subito si ricompose e corse a rifugiarsi in grembo a Scintilla nascondendo con un fazzoletto quella sua brutta faccia diventata tutta paonazza.

LVIII. Dopo un po' di tempo, Trimalcione ordinò che si recassero le seconde mense: Gli schiavi levarono le prime, cosparsero il pavimento di segatura rossa mista a zafferano e, cosa che non avevo mai visto prima, gettarono anche della polvere finissima mescolata a frammenti di mica. Quindi arrivarono le altre mense. «Eccovi le seconde», disse Trimalcione, «per me potrebbero bastare questi piatti ma se ci sono ancora cose buone, portatele pure per terze!...». Entrò quindi uno schiavetto di Alessandria che distribuiva l'acqua calda e cominciò a imitare il canto degli usignoli. Ogni volta che Trimalcione ordinava: «Cambia!» quello faceva un nuovo uccello. Intanto un altro schiavo che stava seduto ai piedi di Abinna, credo ad un cenno del padrone, improvvisamente cantò: «E la flotta d'Enea solcava il mare...», e posso dire che mai suono più sgradevole ferì le mie orecchie. Infatti quell'ignorante accorciava e allungava i versi a suo piacimento e mischiava anche brani di atellane. Insomma, successe che per la prima volta odiai Virgilio. Infine si stancò e la smise. «Credete che l'abbia imparata a scuola?» spiegò Abinna. «Ma no, ha imparato tutto quando lo mandavo al mercato. Non ha confronti quando imita i mulattieri e i venditori. Disgraziato quant'è bravo! Sa fare il calzolaio, il cuoco, il mugnaio, qualsiasi mestiere. Ha solo due difetti: è conciso ed è pure dormiglione. Poi è anche strabico ma di questo non me ne importa. Si può dire che ha il difetto di Venere... E non sta mai zitto, l'occhio inquieto e la lingua lunga vanno assieme... L'ho acquistato appena per trecento denari...».

LXIX. Ma l'interruppe Scintilla: «Perché non la dici tutta quanta?» esclamò, «perché non ci racconti tutti i mestieri di questo schiavo? Perché non ci dici che è il tuo ruffiano? E se non la finisce ti giuro che quando mi capita gli faccio mettere il marchio!». Trimalcione si mise a ridere: «Lo conosciamo», commentò, «lo conosciamo bene il nostro Cappadoce... E l'ho sempre invidiato, per Dio, perché non si fa mancare niente. Son cose che nessuno poi gli dà più quando sarà morto. E tu, Scintilla, credi a me, non fare la gelosa. Voi donne vi conosciamo bene. Quant'è vero che sono vivo, anch'io me la sbattevo la mia padrona. Poi il padrone ebbe qualche sospetto e mi mandò lontano,

in campagna. Ma che sto dicendo? È meglio che non parli, lingua mia. Sta' zitta che ti dò del pane».

Ma quel delinquente di schiavo pensò che fossero parole di lode per lui, tolse dalla tasca una lucerna di terracotta e si mise ad imitare i suonatori di tromba, e così continuò per mezz'ora mentre Abinna gli faceva l'accompagnamento premendosi il labbro di sotto con la mano. Quando ebbe finito, si spostò al centro del triclinio e con dei pezzi di canna imitò i flautisti e poi ancora il lavoro dei mulattieri mettendosi un mantello e agitando la frusta. Alla fine Abinna lo fece avvicinare, lo baciò e gli porse da bere: «Sei sempre più bravo, caro il mio Massa», disse, «ti regalerò un paio di calzari».

E chissà per quanto tempo ancora avremmo dovuto sorbirci quella scena indecorosa se non avessero portato gli ultimi piatti: tordi di farina di frumento farciti di uva passa e di noci, e poi mele cotogne con spine conficcate intorno per farle sembrare dei ricci. E fin qui nulla di male, perché recarono ancora una portata così mostruosa che pur di non prenderne avremmo preferito morire di fame.

Appena ce la misero davanti pensammo che fosse un'oca ingrassata con contorno di pesci, uccelli di ogni tipo. «Amici miei», disse Trimalcione, «tutto quel che vedete è fatto con una sola cosa». Io, furbo come al solito, capii subito che roba era e rivolto ad Agamennone: «Non mi meraviglierei» dissi, «se questo pasticcio fosse fatto di fango o per lo meno di argilla. A Roma durante i Saturnali si fanno delle cene con questi scherzi».

LXX. Ma non avevo ancora finito di parlare che Trimalcione esclamò: «Che io possa diventare più grosso – di soldi, s'intende, non di corpo – quanto è vero che il mio cuoco l'ha fatto con sola carne di maiale. Non ce n'è uno più bravo. Se volete, da una vulva riesce a fare un pesce, da un pezzo di lardo vi fa un colombo, da un prosciutto una tortora e da una trippa una gallina».

«Ho trovato un nome adatto per lui, l'ho chiamato Dedalo. E per premiare le sue invenzioni gli ho comprato un regalo, a Roma: dei coltelli di ferro del Norico». Quindi ordinò che li portassero, li esaminò a lungo con compiacimento e diede anche a noi la possibilità di provarli facendocene sentire la punta sulle guance.

In quel momento entrarono due servi che bisticciavano. Avevano ancora delle anfore in spalla per cui sembrava che la lite fosse scoppiata vicino ad una fontana. Trimalcione cercava di calmarli esprimendo il suo giudizio, ma né l'uno né l'altro accettavano la sentenza e presero a darsi grossi colpi di bastone sulle anfore.

Sbigottiti dall'insolenza di quei due ubriachi, li guardavamomentre si prendevano a botte quando notammo che dalle pance delle anfore rotte cadevano ostriche e pesci pettine che uno schiavetto andava raccogliendo e recava in giro su un piatto. Poi il grande cuoco volle fare qualcosa di ingegnoso anche lui e ci servì delle lumache su una graticola d'argento cantando con una voce da far accapponare la pelle.

Quel che seguì fu semplicemente vergognoso: basti dire che alcuni fanciulli coi capelli lunghi passarono e legarono corone di fiori alle gambe dei convitati, dai calcagni fino alle cosce, e infine spalmarono loro i piedi con un unguento che portavano in un catino d'argento. E una parte di quello stesso unguento versavano nei vasi del vino e nelle lucerne.

Già Fortunata mostrava d'aver voglia di ballare e Scintilla non faceva che chiacchie-

rare e battere le mani quando Trimalcione: «Filargiro», annunciò, «e dico pure a te, Carione, che parteggi sempre per i verdi, e alla tua Menofila; vi permetto di venire a questa tavola!».

Non ci mancava che questo! Quasi ci buttarono giù dai letti e in un momento il triclinio fu tutto occupato dalla servitù. E nel posto sopra al mio venne a sistemarsi quel cuoco che aveva fatto l'oca da un maiale, e sentii che puzzava maledettamente di grasso e di salamoia. Né si accontentò d'essersi seduto tra noi ma cominciò ad imitare Efeso, un attore di tragedia, e prese anche a provocare il suo padrone: «Scommetto» diceva, «che nei prossimi giochi i verdi si beccheranno il primo premio».

LXXI. Questa sfida aveva messo Trimalcione di buon umore. «Amici miei», disse, «anche gli schiavi sono uomini e hanno succhiato il latte come noi. Hanno avuto una cattiva sorte, ecco tutto. Però vi garantisco che presto gusteranno la libertà. Se campo, si capisce. Ma del resto li ho già tutti affrancati nel testamento. A Filargiro lascerò pure un podere e la sua donna. A Carione un caseggiato da affittare, il denaro per la tassa di riscatto e un letto completo».

«La mia erede però è Fortunata e la raccomando a tutti i miei amici. Queste cose le dico perché la mia famiglia mi deve volere bene fin d'ora, come se fossi già morto...!».

E tutti cominciarono a ringraziare il padrone per la sua benevolenza. Trimalcione però lasciò da parte gli scherzi, ordinò che gli portassero una copia del testamento e lo lesse da cima a fondo, in mezzo alle strazianti lamentazioni della servitù. Poi si rivolse ad Abinna: «E tu che ne dici, caro amico? Me lo stai facendo il monumento proprio come te l'avevo ordinato? Soprattutto ricordati di scolpire la mia cagnetta ai piedi della statua, le corone, i vasi dell'unguento e le lotte di Petraite. Grazie alla tua arte voglio essere vivo anche dopo morto...!».

«E ricordati pure che deve essere largo cento piedi e profondo duecento. E intorno alle mie ceneri voglio frutti d'ogni qualità e molte vigne. Non è giusto che uno da vivo abbia le case ben messe e da morto non si preoccupi dell'altra casa dove gli tocca di abitare molto più a lungo. Perciò voglio che prima di tutto ci faccia scrivere sopra: 'Questo monumento non passa all'eredità'».

«E poi m'interesserebbe pure, sempre nel testamento, che da morto nessuno mi manchi di rispetto. Perciò incaricherò uno dei liberti di fare la guardia alla mia tomba per impedire che la gente ci vada a fare qualche cacata vicino al monumento».

«Un'altra cosa ancora voglio chiederti: le navi che scolpirai sul mio monumento devono andare con le vele ben gonfie e io devo figurare seduto nel tribunale con la toga e cinque anelli d'oro, nell'atto di versare monete alla gente da un sacco. Lo sai, no? Durante un banchetto io ho regalato una volta due denari a testa».

«Se ti piace puoi fare anche i triclini, puoi fare tutto il popolo che si diverte. E un'altra cosa: alla mia destra metterai la statua di Fortunata che tiene in mano una colomba e porta la cagnetta legata al guinzaglio. E mettici anche il mio cocchino e grandi anfore, chiuse bene col gesso, per non fare versare il vino. Però ne puoi mettere pure una rotta, con un fanciullo che piange sopra. E nel mezzo voglio pure un orologio, così chi guarda l'ora legge il mio nome, che lo voglia o no. Poi c'è l'iscrizione. Senti se questa ti pare adatta: 'C. Pompeo Trimalcione Mecenziano qui giace. Fu nominato sestoviro senza averlo chiesto. Poteva essere in tutte le decurie di Roma ma non volle.»

Pio, forte e fedele, venne su dal niente. Lasciò trenta milioni di sesterzi. Non ascoltò mai un filosofo. Sta' sano! Altrettanto a te!».

Così disse e si mise a piangere a calde lacrime. Anche Fortunata piangeva e pure Abinna e tutta la servitù riempivano il triclinio di lamenti come a un funerale. Anch'io stavo per scoppiare in lacrime, quando Trimalcione: «Ma sì!» esclamò, «visto che dobbiamo morire, e lo sappiamo, perché non pensiamo piuttosto a vivere? Alla salute di tutti andiamo a farci un bagno. Sotto la mia responsabilità, vi assicuro che è caldo come un forno, non ve ne pentirete».

«Ottima idea!» aggiunse Abinna, «così una giornata la facciamo diventare due. Non c'è niente di meglio!». Si alzò coi piedi nudi e seguì Trimalcione che andava avanti tutto soddisfatto.

Io mi rivolsi ad Ascilto: «Beh?» dissi, «tu che ne pensi? Io se vedo un bagno ci resto secco». «Intanto diciamogli di sì», consigliò lui, «e poi nel momento di entrare, nella confusione, tagliamo la corda».

La proposta mi convinse e, guidati da Gitone, attraversammo il portico e arrivammo vicino all'ingresso, ma un cane incatenato ci vide e si mise ad abbaiare così forte che Ascilto, per la sorpresa, cadde in una vasca. Io, non meno ubriaco di lui – e oltretutto ero proprio quello che aveva avuto paura del cane dipinto sul muro – andai a finire a mia volta nell'acqua mentre cercavo di dare aiuto a quel poveretto che annaspava. Ci salvò il portiere che riuscì a calmare il cane e a trarre noi all'asciutto.

Intanto Gitone se l'era cavata con una manovra astuta. Visto che il cane abbaiava anche contro di lui, gli aveva gettato quel po' di roba che noi avevamo passato nelle sue tasche durante la cena e la bestia, attirata dal cibo, aveva smesso all'istante i suoi furori.

Eravamo morti di freddo e chiedemmo al guardiano che ci facesse uscire dall'altra parte, ma quello: «Sbagliate» rispose, «se credete di potere uscire da dove siete entrati. Mai nessuno dei convitati è uscito dalla stessa porta. Da una si entra e dall'altra si esce».

LXXIII. Che dovevamo fare, poveri disgraziati rinchiusi in quel labirinto di nuovo tipo? Non ci restava che scegliere la strada d'un bagno caldo e senz'altro chiedemmo al portiere che ce la indicasse. Gettammo via i vestiti e li affidammo a Gitone che li stese ad asciugare nell'ingresso; poi entrammo nella stufa a vapore, che era stretta e somigliava piuttosto a una cella frigorifera.

Vi trovammo Trimalcione che stava in piedi, nudo, e neppure in quelle condizioni riuscimmo a sfuggire alle sue stomachevoli spacconerie. Ci disse che non c'era niente di meglio che lavarsi senza tanta gente attorno e ci spiegò che in quel posto c'era prima un mulino. Poi si stancò, si sedette e si mise a giocare con l'eco: alzò verso il soffitto la sua bocca d'ubriaco e cominciò a straziare dei versi di Menecrate, o così almeno dicevano quelli che riuscivano a capirne qualche parola.

Intanto gli altri convitati, tenendosi per mano, correvano intorno alla vasca o tentavano di raccogliere anelli dal pavimento tenendo le mani legate, e altri ancora, stando in terra sulle ginocchi, si piegavano all'indietro cercando di toccarsi le dita dei piedi. E mentre quella gente continuava a giocare noi scendemmo nella vasca che avevano preparata per Trimalcione.

Fu così che smaltimmo i fumi del vino e fummo avviati subito in un altro triclinio dove Fortunata aveva già disposte alcune delle sue magnificenze: osservai che sulle lucerne c'erano dei pescatori di bronzo, che le tavole erano d'argento e che i calici di terracotta avevano fregi d'oro. Davanti a noi c'era un otre dal quale scendeva un rivolo di vino.

E Trimalcione disse: «Amici miei, oggi si festeggia la prima barba di un mio schiavo, un giovane proprio ammodo, bravo, così economico da raccogliere le briciole. Perciò facciamoci un'altra bella bevuta e restiamo insieme a cena fino all'alba...».

LXXIV. Stava ancora parlando, quando si udì il canto d'un gallo. Trimalcione si fermò impressionato e ordinò che si versasse del vino sulla mensa e che se ne mettesse anche di quello stesso un poco nelle lucerne. Poi si sfilò un anello dalla mano sinistra e se lo passò a un dito della destra: «L'avete sentito?» chiese, «l'avete sentito il segnale? Quando si sente questo trombettiere o c'è un incendio o c'è qualcuno che deve morire nel vicinato. Alla larga! Chi mi porta questo uccello del malaugurio si prende un premio».

E non aveva neppure finito di parlare che gli portarono un gallo qualsiasi preso nei dintorni e lui ordinò che fosse subito cucinato in un recipiente di bronzo. L'uccello fu immediatamente sventrato e il solito cuoco speciale, quello che aveva fatto uccelli e pesci da un maiale, lo gettò in una pentola. E mentre Dedalo lo innaffiava di tanto in tanto col suo stesso brodo bollente, Fortunata pestava il pepe in un mortaio di bosso. Mangiammo anche quella squisitezza e Trimalcione si rivolse alla servitù: «Voi» disse, «non avete ancora cenato? Potete pure andare, e dite agli altri di venire per il turno».

Entrò un'altra squadra cantando «Salve Gaio!», mentre quelli che uscivano dicevano «Ave Gaio!». Ma d'un tratto qualcosa venne a turbare la nostra allegria: tra i nuovi schiavi ch'erano arrivati c'era un fanciullo assai bello, Trimalcione lo vide, gli si mise vicino e cominciò a coprirlo di baci. Allora Fortunata, per affermare i suoi diritti, prese ad ingiuriare il marito predicandogli che non aveva nessun ritegno e che era una vera porcheria e una vergogna: «Cane!», gli gridò infine.

Allora Trimalcione, offeso, le lanciò un calice in testa e quella, come se le avesse cavato un occhio, si mise a urlare e si copri la faccia con le mani tremanti. La sua amica Scintilla le si avvicinò commossa e se la strinse al petto. S'accostò anche uno schiavetto premuroso recando un bacile con acqua fredda sul quale Fortunata si precipitò piangendo e lamentandosi.

Ma Trimalcione continuava: «Guardate» diceva, «guardate un po' questa lurida suonatrice ambulante che non si ricorda più quello che era! L'ho tolta dal palco degli schiavi e l'ho fatta diventare una donna per bene! Ed ora si gonfia come una rana. Guardatela come si riempie di bave. È un vecchio broccolo questa, non è una donna! Ma è proprio vero che chi è nato in un tugurio non se l'immagina cos'è una casa ricca. Che io non possa campare un minuto di più, adesso vedrete come la metto a posto questa Cassandra in ciabatte! E io, pezzo d'imbecille, che pure quando non avevo niente potevo sposare donne ricche, con decine di milioni, e tu lo sai benissimo!».

«Agatone, il profumiere, giusto l'altro giorno m'ha chiamato da parte e m'ha detto: 'Senti, se vuoi un consiglio io al posto tuo non sopporterei di lasciare finire così la

tua razza'. E io, bonaccione come sono, per non sembrare volubile mi son dato la zappa sui piedi! E va bene! Adesso mi devi venire a prendere con le unghie. Anzi ti faccio sapere subito il bel guadagno che ne hai ricavato. Abinna, non devi mettere più la sua statua sulla mia tomba. Non voglio litigare anche da morto. E non è tutto. Per farle vedere che quando mi fanno un torto io non perdono, dopo morto le proibisco di baciarmi!».

LXXV. Passata questa sfuriata, Abinna lo pregò di deporre la collera: «Tutti noi possiamo sbagliare», disse, «non siamo dei, siamo uomini!». Questo disse anche Scintilla piangendo e chiedendo a Gaio di mostrare la sua bontà e di passare sull'incidente.

A questo punto, neppure Trimalcione trattenne le lacrime: «Ma dimmi tu, Abinna», esclamò, «dimmi, su quanto tieni ai tuoi soldi, dillo tu se ho fatto qualcosa di male, e se l'ho fatto sputami in faccia. Ho baciato quel figlioletto e non per la sua bellezza ma perché è bravo: sa fare i conti, se vede un libro lo sa leggere, s'è pure comprata una tunica coi suoi risparmi facendoci uscire anche una bella sedia e due ciotole di legno. Non è degno d'attenzione? ditemi. Ma Fortunata dice di no, che ci volete fare?».

«Non è vero, brutta sciancata? Ti consiglio di digerire tutte le cose buone che hai avuto, vecchia arpia! Smettila e non farmi arrabbiare ancor di più! Altrimenti ti faccio vedere io di che cosa sono capace. Ormai mi devi conoscere. Se decido di fare una cosa me la metto qui in testa, con un chiodo!».

«Ma lasciamo perdere queste storie e pensiamo a noi! Su, amici, state tranquilli, che non è successo niente. Anch'io ero come voi, come siete voi adesso, ma ho avuto del merito e sono arrivato a questo livello. Basta un po' di coraggio e l'uomo è fatto. Tutto il resto son fesserie. Comprare bene e vendere bene. Qualcuno vi dirà che non è così, ma io scoppio di ricchezza».

«E ancora ci piangi, dormigliona? Bada che ti faccio piangere sul serio! Io sono arrivato a questo, come dicevo, perché ci ho saputo fare. Quando venni dall'Asia ero alto così, quanto questo candelabro. Ricordo che ogni giorno mi misuravo. E per farmi crescere più presto un po' di barba mi ungevo le labbra con l'olio delle lucerne».

«Ma per quattordici anni son stato il cocchino del mio padrone, e non me ne vergogno. Non c'è niente di vergognoso quando è un padrone che comanda. Però intanto me la facevo pure con la padrona! Avete capito quello che voglio dire? Ma è meglio non parlare perché io non sono di quelli che si vantano».

LXXLI. «Poi, come gli dei hanno voluto, diventai padrone di quella casa, e il mio padrone faceva tutto quel che volevo... Che volete di più? Mi nominò suo erede, insieme all'imperatore, e ricevetti un patrimonio degno di un senatore».

«Siccome però nessuno è mai contento della sua condizione, mi misi a commerciare. Per farla breve, costruii cinque navi, le caricai di vino – il vino era oro a quei tempi – e le mandai a Roma. Neanche l'avessi fatto apposta, le navi affondarono tutte e cinque. Queste sono storie vere, mica favole. In un solo giorno, Nettuno s'inghiottì trenta milioni di sesterzi».

«Credete forse che mi sia perso d'animo? Quella disgrazia non mi cambiò di un filo! Come se non fosse successo nulla, ne costruii altre più grandi, più belle e più ricche, così nessuno poteva dire che non ero un uomo coraggioso. Nave grande, forza grande.

Di nuovo le caricai di vino, lardo, fave, profumi, schiavi».

«Fu in quell'occasione che Fortunata fece una cosa molto bella: vendette tutti i suoi gioielli, i vestiti, e mi mise in mano cento monete d'oro. Questo fu come un lievito per il mio patrimonio e in poco tempo diventai come gli dei m'avevano voluto. Con un solo viaggio misi assieme dieci milioni di sesterzi. E immediatamente ricomprai tutti i fondi che erano stati del mio padrone, fabbricai una casa, entrai nel commercio degli schiavi, comprai mandrie. Quasi cosa toccavo, cresceva come un favo. E quando cominciai ad avere più soldi di quanti non ne aveva la città intera, punto e basta. Mi tolsi dagli affari e mi misi a prestare denaro ai liberti».

«Devo anche dire che quasi quasi volevo smettere. Fu un astrologo che mi esortò a proseguire nella mia attività. Era uno, un mezzo greco ch'era capitato per caso nella nostra colonia, si chiamava Serapa, un indovino coi fiocchi! Figuratevi che mi raccontò certi vecchi fatti che m'ero scordato, per filo e per segno. Conosceva pure quello che avevo dentro e per poco non mi diceva anche quello che avevo mangiato il giorno prima. Era come se fosse stato sempre con me, in casa».

LXXVII. «Mi pare che una volta c'eri pure tu, Abinna, dillo tu. Ti ricordi quando mi disse: 'Tu ti sei preso il tuo tiranno in tali e tali circostanze...' Poi mi disse pure: 'Tu sei poco fortunato con gli amici, nessuno ti restituisce mai i favori che fai'. E poi: 'Tu sei proprietario di grandi fondi, ti allevi una serpe in seno'».

«E non vi ho detto il meglio: io adesso ho ancora trent'anni, quattro mesi e due giorni di vita. E presto riceverò un'eredità. Questo c'è nel mio destino. Certo che se riesco ad aggiungere i fondi della Puglia posso dire che ho fatto abbastanza nella vita».

«Intanto, con l'aiuto di Mercurio, ho pure costruito questa casa. Sapete cos'era prima? Una catapecchia. E ora è un tempio. Ha quattro sale da pranzo, venti camere da letto, due portici di marmo. Sopra c'è una fila di camere, quella dove dormo io e quella dove abita questa vipera, e un'altra bellissima per il portinaio. La foresteria è sufficiente per tutti i miei ospiti! Pensate che quando Scauro viene qui preferisce essere ospitato da me, eppure lui ha una casa del padre, sul mare. E molte altre belle cose ci sono, adesso ve le faccio vedere».

«Credete a me, se uno ha un soldo, vale un soldo. Più uno ha denari da contare e più è tenuto in conto. Questo è il vostro amico Trimalcione: una volta era una rana e ora è un re».

«Su, Stico, portami i vestiti che mi dovete mettere da morto e portami pure l'unguento e un po' di quel vino speciale col quale ho stabilito che dovrete lavare le mie ossa».

Stico non perse tempo e recò nel triclinio una coperta bianca e una toga chiedendoci di toccarle per assicurarci che fossero di buona lana.

«Stai attento, Stico», disse allora Trimalcione, «che non me le rodano i topi e le tignole, altrimenti ti faccio bruciare vivo. Voglio essere seppellito in pompa magna e tutto il popolo deve colmarmi di benedizioni». Poi aprì un'ampolla di nardo e ci unse tutti dicendo: «Spero che questo mi faccia altrettanto piacere da morto di quanto me ne fa da vivo». Il vino ordinò di versarlo in una brocca: «Ecco», disse, «immaginate di essere invitati al mio banchetto funebre».

La cosa cominciava francamente a diventare nauseante quando Trimalcione, ormai ubriaco fradicio, fece entrare nel triclinio una nuova orchestra, di suonatori di corno,



si stese sul bordo del letto sostenuto da una pila di cuscini e disse: «Fate finta che io sia morto ed eseguitemi qualcosa di bello». E i suonatori intonarono una marcia funebre. Anzi uno di essi, che era il servo dell'impresario di pompe funebri – quel becchino era il più eminente di tutta la congrega –, per distinguersi si mise a soffiare con tanta forza che svegliò tutto il vicinato.

Le guardie di servizio del quartiere, credendo che la casa di Trimalcione andasse a fuoco, arrivarono in un baleno, abbattono la porta ed entrarono con l'acqua e le scuri facendo il loro solito fracasso.

Quanto a noi, cogliemmo quell'eccellente occasione, piantammo là Agamennone, e scappammo a gambe levate proprio come se ci lasciassimo alle spalle un incendio.

## APPENDICE II

### TESTI MEDICO-DIETETICI



## APPENDICE II, 1

### ALIMENTAZIONE E MEDICINA NELL'ANTICA ROMA: L'OPERA DI GALENO

#### INTRODUZIONE

Si è già visto nella prima sezione del presente studio come un settore quantitativamente marginale, ma estremamente influente, della società romana nel periodo tardo-repubblicano e poi nell'epoca imperiale – ossia quella che potremmo chiamare la *leisure class* – non disdegnasse, soprattutto in occasione delle *cenae*, di abbandonarsi ai piaceri della buona tavola, o in taluni casi a vere e proprie gozzoviglie, pur se non mancavano neppure tra i Romani agiati quanti preferivano vivere con sobrietà, ispirandosi al *mos maiorum*. Alla luce di tale fatto, viene da domandarsi se i medici che assistevano questo strato ricco della società riuscivano – e in che misura – a trasmettere alla propria clientela la nozione dell'utilità di una dieta e di un'igiene alimentare o, più in generale, di uno stile di vita salutare. All'altro estremo della scala sociale, d'altronde, v'era una massa di popolazione che si cibava poco e male, quando non arrivava a soffrire la fame vera e propria. Anzi, va ricordato che in età imperiale la massa dei malnutriti, per i quali la preoccupazione fondamentale e anzi esclusiva era trovare qualcosa da mettere sotto i denti per sé e per la propria famiglia, andò crescendo costantemente, in proporzione con l'aumento della popolazione della capitale e delle grandi città, con la riduzione della piccola proprietà rurale e con l'impoverimento complessivo di intere aree della Penisola. I periodi di carestia locali, ma anche regionali e talora addirittura generali ricorrevano in Italia con frequenza sempre maggiore; a questi eventi comunque eccezionali – cui si aggiungevano le devastazioni delle guerre – si accompagnavano fenomeni “regolari” come le penurie periodiche che si verificavano alla fine dell'inverno.

#### 1. PRINCIPI DI IGIENE ALIMENTARE

Con tutto ciò, bisogna ammettere che lo Stato romano mostrò a lungo una notevole efficienza nel sovvenire ai bisogni primari, in primo luogo alimentari, della maggioranza della popolazione. In effetti, l'amministrazione romana seppe organizzare i mercati, combattere la penuria, controllare in una certa misura i prezzi e assicurare distribuzioni periodiche di viveri, lottando contemporaneamente, sia pure con un successo ben inferiore alle attese, contro gli eccessi del consumo (si veda, al riguardo, l'Appendice III, 3 sulle leggi suntuarie). Nella vita pubblica, il livello alimentare raggiunto dai Romani fu senza dubbio apprezzabile.

Nella vita privata, la fedeltà della maggioranza dei Romani – non solo dei settori tendenzialmente più “conservatori”, come i contadini e i piccoli borghesi, ma anche di taluni esponenti delle classi privilegiate – alla tradizione e, dunque, lo stile di vita frugale al quale essi si attenevano favorirono nel complesso un equilibrio alimentare che ben difficilmente è dato riscontrare nella società opulenta e consumistica del giorno d’oggi.

In questo senso, potremmo parlare di una igiene alimentare – pur se in gran parte inconscia, e fondata ideologicamente sulla fedeltà al *mos maiorum* – dei Romani. In origine, essi erano un popolo avvezzo alla dura vita dei pastori e dei guerrieri, abituato ai sacrifici e a una ferrea disciplina. Ne scaturiva un tenore di vita modesto, anche sul piano alimentare, che li indusse, almeno fino al III secolo a.C., a far impiego in modo parco, ma sufficiente, delle proteine, dei lipidi, dei farinacei e di tutte le altre componenti dell’alimentazione. E poi teniamo presente che a quel tempo, quando ancora mancavano fertilizzanti chimici, estrogeni etc., tutti i generi alimentari, di origine sia vegetale sia animale, erano rigorosamente “bio”! Pertanto, i Romani dei primi tempi della Repubblica, anche quelli posti ai vertici della società, non conobbero gli effetti nocivi che, come sappiamo, sono provocati dall’abuso degli zuccheri, della carne, delle materie grasse. Senza contare che, per loro fortuna, non sapevano un bel niente di coloranti, conservanti e di tutto quanto ci propina la moderna industria alimentare.

Nei primi secoli, inoltre, grazie al forte consumo di frutta, verdure e insalata, come pure di latte e formaggio fresco, ma anche di pesce, essi si assicuravano una buona quantità di vitamine. In epoca successiva venne il *garum* che, come si è visto a suo tempo, era ricco di sostanze nutritive.

Queste considerazioni non ci autorizzano, però, a guardare al mondo romano in generale come a un vero e proprio Eden dell’alimentazione sana! Anche ai tempi della Repubblica, infatti, come più tardi in età imperiale, esisteva una considerevole disparità nei consumi alimentari, in termini sia qualitativi che quantitativi. La società romana in origine era stata essenzialmente vegetariana, e il consumo di carne anche in seguito rimase per gran parte della popolazione insufficiente e irregolare: in sostanza, per i più la carne era un lusso che solo di rado ci si poteva permettere. Invece una minoranza privilegiata aveva il dubbio vantaggio di una disponibilità pressoché illimitata di carni, anche provenienti da animali esotici, e i componenti di tale minoranza spesso eccedevano nel consumo di carne, con conseguenze nefaste non solo per il borsellino, ma anche e soprattutto per la salute. È appunto per tale ceto superiore – per gli altri Romani il problema era semmai quello di saziarsi a sufficienza, con qualsiasi cosa risultasse commestibile – che vennero formulati dei principi dietetici che, spesso frutto dell’esperienza e del buon senso, rappresentano la riproposizione in terra romana delle norme di dietetica elaborate già dai medici greci.

Per la verità, gli autori antichi – sia greci che romani – non distinguevano

in modo sufficientemente preciso i valori nutritivi di un alimento dalle sue proprietà terapeutiche. Senza contare che, mancando di qualsiasi nozione di biochimica, essi associavano spesso, con grande disinvoltura, il potere nutritivo con il sapore. Così, per esempio, Plinio il Vecchio afferma, generalizzando, che gli alimenti salati fanno dimagrire, mentre quelli dolci fanno ingrassare<sup>1</sup>: un'affermazione che se per quanto riguarda le sostanze zuccherine è indubbiamente corretta, lo è meno per quanto riguarda il sale (che oltretutto costringe ad assumere più liquidi).

Ma il problema di una corretta valutazione delle proprietà degli alimenti non riguardava solo dei "profani" come Plinio il Vecchio, ch'erano in fondo al massimo dei dilettanti di medicina, ma anche gli stessi medici, che spesso si trovavano in disaccordo gli uni con gli altri sugli effetti dei cibi. Al riguardo, basti citare due esempi attinti proprio da Plinio. Questi attesta che le zucche, le quali a giudizio di Crisippo andavano escluse da una sana alimentazione, erano per contro considerate assolutamente salutari da tutti gli altri medici<sup>2</sup>. Quando poi si mettevano in mezzo anche i filosofi, il caos era completo: così, sempre secondo Plinio, Democrito condannava come nociva la rapa, ch'era invece altamente elogiata da Diocle<sup>3</sup>. La stessa disparità di giudizi si estendeva anche alle tecniche gastronomiche, e in particolare alla cottura. Sicché non sorprende che ancora Plinio affermi che il cavolo, cotto solo una volta, rilassa il ventre, mentre se viene cotto due volte produrrebbe la stitichezza<sup>4</sup>. Nulla di nuovo sotto il sole, vien da commentare: se consideriamo come ancor oggi un giorno capiti di leggere che sostanze come il caffè, il vino, i grassi animali etc. sono nocive, mentre il giorno dopo le troviamo osannate come dei toccasana universali, vien da avere una certa comprensione per i poveri Romani, che non sapevano bene neppur loro che cosa mangiare e da che cosa astenersi ...

Certo, essi a volte arrivavano più in là, dietro l'influenza di superstizioni antichissime. Giungevano ad attribuire a certi alimenti di uso comune virtù terapeutiche di vasto raggio, le quali si estendevano addirittura, in alcuni casi, ai loro "sottoprodotti" organici. Per esempio, Plinio, citando Catone il Censore, il quale, come già sappiamo, portava alle stelle le virtù del cavolo (forse anche perché era di uso comune e poco dispendioso: è ben nota, infatti, la tirchieria del Censore ...), arriva a scrivere che l'urina di chi ha mangiato del cavolo va conservata perché, una volta riscaldata, costituisce un ottimo rimedio per i nervi. Anzi, i bambini lavati con tale urina godranno sempre di ottima salute<sup>5</sup> ... In casi come questi, ci troviamo dinnanzi a "rimedi" da fattucchiere: eppure due Romani colti come Catone e Plinio il Vecchio non esitano a prestarvi fede.

<sup>1</sup> Cfr. Pl., *N.H.*, XXVIII, 34, 131.

<sup>2</sup> Cfr. *ivi*, XX, 8, 17.

<sup>3</sup> Cfr. *ivi*, XX, 9, 19.

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, XX, 34, 84.

<sup>5</sup> Cfr. Cat., *Agr.*, 157, 10; Plin., *N.H.*, XX, 33, 83.

Concezioni di tal sorta avevano effetti rilevanti anche sulle pratiche gastronomiche, e in particolare sulla scelta dei cibi e dei condimenti. Si è già visto, per esempio, come i Romani facessero – quando potevano permetterselo, beninteso – un uso larghissimo e anzi eccessivo di spezie nella propria cucina, fino al punto di alterare completamente il sapore originario delle pietanze. Dal punto di vista attuale, ciò può apparire come il risultato di un singolare traviamiento del gusto: al giorno d’oggi, infatti, prevale l’orientamento a esaltare il sapore autentico e originario, non contraffatto, degli alimenti. Il punto è però che i Romani nei cibi cercavano non solo dei sapori gradevoli, ma anche degli effetti terapeutici o, almeno, corroboranti. E se pensiamo alle virtù che essi attribuivano a quasi tutti i vegetali, comprenderemo che mescolavano assieme droghe e spezie – ottenendo delle miscele a volte (per noi) stupefacenti – non solo per conferire un gusto particolare ai piatti, ma anche per ottenere contemporaneamente i molteplici effetti di tutti gli ingredienti utilizzati. Alle spezie destinate principalmente a dare un certo gusto venivano così aggiunte quelle dotate di una proprietà digestiva, come il cumino, quelle che stimolavano la sete nei convitati, e quelle che potevano avere effetti afrodisiaci, come il pepe o il sedano, e via di questo passo.

Naturalmente, queste proprietà non erano attribuite solo ai vegetali, ma anche ai componenti del regno animale. E qui spesso si sconfinava nella superstizione. Per esempio, si pensava che la lepre potesse rendere belle le donne per sette giorni (una superstizione, questa, nella quale ricorre anche il potere magico del numero sette). Inversamente, abbondavano anche le proibizioni alimentari, legate a tabù risalenti ai primordi della civiltà romana. Si è visto a suo tempo che nei primi secoli alle donne era proibito sotto minaccia di morte il consumo del vino; anche per i fanciulli tale consumo era vietato. Una giustificazione “razionalizzante” di questo divieto consisteva nell’affermare che il vino, essendo fermentato (e quindi, in certo modo, impuro) aveva il potere di rendere sterili le donne e i giovani<sup>6</sup>.

E così accenniamo, sia pur sinteticamente, al complesso capitolo dei divieti alimentari vigenti nell’antica Roma. Ben nota, al riguardo, era la proibizione delle fave, risalente secondo la tradizione a Pitagora. Le spiegazioni formulate nell’Antichità come pure in Età moderna per giustificare tale divieto sono numerose: si va dalla somiglianza morfologica del frutto delle fave con gli organi sessuali dell’uomo, al fatto che la fava, penetrando in profondità nel terreno, mette in comunicazione con il mondo dei morti, alla moderna constatazione del fatto che, in effetti, per chi soffre di anemia mediterranea o anemia falciforme – e il gene che sta alla radice di tale malattia era ed è tuttora assai diffuso nelle popolazioni delle regioni costiere del Mediterraneo – il consumo di fave può essere letale, in quanto causa una gravissima crisi emo-

---

<sup>6</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, V, 29.

litica<sup>7</sup>. D'altronde, la prescrizione di astenersi dalle fave non riguardava i soli Pitagorici. Anche il flamine Diale, ossia il sacerdote di Jupiter, che era primo in importanza nel Collegio dei flamini, non le poteva toccare<sup>8</sup>.

L'elenco delle interdizioni alimentari nell'antica Roma è assai lungo, ed esorbita dalle finalità del presente studio. Inoltre, ogni singolo caso andrebbe considerato a sé: si pensi, tanto per fare un esempio, al divieto, che sarebbe stato formulato dal re Numa, di sacrificare dei pesci privi di scaglie (*pisces, qui squamosi non essent*)<sup>9</sup>, al quale Vincenzo Scarano Ussani ha recentemente dedicato un'esemplare indagine<sup>10</sup>.

In un mondo come quello antico, in cui facilmente la buona qualità delle acque poteva essere compromessa dai rifiuti, anche organici, che in esse venivano riversati, ben si comprende come i medici insistessero in modo particolare sull'esigenza di bere acqua il più possibile pura. Né mancavano ammonimenti contro l'abuso del vino, che nei casi di alcuni pazienti arrivavano al divieto più assoluto di bere la bevanda. Così, a quanto riferisce Marziale, tale Phryx aveva perso l'unico occhio che gli restava perché aveva ignorato la saggia raccomandazione del suo medico ad astenersi dal vino, se non voleva perdere la vista<sup>11</sup>. Persio, dal canto suo, riferisce di un'oftalmia provocata dal vino troppo aspro<sup>12</sup>. In considerazione sia della diffusa – e probabilmente non ingiustificata – diffidenza dei medici operanti a Roma nei confronti del vino, sia dell'abitudine di molti Romani delle classi superiori di tracannarne ogni giorno quantità considerevoli, non sorprende che fossero stati escogitati già allora dei surrogati del vino, ossia dei “vini” analcolici destinati ai malati ai quali l'alcool era stato tassativamente vietato e che, d'altronde, non riuscivano a fare a meno di una bevanda il cui gusto si avvicinasse almeno vagamente a quello del liquido prediletto<sup>13</sup>.

A volte, però, i medici romani giungevano a prescrivere ai propri pazienti il digiuno assoluto, soprattutto nei casi più gravi (si ricorderà che anche nella *Cena di Trimalcione* si fa cenno a un tizio morto da poco, che prima di morire si era astenuto dal cibo per cinque giorni, nella vana speranza di guarire). Inoltre, essi consigliavano in generale la moderazione nel cibo, oppure anche dei digiuni a intervalli regolari. Plinio riferisce che consideravano «fra i ri-

<sup>7</sup> Cfr. M. GRMEK, *La légende et la réalité dans la nocivité des fèves*, in «History and Philosophy of the Life Sciences», II (1980), pp. 61-121.

<sup>8</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XVIII, 118-119; Gell., *N.A.*, X, 15, 12.

<sup>9</sup> Cfr. *ivi*, XXXII, 10, 20.

<sup>10</sup> Cfr. V. SCARANO USSANI, *Numa e i pesci senza squame: alle origini di un divieto*, in “Ostraka”, XV, 2, 2006, pp. 355-362.

<sup>11</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, VI, 78.

<sup>12</sup> Cfr. Pers., *Sat.*, V, 76.

<sup>13</sup> Erano questi la *posca*, costituita di acqua con aceto, l'*aqua mulsa subita*, dunque non fermentata, e l'acqua piovana di cui si era fatto uso per la conservazione dell'uva (cfr. *Geop.*, IV, 15, 14; *Apic.*, *De re coq.*, I, 18).



medi più efficaci l'astenersi da ogni cibo o da ogni bevanda, o anche solo dal vino e dalla carne, oppure dal bagno, quando la salute esiga che uno di questi fattori sia soppresso»<sup>14</sup>. Umberto Veronesi sottoscriverebbe senz'altro! Tuttavia, allora come ora – e anzi ancor più di quanto oggi avvenga, dal momento che attualmente si è diffusa in una parte considerevole della popolazione una certa consapevolezza di ciò che è utile e di ciò che è nocivo al corpo – non mancavano fattori tali da far allontanare diversi Romani da uno stile di vita equilibrato e salutare, com'era in fondo quello tradizionale, e dallo spingerli a ignorare i moniti dei medici. Le ricchezze affluite a Roma a seguito delle conquiste e la comparsa sul mercato di prodotti alimentari sempre nuovi scatenarono, soprattutto nei nuovi ricchi, la smania di imbandire dei banchetti sempre più costosi, ove figuravano piatti che per la loro quantità e qualità costituivano serie minacce per la salute dei convitati.

## 2. PATOLOGIE CAUSATE DAGLI ALIMENTI

Non è sorprendente, in effetti, che disturbi gastrici e intestinali fossero estremamente diffusi tra gli accaniti frequentatori di festini e gozzoviglie. Si tenga però presente, al riguardo, che non erano esclusivamente gli eccessi alimentari a provocare tali disturbi: spesso ne era causa la natura stessa dei cibi. Talvolta, a prescindere dalla quantità degli alimenti trangugiati, era la miscela scriteriata di parecchie verdure e spezie tra loro incompatibili ad avere un effetto esplosivo sugli organi digerenti dei commensali. Di tale gastronomia “tossica” non è però neppur giusto attribuire la responsabilità esclusivamente ai cuochi: alcuni di loro erano veri artisti, maestri nell'elaborare pietanze straordinariamente piacevoli tanto per il palato quanto per la vista, ma naturalmente la conoscenza dei danni che queste arrecavano in primo luogo al fegato dei loro padroni e degli ospiti esorbitava dalle loro competenze. Vanno poi considerati altri fattori, non meno rilevanti: dal cattivo stato di conservazione di molti alimenti – che arrivavano avariati alla fine dell'inverno – e soprattutto della carne (la quale a volte proveniva da animali malati) alle condizioni disastrose dal punto di vista igienico delle cucine (comprese quelle dei ricchi) e del vasellame, che poteva essere lussuoso quanto si voleva, ma spesso non era pulito adeguatamente. Né va trascurata l'azione deleteria dell'acqua inquinata, carica di sedimenti e di batteri, pur se i Romani erano soliti bollirla.

E se i bruciori, l'acidità di stomaco, la stitichezza o, al contrario, le diarree erano molto diffusi, non mancavano patologie sgradevoli come l'alitosi, determinata dalla cattiva digestione o dall'abuso di vino, che magari combinavano la propria azione con gli effetti di una dentatura guasta. Per combattere l'alito

---

<sup>14</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 14, 53.

cattivo, i Romani ricorrevano a delle pastiglie profumate, come facevano dei personaggi messi in ridicolo da Marziale: particolarmente apprezzate erano quelle fabbricate da Cosmo, un celebre profumiere dal cui nome è derivato il termine ‘cosmetico’. D'altronde, come rileva mordacemente ancora Marziale, queste pastiglie hanno ben poco effetto quando dalle profondità dello stomaco risalgono i gas e gli umori dei troppi cibi ingeriti e mal digeriti: anzi, dalla mescolanza del loro aroma con tali eruttazioni si crea un fetore ancora più disgustoso<sup>15</sup>. Dal canto suo, Plinio il Vecchio se ne esce con il singolare consiglio, di dubbia efficacia, di sciacquarsi la bocca con il vino prima di dormire un numero di volte dispari per combattere l'alito cattivo<sup>16</sup>. Se ai mali già ricordati aggiungiamo le enteriti, i vermi intestinali, le infiammazioni, gli ascessi, le coliche e così via, abbiamo un quadro meno impreciso degli effetti di un'alimentazione eccessiva e disordinata sul fisico di quanti si davano abitualmente con troppo entusiasmo alle crapule.

Ovviamente, però, non dobbiamo dimenticare l'effetto primario e più visibile della sovralimentazione: l'obesità! Che questa fosse diffusa tra i Romani delle classi alte ci viene confermato da Orazio<sup>17</sup> come pure da Seneca<sup>18</sup>, dalle cui pagine emerge l'immagine dell'uomo appesantito dall'adipe sovrabbondante, con la pelle lucida e giallastra come un pollo ingrassato nell'oscurità<sup>19</sup>. I lettori penseranno magari che il profilo dell'obeso abbia cominciato a dominare nel panorama urbano di Roma solo a partire dal periodo della tarda Repubblica. E invece no! Già ben prima se ne parlava: Catone il Censore aveva già denunciato gli effetti dell'obesità, giungendo a proporre che fosse ritirato il cavallo pagato dal pubblico erario ai cavalieri troppo corpulenti e incapaci di montare in sella, che avrebbero schiantato la povera bestia<sup>20</sup>. Con il suo tono caratteristico di aggressivo sarcasmo, Lucilio appellava codesti pancioni nei termini seguenti: «Salute a voi, che non siete altro che ventri!»<sup>21</sup>.

Riprendendo alcuni spunti di Platone, il quale nella sua *Repubblica* aveva individuato una precisa correlazione tra la diffusione delle malattie e l'alto numero dei cuochi, anche Seneca riconduce le patologie che colpiscono abitualmente i Romani ricchi ai piaceri della tavola ai quali essi si dedicano con eccessiva passione<sup>22</sup>. Per lui, come abbiamo visto, sarebbe soprattutto l'abitudine di alternare continuamente il caldo e il freddo, con l'abuso della neve nelle vivande e soprattutto nelle bevande, a provocare ulcere e tumori al pala-

<sup>15</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, I, 87.

<sup>16</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 14, 56.

<sup>17</sup> Cfr. Hor., *Serm.*, II, 2.

<sup>18</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, XV, 95, 15-18.

<sup>19</sup> Cfr. *ivi*, XIX, 110, 13.

<sup>20</sup> Cfr. Plut., *Cat. ma.*, 9.

<sup>21</sup> Cfr. Luc., *Sat.*, II, 8.

<sup>22</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, XV, 95, 18 e 23.

to<sup>23</sup>. Un'eziologia, questa, che per la verità è un po' troppo semplicistica: d'altronde, quel che qui interessa realmente a Seneca, quale filosofo e moralista, è denunciare il disorientamento morale e le pratiche aberranti di una categoria sociale che invece dovrebbe dare il buon esempio con la sobrietà e la rettitudine del comportamento. Non dobbiamo dimenticare, poi, che, com'è stato posto in luce dagli studi moderni, anche l'alterazione chimica dei recipienti utilizzati poteva avere effetti devastanti sulla salute. Al riguardo, abbiamo già accennato al fatto che le condotte d'acqua in piombo e i recipienti costruiti con questo metallo (e utilizzati, per esempio, per il vino), potevano provocare dei casi di saturnismo.

### 3. CURA DEI DENTI E IGIENE DELLA PERSONA

A questo punto, merita un cenno anche la condizione dei denti dei Romani, dalla quale a sua volta dipendeva l'adeguatezza della loro masticazione e dunque pure, in misura non trascurabile, la qualità della loro digestione. Ora, a quanto ci riferiscono vari autori e ci confermano gli scheletri ritrovati, la dentatura di gran parte dei Romani non era certo quella che più sarebbe adatta alla pubblicità odierna di un dentifricio. Come mai?, vi domanderete, non avevano davvero nessuna cura per i loro denti? Per la verità, l'uso dello stuzzicadenti anche durante il pasto era diffuso; esso, tuttavia, non bastava a impedire che tra i denti i residui di cibo, magari incuneatisi in angoli difficilmente raggiungibili, innescassero per l'azione dei batteri dei processi di fermentazione che col tempo provocavano la carie ai denti medesimi e ne minavano la solidità. Se a questo si aggiungono eventuali carenze alimentari, per esempio di fluoro, e l'assenza di un trattamento odontoiatrico adeguato, si può ben capire come i denti guasti o le bocche sdentate fossero a Roma uno spettacolo tutt'altro che raro, anche nella società più elevata. In effetti, poeti come Marziale e Giovenale dirigono sovente i loro strali contro malcapitati dalla dentatura malsana, pericolante o assente. A dire il vero, ai Romani non erano ignote delle tecniche per pulirsi la bocca e i denti. Plinio, per esempio, raccomandava di sciacquarsi la bocca con l'acqua fredda, e per un numero di volte dispari (*sic!*), allo scopo di evitare il mal di denti<sup>24</sup>. E se questo metodo vi parrà un po' troppo blando, considerate che i Romani disponevano anche della pasta dentifricia o almeno dei surrogati di questa. Certo, tra tali surrogati rientrava un po' di tutto: addirittura, secondo un costume importato dalla Spagna e dall'Africa del Nord, si usava spesso come dentifricio l'urina! Se questo metodo funzionasse oppure no, non saprei dirvi. Dai testi, sembra di capire che fosse abbastanza efficace,

<sup>23</sup> Cfr. *ivi*, XV, 78, 23.

<sup>24</sup> Cfr. Plin., *N.H.*, XXVIII, 14, 56.

ma a quale prezzo! Catullo menziona questa disgustosa pratica mettendo in ridicolo un tale Egnazio, suo rivale in amore, il quale, orgoglioso della sua dentatura smagliante, rideva a proposito e a sproposito per metterla in evidenza alla minima occasione. Gli ricorda infatti con malevolenza che più i suoi denti sono candidi, più attestano che il vanesio Egnazio si è bevuto un bel po' della poco gradevole "bevanda"<sup>25</sup>.

Non si può dire che l'odontoiatria fosse del tutto assente a Roma, pur se essa, certo, non si presentava nelle forme alle quali noi oggi siamo abituati. All'opera dei dentisti ricorrevano con frequenza, in effetti, le donne delle classi superiori le quali, per avere una bella dentatura, non esitavano a sottoporsi ai supplizi più tormentosi (non dimentichiamo che allora l'anestesia non esisteva...). Qualche buon risultato non mancava. I dentisti di allora sapevano infatti trattare o almeno rallentare gli effetti della carie dentaria ed erano pure in grado di fabbricare delle protesi, ancorché rudimentali. Certe volte, comunque, l'effetto estetico era appunto quello desiderato. In un suo pungente epigramma, quel pettegolo di Marziale osserva: «Taide ha i denti neri, Lecania li ha bianchi come la neve. Come mai questa differenza? Gli è che l'una si è comprata i denti, mentre l'altra li ha da natura»<sup>26</sup>. A un'altra gran dama rimprovera l'uso della dentiera: «Ogni sera ti togli i denti come fai col vestito di seta»<sup>27</sup>, così come in un'altra occasione smaschera il carattere artefatto dell'aspetto fascinoso di una matrona: «non arrabbiarti: i tuoi denti e i tuoi capelli te li sei comprati»<sup>28</sup>. Anche allora, la vanità femminile non esitava a ricorrere ai trucchi dell'arte quando le risorse della natura lasciavano un po' a desiderare. In ogni caso, queste testimonianze confermano come i problemi ai denti fossero diffusissimi anche tra i Romani più ricchi.

Come in età moderna – prima che si affermassero le tecniche dell'implantologia dentale – si faceva uso dell'oro per incapsulare i denti e per costruire delle specie di ponti. Questa pratica era assai antica: infatti una delle leggi delle Dodici Tavole del 450 a.C., che vietava di depositare nelle tombe degli oggetti d'oro, autorizzava però a lasciare ai morti le protesi d'oro<sup>29</sup>. Comunque, nonostante queste tecniche odontoiatriche, d'altronde abbastanza primitive, il quadro dei denti dei Romani presenta più ombre che luci, come detto. Sicché vien da pensare che l'uso, di cui già si è detto, di servire ai commensali le carni già tagliate a pezzetti dagli schiavi si fosse affermato non solo perché i convitati, data la loro posizione coricata, difficilmente avrebbero potuto far uso di un coltello, ma anche perché i pezzi così piccoli di carne mettevano meno alla prova i denti pericolanti e cariati di un buon numero di banchettanti.

<sup>25</sup> Cfr. Cat., *Carm.*, 37 e 39.

<sup>26</sup> Cfr. Mart., *Epigr.*, V, 43.

<sup>27</sup> Cfr. *ivi*, IX, 37.

<sup>28</sup> Cfr. *ivi*, XII, 23.

<sup>29</sup> La legge infatti recitava: «*cui auro dentes juncti erunt*».

Ancora un cenno, per completezza, all'igiene personale dei Romani. Si sa come essi apprezzassero moltissimo la pulizia del corpo e prediligessero i bagni, i quali avevano anche il senso di una purificazione dopo un'intera giornata dedicata ai *negotia*. Il bagno quindi generalmente precedeva la *cena*, che rientrava nel tempo dell'*otium*. V'era però anche chi, alquanto improvvidamente, praticava dei bagni postprandiali, con conseguenze a volte mortali. Giovenale ci informa, per esempio, di un amico che aveva fatto il bagno dopo un pasto abbondante ed era morto di una congestione<sup>30</sup>. È vero che non sempre tali lavacri avevano conclusioni così drammatiche: anche nella *Cena di Trimalcione* a un certo punto, al termine del fastoso banchetto – o, per dir meglio, della sua prima parte –, i convitati vengono condotti dall'esuberante padrone di casa in un bagno, per poi riprendere il festino, quasi rimessi a nuovo, e nonostante le lugubri riflessioni sulla morte di cui le conversazioni dei commensali sono intessute, a nessuno di loro, e men che meno all'anfitrione, viene un accidente in quella circostanza. La cura della persona e della pulizia non mancava, d'altronde, neppure durante lo svolgersi dei banchetti e in particolare in occasione delle cene più solenni, cui si prendeva parte in veste *cenatoria* (corrispondente alla nostra tenuta di gala). Allora gli invitati non solo ricorrevano a frequenti abluzioni, grazie ai bacili che venivano portati regolarmente tra i letti triclinari da appositi schiavetti, ma cambiavano più volte la veste *cenatoria*, a motivo delle macchie di salsa che inevitabilmente finivano col lordarle, oltretutto per eliminare gli odori della traspirazione. Tali odori erano a volte molto intensi e sgradevoli, soprattutto quando le sale triclinari, generalmente non vastissime, erano affollate da un numero eccessivo di convitati: un poeta dai gusti raffinati come Orazio non esita di parlare, al riguardo, di «puzzo di caprone»<sup>31</sup>. D'altronde, poteva capitare anche di peggio: pensiamo ancora al banchetto di Trimalcione, in cui a un certo punto il bonario padrone di casa autorizza gli schiavi ad adagiarsi sui letti accanto agli ospiti, al che il protagonista (e narratore) Encolpio si trova d'un tratto affiancato, con suo sommo disgusto, dalla figura massiccia del cuoco puzzolente di sudore e di salamoia.

#### 4. IL CONTRIBUTO DI GALENO ALL'IGIENE ALIMENTARE

È giunto il momento di dire qualcosa di più sui due trattati di Galeno – l'insigne medico greco nato a Pergamo nel 129 d.C. e morto a Roma intorno al 199 – che vengono qui riprodotti in traduzione italiana, e che costituiscono le Appendici II, 2 e II, 3. Entrambi i trattati, intitolati rispettivamente *Le proprietà degli alimenti* e *La dieta dimagrante*, vertono, sia pure partendo da pro-

<sup>30</sup> Cfr. Iuv., *Sat.*, I, 132-149.

<sup>31</sup> Cfr. Hor., *Epist.*, I, 5.

spettive parzialmente diverse, sul tema dell'alimentazione e sono del più alto interesse scientifico, filosofico come pure documentario, quali testimonianze delle pratiche alimentari dei Romani nell'età imperiale e, più in particolare, nell'ultimo quarto del II secolo d.C.

In effetti, se facciamo eccezione per il trattato ippocratico *Sulla dieta* e per *l'Anonymus Londinensis*, è appunto grazie a Galeno che conosciamo la storia dell'alimentazione antica, greca ma anche romana. La sua, peraltro, è una storia particolare: non ha finalità gastronomiche in senso stretto, ma è orientata essenzialmente alla terapia. All'inizio del trattato *Le proprietà degli alimenti*, Galeno dichiara infatti che l'alimentazione è spesso il primo e il più importante degli interventi medici. Tuttavia, spiega, emerge un problema, derivante dal fatto che la maggioranza dei medici che hanno trattato dell'argomento fanno affermazioni tra loro contraddittorie. È chiaro – come d'altronde avevano osservato tanto l'autore ippocratico del trattato *Sulla dieta* quanto Celso – che non è facile mettersi d'accordo sul piano metodologico e, al tempo stesso, riunire tutte le informazioni relative ai cibi. Ecco dunque il compito che si pone Galeno: riprendere sistematicamente tale indagine fondandosi su un metodo rigoroso, basato sulla logica (le distinzioni filosofiche e la dimostrazione razionale) e, insieme, sull'esperienza<sup>32</sup>.

Nello svolgere la propria indagine, il medico pergameno ha l'opportunità di menzionare, nel corso del trattato, diversi predecessori, il che ci permette di ricostruire le sue ricerche sulla storia dell'alimentazione. Quanto al già citato libro ippocratico *Sulla dieta*, egli non ne giudica il primo libro degno di Ippocrate, e probabilmente la stessa valutazione vale anche per il secondo. Fa poi riferimento soprattutto a Diocle e a Mnesiteo, i quali hanno affinato le ricerche, trattando del metodo – che risulta “dogmatico” ma al tempo stesso empirico<sup>33</sup> –, delle parti delle piante e delle differenze fra i climi, e richiama i medici empirici, tra i quali in particolare Eraclide di Taranto. In compenso, non menziona Rufo d'Efeso anche se, a quanto possiamo arguire, si attiene al suo metodo. Inoltre, nella sua annotazione più puntuale, quella concernente i grani minori (I, 13), fa riferimento a Teofrasto e Dioscoride.

Nel trattato *Le proprietà degli alimenti*, Galeno dà prova di interessi estremamente vari: la classificazione delle piante e degli animali, il chiarimento dei nomi, l'illustrazione dei periodi stagionali o dei paesi dei diversi generi alimentari. Giunge infine a illustrare la proprietà dominante di ciascun alimento e i mezzi per individuarla nel complesso di tutte le sue possibili manifestazioni. Per facilitare il lettore e orientarlo meglio, egli rimanda anche alle proprie opere, soprattutto al trattato *Sulle medicine semplici*, come fa per

<sup>32</sup> Sull'interazione del metodo logico e dell'esperienza in questo trattato cfr. P. van der Eijk, “Galen's Use of the Concept of 'Qualified Experience' in his Dietetic and Pharmacological Works, in A. Debru (a c. di), *Galen on Pharmacology*, Leyden 1997, pp. 35-57.

<sup>33</sup> Cfr. Diocle, fr. 176 van der Eijk.

la distinzione tra alimento e farmaco. A tale opera egli rinvia il lettore anche per la definizione di alcune proprietà particolari, o, più specificamente, per la determinazione delle proprietà delle piante e la classificazione delle parti degli animali. Tuttavia i principi di organizzazione del trattato *Le proprietà degli alimenti* non sono gli stessi che nel trattato *Sulle medicine semplici*. Nel nostro trattato, Galeno fa un'introduzione più breve e un catalogo più ampio dei prodotti alimentari; inoltre, utilizza più ampiamente gli aneddoti personali, le osservazioni sociologiche e i confronti geografici.

Quest'indagine, pur trattando dell'alimentazione, ben s'inquadra nell'opera complessiva del medico pergameno. Il trattato *Le proprietà degli alimenti*, infatti, se dipende dall'opera *Sulle medicine semplici* per parecchie definizioni delle *dynameis*, si trova in stretta relazione anche con altre opere di Galeno, e in particolare con i trattati *Sugli elementi secondo Ippocrate*, *Sulle facoltà naturali* e *Sui temperamenti*, come pure con quello *Sull'uso delle parti*, ai quali si richiama con frequenza. L'autore organizza il trattato in un modo rigoroso. L'opera è costituita di tre libri: il primo sui cereali e i legumi, il secondo sulle verdure, l'ultimo sugli animali e i pesci. L'introduzione, benché alquanto breve se messa a confronto con i ben cinque libri d'introduzione (su undici) dell'opera *Sulle medicine semplici*, sottolinea con efficacia i punti più importanti della trattazione, ossia: a) bisogna distinguere l'alimento dal medicinale, benché solo pochi alimenti abbiano un carattere esclusivamente nutritivo; b) gli esperimenti sono necessari per delimitare e differenziare i molteplici effetti degli alimenti; c) bisogna distinguere le diverse parti delle piante (come radici, foglie, etc.); d) è necessario conoscere le differenze tra gli individui, non solo per quel che concerne le particolarità fisiologiche e umorali, ma anche relativamente allo stile di vita; e) alcuni alimenti (è il caso del cavolo) sono costituiti di diversi elementi, mentre altri, come la zucca, sono "privi di proprietà"; f) infine, sarebbe sbagliato supporre che ogni individuo sia di temperamento medio.

Nel corso del testo, Galeno si richiama spesso agli alimenti "privi di proprietà" e mostra che alcuni alimenti nutrono poco ma aiutano a regolare la digestione e assottigliano gli umori spessi o crudi. L'autore segue nell'esposizione un ordine basato sul valore nutritivo degli alimenti, cominciando dall'alimento più nutriente, anziché l'ordine alfabetico che segue di norma nell'opera *Sulle medicine semplici*: in questo modo, dovrebbe essere più facile non solo per il medico, ma anche per il "profano" che si sia sufficientemente familiarizzato con la dottrina di Galeno, individuare quello di cui ha bisogno un individuo particolare. Inoltre, mentre nel trattato *Sulle medicine semplici* Galeno proponeva delle sintesi di carattere prescrittivo e in qualche modo definitivo sui farmaci, sulle loro proprietà e sulla loro intensità, qui egli adotta un approccio metodologicamente molto più aperto. Tiene infatti conto dei dati culturali, linguistici o medici, i quali aiutano a collocare l'alimento nel suo contesto di consumo. Nell'indagine abbondano gli esempi clinici, i dettagli fisiologici, gli aneddoti, le relazioni di ricerche personali, le osservazioni lin-

guistiche: in breve, tutti gli aspetti della straordinaria erudizione e ricchezza di interessi dell'autore, e questo allo scopo di facilitare al medico la comprensione sia delle proprietà dell'alimento, sia delle concrete esigenze del malato.

## 5. GALENO E LA SUA DIETETICA MEDICA AL SERVIZIO DELLA SOCIETÀ

Galeno considera gli alimenti e le loro proprietà non in astratto, bensì in relazione con la condizione effettiva del corpo umano *particolare* che li assume. Tale ottica individualizzante, che si estende al modo di vita del singolo paziente, è per lui decisiva. Si pensi a un episodio ricordato nel trattato: una volta invitò a casa propria un oratore di nome Proto, dicendogli di consumare i suoi pasti abituali, allo scopo di capire perché avesse delle difficoltà di digestione. Certo, egli sapeva bene, proprio come l'autore del terzo libro del trattato ippocratico *Sulla dieta*, che un malato ricco poteva nutrirsi selettivamente con molta più facilità della maggioranza della popolazione. Tuttavia, non si rassegna a essere il medico dei privilegiati. Al contrario! Si preoccupa di tutta la popolazione, dei poveri come dei ricchi, dei contadini come degli abitanti delle città. Nel contempo, non esita a trarre a volte informazioni preziose dalle categorie più umili, per esempio interrogando i contadini sul metodo di cottura oppure sul nome di una pianta.

Non mancano nell'opera riferimenti critici alle condizioni di vita dei benestanti, in particolare nelle città. Qui, i fiumi possono essere inquinati, come accade appunto a Roma, dove l'inquinamento è causato, tra gli altri, dai cuochi della capitale. Galeno non tralascia anzi di porre sotto accusa questi stessi cuochi, per l'uso che essi fanno degli alimenti, giacché in cucina essi guardano al piacere del padrone di casa e dei suoi invitati piuttosto che al loro benessere e alla loro salute.

La prospettiva sociale di Galeno è dunque assai ampia, così come lo è l'estensione geografica che egli prende in considerazione, e che abbraccia l'intero Impero romano: non solo la sua sfarzosa capitale, ma anche le lontane province. Eppure il baricentro della sua indagine rimane il regime normale, quello che può essere seguito anche da chi non appartiene alla schiera dei privilegiati. Questa sua attenzione per la normalità, e non per l'eccezionalità, si manifesta pienamente anche nella seconda opera di Galeno che qui riproduciamo, il trattato *La dieta dimagrante*, che costituisce l'Appendice II, 3. In essa l'autore propone ai lettori un modello di alimentazione sana ed equilibrata, della quale illustra con precisione i vantaggi per i diversi organi del corpo. Nell'operetta, tutti gli alimenti vengono ancora una volta indagati da Galeno non solo in relazione al loro eventuale effetto ingrassante o dimagrante, ma anche rispetto al loro possibile impiego per contrastare tutta una serie di malattie e disturbi. Significativamente, l'autore si mostra anche pieno di comprensione per i sacrifici che le diete generalmente comportano, sicché non si esime dal tranquillizzare il lettore sul fatto che di certi cibi, dei quali ha chiarito che sono dotati di effetti



dimagranti, se ne può mangiare a sazietà.

Il messaggio finale che Galeno vuole trasmettere col suo trattatello, e che senza dubbio risulta valido ancor oggi, è quello dell'opportunità, anzi, della necessità che ciascuno si prenda cura del proprio corpo, anche attenendosi a una dieta adeguata, e questo non tanto per migliorare l'aspetto, bensì in funzione del benessere, della salute, dell'efficienza e, in una parola, della dignità personali.

## APPENDICE II, 2

### GALENO DI PERGAMO *Le proprietà degli alimenti* (De alimentorum facultatibus)

Proponiamo innanzitutto questo trattato del grande Galeno di Pergamo (Elio Galeno o anche Claudio Galeno; Pergamo 129 d.C.–Roma, circa 199 d.C.) che, nell'illustrare i diversi effetti e le proprietà dei vari cibi – nel richiamo a una lunga tradizione che risale almeno al trattato ippocratico *Sulla dieta* –, non solo fornisce un quadro pressoché completo degli alimenti, di origine vegetale e animale, disponibili per un Romano della classe superiore nel II secolo d.C., ma illustra anche in modo approfondito ed efficace l'atteggiamento dei medici, anzi, di un medico estremamente colto e preparato come Galeno stesso, nei confronti di tale dovizia di risorse alimentari.

#### Libro I

#### INTRODUZIONE

Gran parte dei medici più eminenti ha scritto delle opere sulle proprietà degli alimenti. Essi hanno preso l'argomento molto sul serio, perché questo è probabilmente il più importante degli argomenti medici. Mentre gli altri rimedi, infatti, non vengono sempre utilizzati costantemente, senza il cibo è impossibile vivere, né in salute né in malattia. Perciò, è ragionevole che la maggior parte dei migliori medici si sia dedicata ad accertare le proprietà dei cibi: alcuni di loro hanno fatto dichiarazioni basate solo sulla conoscenza pratica, altri hanno voluto aggiungere anche il ragionamento, mentre altri ancora si sono basati esclusivamente sul ragionamento.

Se in queste opere sull'alimentazione ci fosse un consenso generale sul cibo, come esiste un consenso generale sulla geometria e sull'aritmetica, io non avrei nessun motivo di mettere per iscritto delle asserzioni su questo argomento per integrare tanti studiosi meritevoli. Dato però che, discordando fra loro, essi si rendono sospetti (perché è impossibile che dicano tutti la verità), è essenziale che vengano nominati dei giudici imparziali per mettere alla prova ciò che costoro hanno messo per iscritto. Infatti, sarebbe sbagliato credere solo a uno anziché agli altri senza avere nessuna prova.

Esistono due basi della prova (poiché ogni fattore di prova e ogni dimostrazione derivano o dalla percezione o dalla conoscenza razionale), e io devo usarne uno o entrambi per dare risposta che si presenta. Poiché le decisioni mediante ragionamento non sono chiare a tutti nello stesso modo, dato che una conoscenza della loro natura è essenziale, è meglio iniziare con l'esperimento pratico, perché basandosi solo su di esso, non pochi dottori hanno dichiarato di aver scoperto le proprietà dei cibi.

Gli studi e gli sforzi pratici degli Empirici potrebbero forse esser guardati con disprezzo, visto che essi operano solamente per contraddire con discussioni. Tuttavia, Diocle

appartiene ai Dogmatici, e nel primo libro della sua opera *Sulla salute a Pleistarco* egli scrive:

«Coloro che pensano che tutti i cibi che hanno lo stesso odore, calore, composizione e così via, possiedano anche le stesse proprietà, si sbagliano: chiunque infatti può accorgersi del dissimile in ciò che è simile. Naturalmente, per quel che riguarda i lassativi, i diuretici e tutto ciò che possiede altre proprietà, bisogna supporre che ognuno di essi esista di per sé, visto che non tutto ciò che è dolce, amaro, salato e così via, possiede le stesse proprietà; l'intera natura deve essere considerata la ragione per la quale ciò accade a ognuno di loro. Considerando i fatti in questo modo, sarà difficile non accorgersi della verità. Quanti credono che in ogni caso si debbano spiegare i motivi per cui ogni cibo è nutriente, lassativo, diuretico o così via, sembrano essere inconsapevoli del fatto che questo non è sempre necessario per il loro uso, e che molte cose esistenti hanno originariamente una natura simile tra loro, e quindi non si convengono ad un'argomentazione basata sulla ragione. Inoltre, abbastanza spesso trattano cose che non capiscono, su cui non sono d'accordo e che appaiono del tutto inverosimili, e a volte fanno errori, quando pensano di averne spiegato le ragioni in maniera soddisfacente. Posso concludere dicendo che non vi è alcun bisogno di ascoltare coloro che avanzano teorie in questo modo, e pensano che sia necessario trovare una ragione per ogni cosa; invece, dovremmo riporre fiducia nelle scoperte acquisite con il passare del tempo. Quando è possibile, bisogna cercare la ragione di quanto si afferma, quando le cose dette divengono in tal modo comprensibili e affidabili.»

Questo è quanto Diocle affermò, quando si convinse di poter comprendere le proprietà dei cibi mediante un solo esperimento, e non da un'indicazione ricavata dal temperamento o dagli umori. Non fa alcuna menzione di altre sostanze nelle varie parti delle piante. Con questo intendo dire che egli non dà alcuna indicazione riguardo alle parti che costituiscono la pianta. Mnesiteo dimostra che, oltre alle loro altre proprietà, alcune proprietà sono presenti nelle radici delle piante, altre nel loro gambo, altre ancora nelle foglie, nei frutti e nei semi.

Anche chi è dotato di scarsa intelligenza sa che l'esperienza serve da maestra, tra molte altre cose, in argomenti come questi: quali sono i cibi facili o difficili da digerire, quali di essi sono utili o dannosi per lo stomaco, e quali hanno un effetto purgativo, lassativo o costipante sugli intestini. Quanti pensano di poter seguire un esperimento senza seguire delle linee guida, compiono un grosso errore in questo campo, visto che nella mia opera *Sulle medicine semplici* e nel terzo libro dell'opera *Sui temperamenti*, ho dimostrato che gli errori sono ovunque gli stessi. Perciò, in questo libro esporrò le mie definizioni con estrema attenzione, così come ho fatto in quei libri, nei quali chi è interessato può trovare senza alcun problema informazioni sulle proprietà dei cibi, anche se non in base al mio piano originale, che era di trattare di ogni singolo argomento una sola volta, senza tornarci sopra in numerosi trattati.

Questo è il mio metodo usuale, e non intendo abbandonarlo proprio adesso, visto che userò solo le caratteristiche principali delle definizioni, con cui dovrebbe essere possibile armonizzare la concisione con la chiarezza. Poiché non è stato accuratamente descritto da Erasistrato, comincerò da un fatto che tutti hanno sulla punta della lingua: ossia che una miscela di miele e latte non rilassa lo stomaco di chiunque, né le lenticchie lo rallentano, ma che ci sono alcuni che, oltre a non subire nessuno di questi due effetti,

subiscono conseguenze opposte, ossia il loro stomaco viene rallentato da una miscela di miele e latte, e invece rilassato dalle lenticchie. Ci sono persino taluni che sono in grado di digerire la carne di manzo con maggiore facilità del pesce di scoglio.

Io stesso ho sempre chiesto a costoro – comincerò con la categoria finale – quale sia la natura del sintomo che rivela l'indigeribilità del pesce di scoglio: rimane negli intestini come un pezzo di piombo, di pietra o di creta (per lo meno, questa è la sensazione descritta da alcuni in caso d'indigestione), oppure si manifesta una sensazione pungente negli intestini, oppure flatulenze o spiacevoli eruttazioni? Alcuni mi hanno detto che le eruttazioni sono diventate sempre più oleose, altri che si è verificata la sensazione pungente, altri ancora che le avevano entrambe. Esaminando con attenzione la condizione fisica di costoro, ho scoperto che molta bile gialla si era accumulata nei loro intestini a causa di un cattivo temperamento o di una peculiarità della loro costituzione.

Uso l'espressione 'peculiarità della costituzione' quando in alcuni la bile fluisce dal fegato negli intestini e poi ritorna alle viscere; ma dico 'cattivo temperamento' quando si manifesta naturalmente un calore pungente e sferzante che è, si potrebbe dire, una specie di febbre. Comprensibilmente, costoro digeriscono di più i cibi che non si deteriorano facilmente rispetto a quelli che si deteriorano facilmente, perché le cose facili da digerire sono facili da mutare e da deteriorarsi, mentre quelle difficili da digerire sono difficili a mutarsi e da deteriorarsi. In effetti, queste cose, una volta che entrino in contatto con una forte fonte di calore, vengono digerite meglio di quando sono in uno stomaco che possiede una quantità moderata di calore. Pertanto, in base a questo sistema, alcuni digeriscono la carne di manzo più facilmente della carne di pesce di scoglio.

In taluni, le lenticchie mettono sottosopra lo stomaco invece di rallentarlo: ho spiegato questo fatto nella mia opera *Sulle medicine semplici*, in quanto così come alcune delle medicine che preparo sono composte da sostanze e proprietà contrastanti, parimenti anche alcune di quelle medicine che sembrano semplici sono composte. La cosa vale anche per molti cibi, perché non sono solo le lenticchie, ma anche i cavoli e i frutti di mare chiamati molluschi, a possedere una natura costituita da proprietà contrastanti.

Così, la parte solida di ognuno di questi cibi transita con una certa difficoltà e costipa lo stomaco, mentre la loro umidità ne incoraggia l'evacuazione. Una prova di ciò deriva dalla cottura, perché l'acqua nella quale ognuna di queste cose è stata cotta, svuota gli intestini, anche se le loro parti solide li rallentano. Su questo argomento potete sentir dire che, se prima di altri cibi mangiate un cavolo che non è stato cotto per troppo tempo e lo passate nella sua interezza dal tegame a una pentola contenente olio d'oliva e salsa di pesce (*garum*), vi stimolerà gli intestini; ma potreste anche sentir dire che alcuni preparano un piatto per rallentare gli intestini che viene chiamato 'cavolo bollito due volte'.

La ricetta per preparare questo piatto è la seguente: bollite il cavolo nell'acqua, scolate con cura tutta quest'acqua dal tegame, aggiungete altra acqua calda, bollite il cavolo una seconda volta per accertarvi che, nel caso in cui abbia conservato parte della sua umidità dopo la prima bollitura, essa venga allontanata del tutto. Tutto ciò che viene bollito nell'acqua subisce un mutamento delle sue proprietà e anche un trasferimento delle proprietà che appartengono ad esso e all'acqua. È essenziale che capiate che ciò avviene ogni giorno con le cose che vengono cotte nelle salse, sia che vengano bolliti

legumi, o parti di alimenti animali o vegetali. Tutto ciò che è stato bollito rivela, attraverso il suo sapore e odore, la qualità e la proprietà della salsa, mentre la salsa svela la qualità e la proprietà di ciò che è stato bollito in essa.

Potete verificare la veridicità di quanto ho appena detto eseguendo il seguente esperimento: se bollite le lenticchie o il cavolo o uno dei frutti di mare di cui vi ho parlato, condite il piatto con l'olio d'oliva, salsa di pesce e pepe, e poi servitelo a chiunque lo voglia come servireste il cavolo bollito due volte, e vedrete che il liquido che passa attraverso gli intestini, mentre le parti solide li bloccano.

Non sorprende il fatto che, a volte, le coliche e le flatulenze siano causate da cibi del genere, ogni volta che la loro parte solida venga mangiata assieme ai loro succhi. Questo dà luogo a un conflitto tra la parte solida dei cibi, che tende ad aderire alle pareti intestinali e a muoversi lentamente, e la parte umida, che ne favorisce invece l'evacuazione. Perciò, se la sensazione pungente viene rimossa, i sintomi scompaiono; ma se rimane, gli intestini sono destinati a soffrire di coliche e flatulenze. La fine di tutto ciò è l'evacuazione di ciò che causa il contrasto.

Poiché per alcuni lo stomaco è pronto all'evacuazione, mentre per altri è secco e costipato, ogni stomaco deriva propri sintomi da questi cibi, a seconda della sua natura individuale, essendo a volte assistito dalla proprietà del succo, e altre volte dalla proprietà di ciò che è solido. Questi due effetti sono contrari tra di loro, con uno destinato a riportare la vittoria, e l'altro costretto ad arrendersi. Ciò accade in accordo con alcune condizioni dello stomaco che non sono innate, ma si manifestano in un momento particolare. A volte il succo flemmatico si accumula nello stomaco, mentre altre volte vi si accumula il succo bilioso. Il flemmatico può essere acre, salato, dolce, privo di qualità percepibili, umido, denso, vischioso e facile da disperdere.

Il succo bilioso può essere giallo, pallido, e possedere più o meno ognuna di questa qualità, perciò lascerò da parte gli altri tipi di bile presenti nei corpi di coloro che sono già malati. Ognuno dei succhi che ho menzionato viene prontamente predisposto all'evacuazione dello stomaco o al suo rallentamento, e ogni volta che le parti solide dei cibi appena descritti giungono negli intestini assieme ai loro succhi, o favoriscono ciò che possiede le stesse proprietà, oppure agiscono contro tutto ciò che possiede proprietà opposte.

Vi ho già spiegato le due ragioni in base al tipo di composizione dei cibi quando vengono digeriti nello stomaco. Ma ora è stata scoperta una terza ragione da aggiungere sia allo stato naturale, sia alle parti umide e solide di ciò che viene mangiato. Non importa se ciò che viene mangiato viene chiamato 'cibo' o 'alimenti'. In effetti, si utilizzano questi termini come pure 'derrate' o 'provviste'. Al riguardo, Ippocrate scrisse nella sua opera *Sulle epidemie*: «Dovreste testare gli alimenti e le bevande, per vedere se permangono per uno stesso periodo di tempo». E in un altro passaggio: «Il lavoro fisico, il cibo, le bevande, il sonno, il sesso: tutti questi con moderazione». La nomenclatura non dovrebbe causare alcun problema, perché si possono utilizzare tutti questi nomi, visto che i Greci hanno dimestichezza con ognuno di essi, mentre è importante l'approfondimento e la comprensione di ogni problema pratico.

I cibi sembrano avere un passaggio rapido o lento attraverso il corpo, in base alla costituzione iniziale dello stomaco, oppure a una condizione acquisita. Sto parlando di ciò che viene mangiato e bevuto, perché alcune di queste cose sono umide, altre sec-

che, altre viscide, altre friabili e facili da decomporre, altre contengono un elemento di asprezza, altre di acredine, o di amarezza, dolcezza, salinità, durezza, astringenza oppure, oltre a queste proprietà, qualche virtù medica simile al carattere generale di un purgante.

Mediante la loro viscosità e umidità, il bietolone rosso, la barbabietola, la malva e la zucca passano attraverso gli intestini più velocemente di qualunque altro alimento privo di queste qualità, specialmente nelle persone che vanno a passeggiare dopo averli mangiati, visto che scivolano verso il basso con maggiore rapidità quando vengono scossi rispetto a quando la persona si adagia senza muoversi.

In questa categoria ci sono anche le more di gelso, le ciliege dolci e quei vini che sono dolci e densi. I cocomeri e i meloni sono adatti per favorire l'evacuazione intestinale grazie alla loro umidità e scivolosità. In effetti, i cocomeri possiedono una proprietà moderatamente purgativa, e ancor più i meloni. Se con essi vi strofnate una parte sudicia del corpo, vedrete che tutta la sporcizia verrà rimossa immediatamente. Inoltre, sono anche diuretici.

Tra i cibi che sono di natura umida e acquosa ci sono le albicocche, le pesche e tutti gli alimenti che sembrano non aver alcuna caratteristica legata all'odore o al sapore che possa contraddistinguerli. Se lo stomaco è pronto all'evacuazione, questi cibi transitano con facilità nell'organismo, mentre se non lo è, rimangono indigesti e non favoriscono in nessun modo l'evacuazione. Ciò che costituisce questi alimenti si trova a metà strada tra il costipante e il lassativo, anche se vi è una tendenza a propendere verso una qualità o l'altra, a seconda che lo stomaco non sia pronto all'evacuazione oppure sia fortemente impegnato nell'assimilazione, dato che a volte queste attività lo rallentano.

Una miscela di latte e miele non incoraggia l'evacuazione dello stomaco nel caso in cui venga assimilata rapidamente, ma agevola la digestione dei cibi mescolati con essa. Se però questa miscela non viene assimilata rapidamente, essa, incoraggia l'evacuazione, dal momento che la bile gialla ne fa parte a causa della sua amarezza e del suo effetto pungente. Essendo solo pungenti, questi tipi di cibi e bevande incoraggiano allora l'evacuazione intestinale.

È evidente che la sostanza dei visceri ha il suo posto nel presente discorso. Taluni meritano anche la qualifica di persone con il pancione o con una grande cavità. Alcune sostanze rilassano lo stomaco, dato che possiedono proprietà terapeutiche, come ad esempio la scamonea, la lagenaria, l'elleboro e così via; poiché la loro natura è a metà strada tra il cibo e la medicina, una piccola dose di succo di scamonea dovrebbe essere aggiunta all'orzata. Anche se sono spesso impercettibili, la loro azione non rimane nascosta, ma rilassa in modo palese lo stomaco.

Questo sembra essere ciò che Ippocrate voleva dire quando affermò: «Nel cibo è la medicina». Per alcuni, l'affermazione vale per quei cibi che non possiedono nessuna qualità nutritiva o lassativa. Dicono che queste cose non solo servono spesso come cibi, ma anche come medicine, in quanto ci scaldano, ci inumidiscono, ci raffreddano e ci seccano; di conseguenza, quando nessuna di queste cose è attiva nel corpo umano, ma si limita solamente al suo nutrimento, allora non sarà inclusa nel soggetto della medicina. Esistono pochissimi cibi del genere; ma tutti questi fanno propriamente parte della categoria dei cibi, in quanto non mutano qualitativamente l'organismo quando vengono

ingeriti. Tutto ciò che è stato scaldato, raffreddato, seccato o inumidito, subisce un'alterazione qualitativa, mentre quando si acquisisce dagli alimenti una massa uguale in sostanza a ciò che è stato disperso, si approfitta del nutrimento degli stessi cibi.

Però tutto ciò che possiede un temperamento medio non ha qualità spiccate; è solo un cibo, non una medicina, in quanto non rilassa gli intestini, né rallenta, rinforza o fa evacuare lo stomaco, così come non stimola, o scoraggia, la sudorazione e la minzione, né promuove nell'organismo alcuna condizione di freddo, caldo, secchezza e umidità, ma mantiene sempre il corpo nutrito. A questo punto è necessario fare una qualche distinzione tra un cibo e una medicina: non però quella indicata da Diocle, né alcuna di quelle di cui ho finora parlato.

Se il corpo umano deve avere un temperamento medio, allora dovrebbe essere mantenuto in questo stato assumendo dei cibi di temperamento medio. Se, invece, deve essere più freddo, più caldo, più secco o più umido, sarebbe sbagliato fargli assumere cibi e bevande di temperamento medio, perché per ognuno di questi organismi è necessario esser mutato nella direzione opposta tanto quanto deve distanziarsi dallo stato puramente mediano. Questo sarà il fattore di ciò che è contrario al cattivo temperamento esistente.

Gli opposti occupano una posizione equidistante dal punto medio, mentre le loro controparti si trovano sul lato opposto, così che, se l'organismo si trova spostato di tre gradi dallo stato mediano di armonia verso qualcosa di più caldo, è importante smettere di assumere la stessa quantità di cibo che è mediano, sostituendola con cibi che propendono verso ciò che è più freddo, ma se l'organismo si sposta di quattro gradi verso ciò che è umido, allora è necessaria una quantità proporzionata di cibo che è più secco della media.

In tal modo, è ovviamente possibile trovare descrizioni totalmente contrastanti degli stessi cibi. In effetti, recentemente ho assistito alla discussione tra due persone, una delle quali sosteneva che il miele è salutare, mentre l'altra affermava che esso è dannoso, e ognuna di loro avanzava come prova l'effetto esercitato dal miele su singoli individui, ignorando del tutto il fatto che non tutti possiedono lo stesso temperamento iniziale. Perché, anche se tutti avessero lo stesso temperamento, non potrebbero comunque conservarlo lungo le varie fasi della vita, proprio come non riescono a mantenerlo attraverso i cambiamenti di stagione e luogo. Perciò, per il momento, eviterò di esaminare come costoro alterino lo stato naturale del loro organismo attraverso il loro stile di vita e la loro dieta.

Per tornare a parlare della discussione sul miele, la persona più anziana delle due era di natura flemmatica, conduceva uno stile di vita pigro e non eseguiva attività fisiche, nemmeno gli esercizi nei bagni pubblici, ed è per questo che considerava il miele un cibo benefico; l'altra era di temperamento bilioso, aveva trent'anni, e si esercitava intensamente ogni giorno. In questo soggetto, il miele si trasformava rapidamente in bile, e perciò era nocivo.

Personalmente conosco un uomo che soffriva di problemi nella regione attorno alla bocca dello stomaco, e dalla sua descrizione capii che il flemma gli si era accumulato in questa regione, perciò gli suggerii di mangiare il cibo con l'aggiunta di senape, porri e barbabietole, poiché il flemma viene ridotto da questi alimenti. Dopo aver seguito il mio consiglio, egli riuscì a eliminare una gran quantità di flemma dallo stomaco e

guarì completamente dai suoi problemi. Ma poi ha cominciato a soffrire d'indigestione e di dolori allo stomaco. Dopo aver mangiato la senape con la barbabietola, non solo venne improvvisamente colto da forti dolori, ma la situazione peggiorò considerevolmente. Naturalmente, rimase impressionato dal fatto che ciò che prima lo aveva guarito poteva fargli così male, e quindi tornò da me per scoprire il motivo di tale situazione.

Per chiunque non sia esperto nell'arte della medicina è naturale rimanere sconcertato da questi fatti; ma è imperdonabile che i medici lascino senza spiegazione molti tra i più utili oggetti di studio. Non è giusto che si limitino a dire che i pesci di scoglio sono facili da digerire nella maggior parte delle persone, mentre si vedono altri in grado di digerire facilmente la carne di manzo. Bisogna invece distinguere i due gruppi. Allo stesso modo non è giusto che essi si limitino a parlare del miele, senza aggiungere a che età, in quale stagione, luogo e stile di vita, esso sia benefico o nocivo. Ad esempio, dovrebbero spiegare che è totalmente contrario agli individui caldi e secchi, mentre è utile a quelli umidi e freddi, per poco che essi abbiano tale temperamento in base all'età, alla natura, al luogo, alla stagione o a un particolare stile di vita.

Per la presente discussione è assolutamente essenziale esaminare i temperamenti così negli esseri umani come pure nei generi alimentari. Nella mia opera *Sui temperamenti*, riporto un'intera lista di temperamenti umani e il modo in cui essi possono essere distinti, e lo stesso vale per le medicine nell'opera *Sulle medicine semplici*.

Per il momento, è opportuno citare i temperamenti dei cibi, così come è stato descritto nel libro *Sulla dieta* che alcuni attribuiscono a Ippocrate, altri a Filistione, o ad Aristone, o a Eurifo, tutti autori dell'Antichità. Secondo alcune edizioni, esso inizia nel presente modo: «È vitale distinguere in questo modo le proprietà di ogni tipo di cibo e bevanda, sia di quelli che derivano dalla natura, sia di quelli ottenuti con l'arte». Mentre in altre edizioni comincia così: «È vitale distinguere in questo modo la posizione e la natura di ogni luogo».

Quando questo libro viene fatto circolare da solo, s'intitola *Sulla dieta*, anche se vi è una seconda sezione, dal momento che l'opera intera è divisa in tre. Quanto l'intera opera è racchiusa in un unico volume costituito da tre sezioni, è intitolata: *Sulla natura dell'uomo e sulla dieta*. La seconda sezione, in cui sono trattati i cibi, può forse essere considerata degna di Ippocrate; ma la prima sezione si allontana spesso dalla dottrina ippocratica. Ma questo va detto come argomento secondario. Eppure, chiunque sia il vero autore, sembra che la dieta in relazione ai cibi si riferisca a un sistema in generale.

Chiunque sa che l'orzo è di natura fredda e umida anche quando viene bollito, sa anche come riconoscere i temperamenti dell'organismo, sia quelli che avvengono in modo naturale, sia quelli che si manifestano in seguito ad una malattia acquisita; e sa come usare l'orzo in maniera efficace in caso di consunzione, e non solo con persone sane, ma anche con pazienti malati; e sa infine come utilizzare in modo appropriato i cataplasmi fatti con la farina d'orzo. Questo è ciò che può fare una persona che comprende i temperamenti.

Non bisogna conoscere solo il temperamento principale e primario di ogni cibo, come ho dimostrato nella mia opera *Sulle medicine*, ma anche i temperamenti che derivano da esso. Fondamentalmente, molti dei temperamenti utili, se non tutti, si trovano nei



succhi, ma alcuni si trovano anche negli odori. Dalla miscela di tanto calore, freddo, secchezza e umidità deriva la loro dolcezza, amarezza, salinità, astringenza, durezza o asprezza.

Il vocabolo ‘salato’ non indica niente in sé in aggiunta alla nozione di ‘acqua salata’, ma le due esprimono un’unica qualità, proprio come l’asprezza e l’acredine sono incluse sotto il termine generico ‘astringente’. Ogni sapore viene esaminato a fondo nel quarto libro della mia opera *Sulle medicine semplici*, ed è assolutamente essenziale che chiunque stia per seguire ciò che è qui scritto si legga quel libro, in modo che io possa evitare di ripetere le stesse cose anche in quest’opera.

Alcuni cibi, come ho già detto poco fa, non mostrano alcuna qualità distintiva riguardo all’odore o al sapore; in effetti sono chiamati ‘senza proprietà’ e ‘acquosi’. Ma altri cibi possiedono un’evidente astringenza, una dolcezza o amarezza innata, proprio come alcuni appaiono piuttosto salati e altri possiedono un chiaro elemento di amarezza. È ovvio che tali cibi possiedono le stesse proprietà delle medicine, alle quali assomigliano in quanto a sapore. Il motivo per cui alcune sostanze astringenti non esercitano lo stesso effetto di altre sostanze astringenti – ad esempio l’aloe amara, il rame bruciato, il solfato di rame, le scorie di rame, il rame in scaglie e l’allume di rocca – viene affrontato nella mia opera *Sulle medicine*.

Mescolando queste cose con un cibo contenente una sostanza astringente, la loro efficacia subisce un cambiamento. Ciò avviene se ad esempio la scamonea viene mescolata alla mela cotogna, cosa che naturalmente mi capita di fare: il nucleo attorno ai semi verrà rimosso, e il vuoto che viene creato si riempirà di scamonea. Dopo che il frutto è stato avvolto nell’impasto, viene messo al forno e poi servito. Quando viene preparato in questo modo, il frutto rilassa gli intestini senza scombussolare lo stomaco, poiché ciò che predomina è l’effetto catartico che il frutto acquisisce dalla scamonea, mentre le caratteristiche peculiari del frutto rimangono intatte, perché se cucinato in maniera appropriata, non sembrerà né duro né dolce allo stomaco.

Perciò, poche delle cose che vengono mangiate possiedono qualche proprietà innata che sia lassativa o produca qualche altro effetto. In questo caso non c’è bisogno di dubitare delle proprietà dei loro succhi, poiché riescono in tutto ciò che devono eseguire naturalmente. Tuttavia, se esiste una forte qualità astringente, essa contrae, comprime e raffredda i corpi circostanti. Ma lo stesso corpo può, a volte, possedere delle parti costituenti che si scaldano, e altre che si raffreddano, così come ho dimostrato nel mio libro *Sulle medicine semplici*, poiché queste qualità sono mescolate assieme in questo modo dalla natura, e alcuni medici a volte mescolano l’erba parietaria o il pepe con una delle sostanze riscaldanti. Questi fatti, come ho affermato nella mia opera *Sulle medicine semplici*, sono estremamente utili per quanto vi insegnerò adesso.

Le ricette per ogni cibo possono essere acquisite da coloro che già conoscono queste cose. Perciò a volte servo un piatto a base di barbabietole e lenticchie e, prima di me, anche Eraclide di Taranto lo serviva spesso, senza problemi, sia alle persone in salute sia a quelle piuttosto malandate. Prima di tutto, metto nella pentola le barbabietole, poi, dopo averle condite, aggiungo un po’ di sale o di salsa di pesce, in modo da renderle più lassative. Se, dopo aver rimosso la pula, bollite le lenticchie per due volte – perché dovete eliminare la prima porzione d’acqua – e poi vi aggiungete del sale o della salsa di pesce, potete anche mescolarvi un po’ di quelle sostanze che rinchiudono

lo stomaco ma non rovinano il sapore generale del piatto. In questo modo preparerete una medicina piacevole per il gusto ed estremamente utile, che funge da cibo per molte persone le quali soffrono di diarrea cronica. Ho detto “molte”, trattenendomi dal dire “tutte”, perché in questo caso è necessario definire bene le cose per scoprire le disposizioni di quanti soffrono cronicamente di diarree.

Perché in generale, nulla può essere sperimentato appropriatamente attraverso l'esperienza senza prima aver scoperto il motivo preciso della malattia, con il quale è connesso tutto ciò che viene sperimentato, che sia un alimento, una bevanda o una medicina. È l'essenza, o la sostanza, del rimedio che fornisce la conoscenza per malattie del genere, non il rimedio in sé. Poiché è impossibile, senza una conoscenza precisa delle loro proprietà, aiutare le persone che hanno bisogno delle sostanze che noi utilizziamo, è giunto il momento di parlare delle proprietà dei cibi, come altrove abbiamo parlato delle proprietà delle medicine.

La loro conoscenza ha luogo con difficoltà, dopo aver passato un tempo ragguardevole nell'esperienza che precisi le definizioni e la natura dei vapori e degli umori che manifestano le cose che vengono sottoposte a esame, oltre alla loro consistenza propria, che si realizza nella loro viscosità, fluidità, sofficià, concentrazione, leggerezza e pesantezza. Tutte queste cose contribuiscono alla loro scoperta, così che se, all'arrivo in un paese straniero, si notano alcuni cibi mai visti prima, saranno presenti molti indizi per il riconoscimento delle loro proprietà.

Ciò che Mnesiteo scrisse riguardo alle radici, ai germogli, alle foglie, ai frutti e ai semi, non ha certamente delle solide basi concettuali, se è giudicato in base all'esperienza precisato con le definizioni, così come vi dimostrerò. È mia intenzione parlare di ogni cibo singolarmente, anche se la mia opera rischia di essere troppo lunga. Ma per lo meno potrò riassumerla in un altro libro molto più breve, che sarà utile per coloro che stanno studiando medicina, perché solo la pratica e l'addestramento attraverso l'esposizione dettagliata faranno nascere dei praticanti competenti.

Per questo motivo credo che la maggior parte delle persone abbia ragione quando afferma che il miglior insegnamento venga impartito attraverso la comunicazione diretta, perché non è possibile veder emergere da un libro il capitano di una nave, o un buon praticante di qualunque altra disciplina. Questo libro è fatto per quelli che hanno già imparato e già comprendono, e non dà un insegnamento completo per gli ignoranti. Ma, naturalmente, se qualcuno non ha un insegnante e vuole leggere con attenzione ciò che è stato scritto chiaramente e in dettaglio, ne trarrà sicuramente un gran beneficio, specialmente se non esita a rivedere spesso queste cose.

#### IL FRUMENTO

Mi sembra piuttosto ragionevole che la maggior parte dei medici debba iniziare la propria spiegazione parlando del frumento, visto che questo cereale è il più utile e il più ampiamente utilizzato da tutti i Greci e dalla maggior parte degli stranieri. I tipi di frumento più nutrienti sono quelli che vengono spulati e che hanno una struttura densa e compatta, tanto che i denti hanno difficoltà a romperli. Questi tipi di frumento forniscono all'organismo una gran quantità di sostanze nutritive in rapporto al poco volume consumato. Al contrario, altri tipi di frumento sono facili da rompere con i

deni, possiedono una struttura molle e spugnosa dopo esser stati masticati, e forniscono all'organismo una bassa quantità di sostanze nutritive rispetto all'ampio volume consumato. Se confrontate una stessa quantità di ogni tipo di frumento, scoprirete che il frumento compatto è il più pesante.

Per quanto riguarda il colore, questi tipi di frumento appaiono più gialli rispetto a quelli spugnosi. La loro natura dovrebbe essere messa alla prova non solo esaminando il loro aspetto esteriore, ma anche spaccandoli e facendoli a pezzi; molti tipi di frumento appaiono esteriormente di colore marrone chiaro e dalla struttura compatta, mentre internamente sono spugnosi e pallidi. Questi tipi di frumento contengono molta crusca e se, dopo la macinazione, vien setacciata la farina più fine, e con ciò che rimane viene fatto il pane (chiamato pagnotta di crusca), avrete una prova che contengono poche sostanze nutritive e che generano una gran quantità di sostanze di scarto nell'organismo. Allo stesso tempo, a causa della proprietà lassativa della crusca, il loro passaggio attraverso l'organismo è comprensibilmente rapido, perché stimolano l'evacuazione intestinale.

Contrapposti a questi vi sono vari tipi di pane bianco, contraddistinti da un gran peso in un volume limitato. Sono i tipi di pane più lenti a passare attraverso l'organismo. Noterete che il loro impasto è particolarmente appiccicoso, tanto che raggiunge il massimo del suo peso quando non è diviso, caratteristica peculiare dei corpi vischiosi. Questi tipi di pane necessitano di maggiori qualità di lievito, devono essere impastati a lungo, e non dovrebbero esser messi nel forno subito dopo la lievitazione e l'impastamento. Al contrario, le pagnotte di crusca necessitano solo di una piccola quantità di lievito, di un impastamento leggero e di un breve periodo di cottura. Pertanto, il pane bianco necessita di un tempo di cottura più lungo, mentre la pagnotta di crusca ha bisogno di meno tempo. C'è una differenza considerevole tra i tipi di pane più bianco e quelli di pane più scuro, visto che alcuni sono veramente bianchi, mentre altri sono molto scuri.

Esiste anche un tipo di pane che si trova a metà tra questi. Si chiama pane integrale, anche se in passato i dottori lo chiamavano pane non raffinato. Viene fatto con la farina non setacciata, in altre parole con la farina non lavorata da cui deve ancora essere eliminata la crusca. Da ciò deriva il nome, poiché per preparare una pagnotta di farina integrale viene usato ogni grano di frumento senza alcuna separazione, mentre il pane non raffinato si chiama così perché si utilizza la farina non raffinata. Ma anche tra questi due tipi di pane, che sembrano trovarsi a metà strada tra il pane di crusca e il pane bianco, vi è una considerevole differenza per quel che riguarda la natura del frumento, visto che il pane di qualità superiore deriva dal frumento compatto e pesante, mentre il pane di qualità inferiore viene prodotto usando un tipo di frumento poroso e leggero. Tra i Romani, come tra molte delle genti da loro governate, il pane più bianco viene chiamato *silignis*, mentre quello che non è perfettamente bianco è chiamato *semidalis*. Tuttavia, mentre *semidalis* è un antico nome greco, la parola *silignis* non è greca, anche se non riesco a trovare nessun altro termine al suo posto. Il pane più nutriente è il *silignis*, dopodiché viene il *semidalis*, al terzo posto viene il pane fatto con farina non passata al setaccio, mentre il quarto posto è occupato dal pane fatto con farina non vagliata, il cui tipo più estremo è rappresentato dal pane di crusca, che è privo di qualunque sostanza nutritiva e svolge il maggior effetto lassativo negli intestini.

I tipi di pane migliori per la digestione sono quelli che contengono una gran quantità di lievito, che sono stati impastati a lungo, e che sono stati cotti in un forno di terracotta con una fiamma moderata. Se il fuoco è troppo forte, appena l'impasto entra in contatto con il calore si cuoce solo esternamente, formando una crosta bruciata; in questo modo il pane si rovina perché la mollica rimane cruda, mentre lo strato esterno è troppo cotto e secco, tanto da assomigliare a una conchiglia. Se il fuoco è troppo debole, il pane non si cuoce bene, e rimane crudo specialmente all'interno. Quando il pane è cotto con un fuoco moderato e per un lungo periodo di tempo, rimane più facile da digerire per lo stomaco e fornisce una maggior dose di energia all'organismo. I peggiori tipi di pane sono quelli che non possiedono nessuna delle proprietà summenzionate.

Poiché abbiamo definito gli estremi del pane buono e di quello cattivo, non è difficile comprendere che alcuni tipi di pane sono vicini al genere migliore o al genere peggiore, altri sono da essi molto lontani, altri ancora si trovano a metà strada dai due. Come ho già detto nei confronti del miele, non bisogna evidenziare solo ciò che fa bene e ciò che fa male alla salute, ma anche ciò che è utile per una natura flemmatica. In altre parole, ciò che è utile per una natura che è più umida e fredda di quella ben temperata, anche se è solo più fredda senza maggior umidità, o più umida senza maggior freddo. Ma non è adatta ai temperamenti caldi, e ancor meno ai temperamenti caldi e secchi. Perciò, qualunque pane che non sia cotto in modo appropriato e non ha molto lievito è adatto a un atleta, mentre tutto ciò che è ben cotto nel forno e contiene una buona quantità di lievito è adatto a una comune persona anziana, mentre il pane che non contiene nemmeno un po' di lievito non è utile a nessuno.

Se aggiungete un po' di formaggio, così come fanno i contadini del mio paese quando celebrano una festività, a un tipo di pane chiamato azzimo, allora chiunque ne soffrirà, persino i più sani mietitori e zappatori; eppure, sembra che costoro riescano a digerire perfettamente il pane azzimo, come anche la carne di manzo e di capra, meglio degli atleti che sono dei pesi massimi. Perché dobbiamo citare anche la carne di agnello e di capra oltre a questi cibi? Ad Alessandria viene mangiata anche la carne d'asino, mentre alcune persone mangiano persino la carne di cammello. L'abitudine contribuisce parzialmente alla loro digestione, e non bisogna trascurare il fatto che vengono assunte solo piccole dosi di questi cibi, come anche il fatto che coloro che s'impegnano tutto il giorno nelle loro attività lavorative hanno corpi interamente vuoti di cibo. Ogniqualevolta è in cerca di nutrimenti, la carne acquisisce dallo stomaco non solo i succhi parzialmente digeriti, ma a volte anche i succhi non digeriti, e di conseguenza, queste persone finiscono per soffrire delle malattie più intrattabili e muoiono prima di diventare vecchie.

Nella loro ignoranza, le persone comuni elogiano la robustezza dei loro corpi, visto che li considerano in grado di mangiare e digerire ciò che nessuno di noi sarebbe in grado di mangiare e digerire. Poiché la maggior parte di coloro che sono coinvolti in lavori manuali dorme molto profondamente, cosa che contribuisce molto alla digestione, costoro subiscono meno danni dall'assunzione di cibi cattivi; ma se sono costretti a rimanere svegli per varie notti di seguito, si ammalano subito. Perciò costoro possiedono solo questo vantaggio nella digestione di cibi cattivi.

D'altra parte, gli atleti mangiano i cibi migliori per gli umori, anche se i pesi massimi

mangiano cibi densi e viscosi. Sono i lottatori in particolare, ma anche i pugili a essere definiti pesi massimi, Visto che per loro la preparazione atletica a una gara è fondamentale, e spesso devono allenarsi a lottare e combattere per intere giornate, necessitano di alimenti che difficilmente vanno a male, e che sono duri a dissolversi. Questi cibi sono composti da succhi densi e vischiosi, come ad esempio gli alimenti derivati dal maiale, e tipi speciali di pane preparati appositamente per gli atleti. Se una persona comune, che non pratica alcun esercizio fisico, assumesse questi tipi di cibi, la prima conseguenza sarebbe la comparsa di una qualche malattia pletorica, come accadrebbe a un atleta che mangiasse solo vegetali e zuppa d'orzo; il suo intero organismo assumerebbe subito una pessima condizione fisica, deperendo gradualmente.

Se uno di noi mangiasse quei tipi di pane che vengono utilizzati dagli atleti, presenterebbe un eccesso di un umore denso e freddo che io chiamo 'crudo'. L'umore flemmatico è anch'esso crudo e freddo, ma non denso, poiché contiene una gran quantità di umidità e di gas flatulento; ciò che io chiamo specificamente 'umore crudo' appare sospeso nelle urine e, a volte, assomiglia al pus. Tuttavia, il pus emana un cattivo odore ed è vischioso, mentre l'umore crudo assomiglia al pus solo per densità e colore, visto che non è né maleodorante né vischioso. Una considerevole quantità di umore crudo si trova sospesa non solo nelle urine di coloro che soffrono di febbre, ma anche nelle urine delle persone sane che, dopo un estenuante lavoro manuale, mangiano cibi che sono duri e difficili da digerire.

In seguito parlerò degli altri cibi, ma al momento l'argomento che sto trattando è il pane. I migliori tipi di pane sono quelli che vengono cotti sotto una campana. Abbiamo già parlato del loro metodo di cottura e dei preparativi necessari per cuocerli. Dopo questi, vengono i tipi di pane cotti in un forno, che ovviamente hanno la stessa preparazione, ma sono di qualità inferiore perché la loro mollica non viene cotta come quella del pane scotto sotto una campana. I tipi di pane cotti su una griglia, sulle ceneri ardenti o in un forno a piastrelle, sono tutti cattivi, in quanto la loro composizione è disuguale: la crosta è troppo cotta, mentre la mollica non è cotta abbastanza.

La cenere aggiunge un elemento nocivo al pane "nascosto" (così chiamato perché viene cotto sotto la cenere), che lo rende il più cattivo dei tipi di pane in relazione al tipo di cottura. Ogni volta che si formula un'affermazione, si deve comprendere che un confronto non ha senso se non nel caso in cui riguarda ciò che fa la differenza. Perciò, se viene fatto un paragone tra cose che sono diverse sotto molti aspetti di tipo diverso su ciascuno di questi punti si mescolano le cose. Pertanto, abbiamo parlato a sufficienza delle differenze tra i vari tipi di pane.

#### LE FOCACCE

Ora è giunto il momento di esaminare gli altri tipi di focacce fatte con la farina di grano. Quelle che gli Ateniesi chiamano '*tagenitai*' (focacce sulla piastra), ma che i Greci asiatici come me chiamano '*teganitai*', vengono cotte nell'olio d'oliva. L'olio viene versato in una padella posta su una fiamma senza fumo. Quando l'olio è caldo, vi si immerge la farina di grano impastata con molta acqua. Friggendosi rapidamente nell'olio, questo impasto diventa solido e denso come il formaggio soffice che si rapprende in un canestro. Dopodiché, l'impasto viene ribaltato, in modo che la superficie superiore entri in

contatto con la padella. Una volta fritto a sufficienza, l'impasto viene di nuovo capovolto per due o tre volte, finché si è certi che l'intera focaccia sia ben cotta.

Naturalmente, questa focaccia è ricca di umori molto densi, e quindi ostruisce gli intestini e produce fluidi indigesti. Per questo motivo, alcune persone aggiungono del miele all'impasto, altre del sale marino. Questo è un tipo di focaccia piatta che, assieme a molte altre focacce piatte, viene cucinato in modo rapido e approssimativo da coloro che vivono sia in campagna sia in città. Tutte le focacce sottili che non contengono lievito e che sono cotte nel forno, vengono tirate fuori dal forno e immerse subito nel miele caldo tanto da esserne intrise. Anche queste fanno parte delle focacce piane, come anche tutte le focacce al miele fatte con le cialde.

#### LE CIALDE

Esistono due tipi di cialde: una di qualità superiore chiamata *ryemata*, e una di qualità inferiore chiamata *lagana*. Qualunque cosa venga preparata con le cialde e la farina di grano più fine, ha umori densi, passa lentamente attraverso l'organismo ed è incline a ostruire il passaggio del cibo nel fegato, aggrava i problemi della milza, produce calcoli nei reni, eppure è abbastanza nutritiva se viene digerita e trasformata in sangue in modo appropriato. Tutte queste cose fatte con il miele possiedono una proprietà mista, poiché il miele stesso contiene un succo raffinato e frammenta tutto ciò con cui entra a contatto.

Tutto ciò che assorbe una gran quantità di miele nella sua produzione, e che è soggetto a una lunga cottura, passa attraverso l'organismo con maggior lentezza, produce un umore che è sia denso sia fluido, ed è migliore per il fegato, i reni e la milza (sempre che questi organi siano in salute) rispetto a ciò che è preparato senza miele. Ma se questi organi si trovano in uno stato iniziale di congestione, a causa di un'infiammazione o di un indurimento, allora le focacce fatte con il miele non sono meno nocive di quelle fatte senza. In alcune circostanze, sono persino più nocive, specialmente nel caso di focacce la cui farina è alquanto appiccicosa. L'umore derivato da queste focacce non solo non riesce a fluire a causa della sua viscosità, ma incrosta anche gli stretti margini dei vasi, causando blocchi difficili da rimuovere. Quando la milza è affetta da tale condizione, si sviluppa un senso di pesantezza, che richiede l'assunzione di cibi e bevande attenuanti. Questo punto è già stato trattato nella mia opera *La dieta dimagrante*.

Quando i cibi sono preparati in questo modo, certamente non creano danno al petto o ai polmoni. Ma ho già parlato dei cibi che producono un umore denso e vischioso. L'argomento attuale richiede che abbiate ben a mente le altre questioni che ho trattato fino ad ora, specialmente le proprietà del pane, visto che è un alimento che assumiamo tutti i giorni. In effetti, non vi è nulla di male nel riesaminare i punti principali di ciò che è stato detto riguardo al pane.

I migliori tipi di pane per una persona non più giovane che non pratica esercizio fisico sono quelli che contengono molto lievito, molto sale, e che sono stati impastati il più a lungo possibile dal panettiere, prima di essere sagomati e infornati. Come ho già detto prima, vengono cotti in un forno a media temperatura. Il sapore di questo tipo di pane dovrebbe rappresentare un indizio per capire se contiene troppo lievito e troppo sale,

visto che il disgusto causato da un consumo eccessivo di questi ingredienti conferma la qualità scadente del pane. Perciò, fino a che il nostro senso del gusto non percepisce alcuna sgradevolezza nel sapore del pane, è meglio aumentare la quantità dei due ingredienti.

#### IL PANE “MONDATO”

Coloro che si sono impegnati nella preparazione del pane mondato hanno creato un alimento contenente poche sostanze nutritive ma che evita, per quanto è possibile, i danni provocati dai blocchi. Questo pane è il meno denso e viscoso, visto che è più “aereo” che “terroso”. La sua leggerezza può essere notata dal suo peso e dal fatto che non affonda nell’acqua, ma piuttosto vi galleggia sopra come un pezzo di sughero.

Anche se quanti vivono in campagna cuociono grandi quantità di farina di grano assieme al latte, dovete sapere che questo tipo di cibo causa blocchi. Tutti i cibi che contengono degli umori benefici e che sono nutrienti, fanno male a color che ne fanno un uso costante, poiché causano blocchi all’interno del fegato e generano calcoli nei reni. Quando l’umore crudo acquisisce vischiosità – ogni volta che i passaggi attraverso i reni sono costituzionalmente stretti – tutto ciò che è molto denso e vischioso è predisposto a generare una specie di incrostazione simile a quella che si forma nelle pentole in cui viene scaldata l’acqua, e che si deposita attorno alle rocce nelle pozze naturali di acqua calda. Il temperamento dei reni è un fattore concomitante, specialmente quando il loro calore è violento e marcato.

In questa categoria si trova l’incrostazione che si forma nelle articolazioni malate. Tutto ciò che è superfluo fluisce sempre nelle aree più deboli e dà luogo alle malattie maggiormente conformi alla natura dell’individuo.

#### LA SPELTA

La spelta appartiene alla famiglia dei cereali: è piuttosto nutriente e contiene un umore vischioso se, dopo esser stati bolliti nell’acqua, viene mangiata con il miele mescolato al vino, al vino dolce o al vino astringente (ognuno di essi viene utilizzato nel momento opportuno); oppure se viene mangiata dopo esser stata mescolata con olio d’oliva e sale. A volte viene aggiunto anche l’aceto. I dottori chiamano questa preparazione ‘grani di cereali spulati e tritati’, del tipo della zuppa d’orzo; alcuni affermano che la zuppa di grani di cereali sia in grado di nutrire qualunque malato. Ma alcuni medici del passato, come Diocle e Filotimo, hanno dato il nome di ‘zuppa di frumento’ ai grani cucinati in questo modo. Per questo motivo questo termine viene usato raramente dagli autori antichi, come d’altronde accade per il ‘frumento primaverile’ che veniva da loro chiamato con il termine comune ‘frumento’.

Nell’opera di Ippocrate *Sul regime* è scritto che i tipi di pane fatti con i chicchi di cereali sono estremamente nutrienti, ma passano attraverso l’organismo con minore fluidità; vi è scritto anche che la farina di grano raffinata e i chicchi di cereali bolliti sono forti e nutrienti. Perciò è giusto guardarsi da un loro uso eccessivo, specialmente le persone che soffrono di blocchi epatici o di calcoli renali.

È particolarmente importante fare attenzione alle zuppe preparate con i cosiddetti chic-

chi di cereali raffinati. I succhi di questi chicchi, quando vengono mescolati all'acqua, richiedono lunghi tempi di bollitura. Coloro che li cucinano possono essere indotti in errore: anche se pensano di averli fatti bollire abbastanza, finiscono per servire ai pazienti un alimento estremamente nocivo, in quanto si rapprende e si addensa con facilità a causa della sua natura glutinosa. Perciò deve essere mescolato con abbondanti quantità di acqua, bollito sul carbone di legna, e mescolato costantemente finché non sia ben cotto; a questo punto, vi si dovrebbe aggiungere del sale. L'olio d'oliva non fa male, se viene aggiunto all'inizio della cottura. Ma questo approfondimento, appropriato per scopi terapeutici, è secondario rispetto al tema che stiamo affrontando.

Quando un individuo sano ha bisogno di una bevanda per placare il mal di stomaco, fate bollire i chicchi di cereali per un lungo periodo di tempo, finché non assomigliano alla zuppa d'orzo, e infine dateli da bere al paziente. Il condimento è uguale a quello descritto per i grani "mondati".

#### IL GRANO BOLLITO NELL'ACQUA

Se non avessi mai mangiato il grano bollito, non avrei mai pensato che vi fosse alcun motivo per mangiarlo. Nessuno, nemmeno in caso di penuria di cibo, arriverebbe a compiere tale pratica, visto che in presenza di una buona scorta di grano si può sempre produrre del pane. E anche se i ceci, bolliti o fritti, vengono mangiati a cena come contorno, nessuno ha mai pensato di servire il grano bollito. Per tale ragione, non mi sarei mai aspettato che qualcuno avesse mangiato il grano bollito.

Ma una volta, mentre passeggiavo in campagna con due coetanei che mi facevano da guida, incontrai alcuni contadini che stavano preparando la cena. Le loro mogli stavano per preparare delle pagnotte perché avevano finito il pane. Ma improvvisamente un contadino versò un po' di grano in una pentola e lo fece bollire. In seguito, dopo averlo condito con un po' di sale, ci invitarono ad unirvi a loro per la cena. Visto che avevamo viaggiato a lungo ed eravamo affamati, decidemmo di mangiare con loro.

Dopo aver mangiato una gran quantità di grano bollito, provammo subito una gran pesantezza intestinale, come se avessimo ingerito della creta. Non bastò una notte per digerire quella cena, perciò il giorno successivo decidemmo di non mangiare nulla, a causa anche dei gonfiori addominali, del mal di testa e dei disturbi alla vista. Nulla di ciò che avevamo mangiato riusciva a transitare attraverso l'intestino, il che costituisce l'unico rimedio all'indigestione. Perciò chiesi al contadino se avevano mai mangiato il grano bollito e come riuscivano a digerirlo. Loro mi risposero che lo mangiavano spesso in caso di bisogno, come era successo a noi in quell'occasione, ma che erano anche consapevoli che il grano cucinato in quel modo rappresentava un cibo pesante e difficile da digerire.

Il motivo era ben chiaro. Come ho già detto in precedenza, la farina di grano non è facile da digerire (a meno che non sia stata mescolata al sale e al lievito, lavorata e impastata, e poi messa nel forno): com'è possibile che non ci si renda conto che è il più forte dei cibi indigeribili? In effetti, quando viene assunto in questo modo, il grano possiede molta forza e, sempre che riesca ad essere digerito, fornisce molti nutrienti all'organismo, rendendo più forti coloro che lo mangiano.



## L'AMIDO

L'amido viene fatto con il grano. È un cibo con forti proprietà emollienti. Quest'azione emolliente è condivisa da tutte le sostanze che sono di consistenza secca, e che non possiedono alcuna asprezza, causticità o qualche altra proprietà degna di nota. Tali sostanze sono neutre per i sensi. Anche nelle sostanze umide è presente l'acqua. L'amido ha proprietà simili al pane raffinato, anche se fornisce meno nutrimento al corpo rispetto questo. Esso non riscalda, proprio come questo tipo di pane non riscalda, anche se altri tipi di pane riscaldano. Non c'è bisogno di confrontarlo con i frumenti bolliti nell'acqua, visto che, se riescono ad essere digeriti malgrado la loro indigeribilità, essi forniscono ampie dosi di calore e nutrimento all'organismo.

## L'ORZO

L'uso di questo cereale è molto diffuso, anche se esso non contiene le stesse proprietà del grano. Quest'ultimo riscalda notevolmente l'organismo, mentre l'orzo non solo non riscalda affatto (come gli altri cibi che si trovano tra ciò che riscalda e ciò che raffredda, come ad esempio l'amido e il pane raffinato), ma sembra avere qualcosa di freddo in ogni suo impiego, che venga usato per fare il pane, la zuppa o la minestra di cereali.

L'orzo è inferiore al grano per la sua natura e per l'aspetto dell'umore che entrambi i cereali producono; il grano produce un umore denso e vischioso, mentre l'orzo produce un umore fluido e detergente. Comunque venga preparato, l'orzo non riscalda mai l'organismo, anche se diverse ricette possono renderlo umido o secco.

I grani di cereali con orzo arrostito sono essiccanti, mentre la zuppa d'orzo rende umido l'organismo se preparato in modo appropriato, ossia, quando i grani si sono gonfiati al massimo durante la bollitura, e poi vengono trasformati in zuppa dopo una lunga cottura su un fuoco basso. Appena l'orzo si è gonfiato al massimo, viene aggiunto un po' di aceto. Una volta cotto, dovrete aggiungere una piccola quantità di sale fino. Se all'inizio aggiungete dell'olio, non influirete sulla cottura. Non c'è bisogno di aggiungere altro, se non qualche porro e qualche aneto all'inizio della cottura.

Osservo che la zuppa d'orzo viene cucinata nei peggiori modi possibili dai cuochi dell'Impero, visto che alcuni macinano l'orzo in un mortaio quando è ancora crudo invece di farlo sciogliere durante la bollitura. Alcuni aggiungono persino dell'amido alla zuppa per farla sembrare un decotto. Non c'è da sorprendersi se questa ricetta è molto flatulenta e piuttosto difficile da digerire.

Dovrei aggiungere che mi sono scordato di darvi la ricetta giusta. Dovreste lasciare a mollo nell'acqua l'orzo crudo, dopodiché dovrete metterlo in un mortaio e macinarlo a mano con qualcosa di ruvido, come ciò che viene chiamato 'ginestra spagnola', che viene utilizzata per confezionare calzature per le bestie da soma. Lo scopo della macinatura è quello di eliminare la pula perché, quando l'orzo viene spulato, il sottile involucro che lo riveste non viene rimosso del tutto. Per questo motivo, viene messo a mollo e macinato nel mortaio. D'altra parte, se la pula non viene rimossa, dopo esser stato bollito, l'orzo diventa estremamente purgativo.

La peggiore ricetta per cucinare la zuppa d'orzo è quando il cuoco macina l'orzo crudo assieme all'acqua, dopodiché lo fa bollire per un breve tempo, e aggiunge mosto o

vino. Alcuni aggiungono anche il miele e il cumino a questi ingredienti, arrivando a preparare un ciceone piuttosto che una zuppa d'orzo. Eppure, la ricetta giusta conferisce, sia ai sani sia ai malati, i benefici illustrati da Ippocrate: «Il suo glutine è leggero, omogeneo, lenitivo, moderatamente umettante, dissetante, ed è in grado di passare con facilità attraverso l'organismo, inoltre non contiene alcuna sostanza astringente o sgradevole, né causa il rigonfiamento degli intestini, visto che durante la cottura raggiunge spontaneamente il massimo delle sue dimensioni».

Ho parlato a sufficienza delle proprietà dell'orzo, anche se non abbastanza del suo uso in campo terapeutico; ma qui sto spiegando solo le proprietà dei cibi.

#### IL PANE D'ORZO

È giunto il momento di parlare del pane fatto con l'orzo, che alcune persone preparano nello stesso modo in cui cuociono il pane di frumento. I tipi di pane più friabili sono preparati non solo con il frumento comune, ma anche con il farro e con la farragine, visto che quest'ultimo tipo di frumento è totalmente privo di sostanze glutinose. Ovviamente, il pane d'orzo fornisce pochi nutrienti all'organismo, specialmente quando viene preparato con i chicchi più scadenti, che Ippocrate consigliava di non utilizzare per la zuppa d'orzo, visto che non rilasciano una gran quantità di succo d'orzo quando vengono bolliti.

I migliori chicchi di orzo appaiono di un colore biancastro dopo la spulatura, e possiedono la maggior densità e peso possibili. I chicchi pieni con una superficie esterna liscia, sono ovviamente migliori dei chicchi raggrinziti e rugosi.

Questa dovrebbe essere la caratteristica comune di tutti i grani, a meno che non si presentino più pesanti, soffici e spugnosi del normale. Dovete capire che questi chicchi contengono un'eccessiva quantità di umidità, e sono peggiori di quelli che ho menzionato in precedenza; per questo motivo non è una buona idea quella di utilizzarli subito dopo la mietitura, invece bisognerebbe conservarli in un luogo asciutto per permettere all'eccessiva umidità di evaporare, finché i chicchi non appaiono secchi e moderatamente rimpiccioliti.

Quando le piante, i semi e i frutti vengono stipati e ammucchiati dopo la mietitura, seccano prima di tutto il residuo fluido contenuto al loro interno, e poi la loro umidità naturale. Quando i chicchi sono più secchi del normale, sono peggiori di quei chicchi che raggiungono il picco dell'eccellenza, anche se, persino in questa condizione, non sono del tutto scadenti, visto che possono essere utilizzati in caso di particolari malattie in cui l'organismo ha bisogno di essere più secco del normale. I chicchi che sono stati conservati per un lungo periodo di tempo perdono la loro energia, e si arriva al limite quando, spezzati a metà, rilasciano una sostanza simile alla polvere. Ora che ve le ho dette, dovrete tenere in mente tutte queste cose, perché a me non piace ripetere sempre le stesse nozioni, a meno che non sia strettamente necessario.

Per tornare all'argomento principale, lasciate che vi faccia un riassunto di quanto appena detto riguardo al pane d'orzo: le differenze tra i vari tipi di pane d'orzo sono simili a quelle che ho citato precedentemente in relazione ai vari tipi di pane di frumento, visto che il pane d'orzo è meno nutriente del pane di frumento, anche se il pane fatto con la migliore qualità di orzo non è affatto inferiore al pane di frumento, mentre

il pane fatto con chicchi d'orzo spugnosi e leggeri, è simile al pane di crusca. Il pane d'orzo è particolarmente lassativo se paragonato ai vari tipi di pane di frumento. Tutte le altre ricette per cucinare il pane d'orzo seguono le stesse modalità di preparazione del pane di frumento che ho già descritto in precedenza.

#### LA SEMOLA

La semola migliore viene dall'orzo fresco che è stato essiccato con cura. Quando ho a disposizione scarse riserve d'orzo, utilizzo anche chicchi di altri cereali. Poiché ogni tipo di chicco emana un odore dolciastro quando viene preparato nel modo opportuno, i chicchi d'orzo fresco di qualità superiore emanano un odore particolarmente dolciastro se le spighe non sono completamente essiccate. Molte persone che godono di ottima salute, mescolano i chicchi con una miscela composta da vino concentrato, vino dolce e vino melato, e in estate bevono il tutto con dell'acqua, due o tre ore prima di fare un bagno. Da quel che dicono, questa bevanda è molto dissetante. Se viene assunta assieme a del vino astringente, riscalda lo stomaco.

Alcuni paesi utilizzano i chicchi spulati al posto del pane, come mi è capitato di osservare tra i cittadini ciprioti, anche se hanno avuto un buon raccolto. Nei tempi antichi, i chicchi di cereali venivano dati ai soldati, ma al giorno d'oggi l'esercito romano non li usa più perché si pensa che riforniscano l'organismo di poche sostanze nutritive. Tuttavia, vanno più che bene per individui normali che non fanno esercizio fisico, mentre non bastano a coloro che si esercitano spesso.

Le focacce d'orzo vengono preparate con chicchi che sono stati lasciati in ammollo e poi impastati. Vi parlerò di queste focacce tra breve, visto che nel primo libro dell'opera *Sui cibi*, Filotimo parla a lungo di queste focacce, tralasciando però le loro proprietà più utili.

#### LA FARINA

Potete valutare le proprietà di ogni cibo osservandone la natura. Chiunque abbia una certa dose d'intelligenza non ha bisogno di essere convinto del fatto che una farina particolarmente fine, bianca e libera da ogni sostanza di cruschello venga trasformata più efficacemente e rapidamente nello stomaco e, di conseguenza, sia più facile da digerire e da distribuire nell'organismo per fornire i nutrimenti alle varie parti del corpo che l'assimilano e la assorbono; mentre tutto ciò che contiene la crusca ed è duro, visto che a una prima occhiata sembra non potersi dissolvere nell'acqua, non può essere dissolto nello stomaco, né diviso, né digerito, tanto da rimanere nello stesso stato di quando è stato ingoiato. Perciò, non potrà essere digerito e distribuito in modo appropriato, perché è privo di qualunque corrispondenza con l'entrata delle vene che scorrono verso lo stomaco e gli intestini, attraverso le quali deve necessariamente passare, mentre l'eccessiva materia fecale che ne deriva scende con rapidità verso il basso visto il peso della sua massa, e anche perché la crusca possiede una forte proprietà lassativa.

A chiunque sia in grado di comprendere queste cose, sarà ovvio che le cialde d'orzo sono inferiori al pane d'orzo, proprio come il pane d'orzo è inferiore al pane di

frumento. Poiché l'orzo contiene già naturalmente una notevole quantità di crusca, quando viene essiccato è ancora più secco e difficile da spezzare, ma tale secchezza è la sua caratteristica principale, dalla quale l'organismo riceve i suoi nutrimenti, e di conseguenza le cialde d'orzo sono meno digeribili del pane di frumento, riempiono lo stomaco di gas, e se rimangono all'interno dello stomaco per un lungo periodo di tempo, causano dei disturbi. Passano attraverso l'organismo più velocemente se sono state impastate a lungo. Ma se viene aggiunto il miele, favoriscono un'evacuazione intestinale più rapida.

Secondo Filotimo, tutti i tipi di cialde d'orzo secernono un umore denso, glutinoso e freddo, che lui e il suo maestro Prassagora definiscono "vitreo". Ma questo non è il caso, perché i chicchi d'orzo non contengono quel tipo di vischiosità che è presente nei chicchi di grano, e non sono nemmeno nutrienti. Si sbagliava ancor di più nei riguardi delle cialde d'orzo lasciate ammollo nel vino dolce e concentrato che, come gli Ateniesi, lui chiamava "triturate". In confronto all'impasto di frumento, queste cialde appaiono malleabili e glutinose per essere state impastate a lungo e per essere state mischiate all'umidità densa e pesante dei chicchi.

Il lungo impasto associato al liquido denso rende la farina appiccicosa all'apparenza, anche se si tratta di farina di miglio, perciò, allo stesso modo, l'umore della zuppa d'orzo appare vischioso, anche se non contiene nulla che sia glutinoso o che assomigli alla colla, ma è lassativo e pungente, con il risultato che sembra persino in grado di detergere lo sporco dall'epidermide. Se la servite a qualcuno come bevanda, lo farete star male perché il muco presente nel suo stomaco risalirà lungo l'esofago e verrà espulso attraverso il vomito.

#### LA FARRAGINE, IL FARRO E LA PICCOLA SPELTA

Mnesiteo colloca la farragine al terzo posto dopo il frumento comune e l'orzo, mentre Diocle tratta questi cereali con noncuranza, preferendo essere breve nei suoi scritti anziché fornire al lettore un resoconto dettagliato su questi alimenti. Prassagora e Mnesiteo hanno scritto più cose sui cereali rispetto a Diocle, ma anche le loro opere sono inadeguate. Filotimo descrive alcuni cereali in dettaglio, altri in modo sommario, altri ancora (come la piccola spelta) non li tratta affatto. È ovvio che Prassagora non ha fatto nulla di più, visto che Filotimo non solo non ha tralasciato nulla di ciò che Prassagora aveva menzionato, ma ha anche aggiunto spiegazioni dettagliate.

Ciò che sorprende è che l'autore – chiunque fosse questo autore antico – del trattato *Sul regime* attribuito a Ippocrate, non menziona mai l'amidatore. Perché anche se avesse pensato che l'amidatore era chiamato da alcune persone 'frumento con un seme', avrebbe dovuto perlo meno dirlo. Ma forse è meglio definire con precisione questi termini.

Nel primo libro dell'opera *Sulla salute a Pleistarco*, Diocle scrive: «In ordine di eccellenza, dopo l'orzo e il frumento vengono il farro, il frumento con un seme, la piccola spelta, il panico e il miglio». In alcuni manoscritti, la piccola spelta non viene sempre inclusa, anche se in altri manoscritti viene descritta in questi termini l'utilità dei cereali, piuttosto che la loro eccellenza: «In ordine di utilità, dopo l'orzo e il frumento vengono il farro, il frumento con un seme, il panico e il miglio», come se il farro fosse

un tipo di cereale e il frumento con un seme un altro tipo. Ma Mnesiteo afferma che vi erano due termini per chiamare uno stesso cereale: «Il frumento e l'orzo sono i cereali più adatti all'alimentazione. Si dice che dopo questi vengano altri due cereali, anche se in realtà sono lo stesso cereale, visto che alcune persone lo chiamano frumento con un seme, mentre altre lo chiamano farro». Poi prosegue affermando che: «dopo questi vengono la piccola spelta, il miglio e il panico».

Di conseguenza, tutti questi cereali di cui ho appena parlato, compaiono in Diocle solo per descrivere la piccola spelta e il frumento con un seme, anche se Mnesiteo tratta questi cereali impiegando lo stesso metodo, ossia citando prima il frumento di farro e l'orzo, e poi la piccola spelta con le seguenti parole: «Il frumento con un seme è il migliore dei cereali perché fornisce abbastanza sostanze nutritive e viene digerito senza troppe difficoltà, mentre nessuna persona che mangi molto pane fatto con la piccola spelta può godere di una buona salute, e quelli che non sono abituati a questo tipo di cibo si sentiranno male, anche mangiandone una piccola quantità, perché è pesante e difficile da digerire. Le persone che vivono nelle regioni del Nord sono costrette a coltivarlo e a cibarsi di esso, perché resiste molto bene ai climi freddi; normalmente ne mangiano piccole quantità, perché non emana un buon odore, e perché in quelle zone i raccolti non sono abbondanti. In breve, bisogna dire che la piccola spelta è pesante, difficile da digerire, resistente e fibrosa».

Con queste parole Mnesiteo chiarisce qual è il cereale che intendeva per piccola spelta, visto che viene coltivato nei paesi freddi. Non ho visitato tutti i paesi del Nord, né ho mai sentito qualcuno che ha visitato questi paesi parlare di un cereale che viene chiamato dagli abitanti locali 'frumento con un seme' (*zeia/zea*), visto che questo termine viene scritto in entrambi i modi; in alcuni testi la prima sillaba termina in *e* e in *i*, mentre in altri termina solo con una *e*.

Tuttavia, si può notare che i Greci utilizzano il suddetto nome per questo tipo di cereale, mentre gli stranieri aggiungono ad esso il loro termine. Avendo notato molti campi in Tracia e in Macedonia che contenevano una pianta che assomigliava in tutto e per tutto alla farragine che cresce in Asia Minore, ho chiesto agli abitanti locali con che nome veniva chiamata, e loro mi hanno risposto che tutta la pianta (seme compreso) viene chiamata segale (*briza*); la prima sillaba viene scritta con una *b*, una *r* e una *i*, la seconda sillaba è scritta con una *z* e una *a* nel caso nominativo, e una *n* nel caso accusativo. Il pane fatto con questo cereale è nero e non emana un buon odore perché, come ha scritto Mnesiteo, contiene una sostanza estremamente fibrosa. Se avesse aggiunto che si fa il pane nero con il grano, avrei capito con maggiore rapidità che lui stava chiamando questo cereale 'zeia'.

Nelle aree più fredde della Bitinia, vi è un cereale chiamato 'frumento con un seme' (*zeopyron*) senza una *i* nella prima sillaba, così come appare in Omero: «il farro, la farragine e l'orzo con spighe ampie e pallide». Con questo cereale si produce un pane migliore di quello della Macedonia e della Tracia. Come il termine 'frumento con un seme' (*zeopyron*) abbraccia sia gli altri termini (ossia farragine e farro), così la sua sostanza si trova quasi a metà tra questi due cereali, assomigliando ad una miscela dei due. Naturalmente, è inferiore al frumento di farro e superiore alla segale tracia.

I nomi delle città in cui cresce questo cereale sono Nicea, Prusa, Crassopoli, Claudiopoli, Eliopoli e anche Dorule, che si trova nell'Asia Minore, lungo i confini con la Frigia.

Anche in Frigia, come in qualche altra città che si trova lungo i suoi confini, viene coltivato questo cereale. Si deve notare che il pane fatto con questo cereale è superiore al pane di segale fatto in Tracia e in Macedonia, ma è inferiore al pane di farro.

Anche Teofrasto menziona il frumento con un seme nel settimo libro della sua opera *Sulle piante*:

«Di tutte le piante che assomigliano all'orzo e al frumento – come la piccola spelta, la farragine, il farro e l'avena – quella che è più forte e più sfibra il terreno è la piccola spelta. Possiede molte radici profonde e numerosi steli ben spessi. Il suo seme è estremamente leggero e gradevole a tutti gli animali.»

Dopo di che aggiunge: «La farragine è il più leggero fra i cereali, in quanto possiede un solo stelo molto esile, ed è per questo che richiede un terreno non molto ricco, mentre la piccola spelta necessita di un suolo molto fertile». E continua: «Questi due cereali – piccola spelta e farragine – sono molto simili al farro». Questo è ciò che ha scritto Teofrasto in relazione al frumento con un seme.

Nel suo secondo libro, Erodoto scrive: «La maggior parte delle persone si alimenta con il frumento e l'orzo. Tuttavia, quando gli Egizi si cibano di questi cereali è un'on-ta, invece traggono sostentamento dal farro che alcuni chiamano piccola spelta (o amidatore)».

Nel secondo libro della sua opera *Sulle sostanze medicinali*, Dioscoride scrive: «Esistono due tipi di piccola spelta: uno è chiamato spelta semplice, mentre l'altro è chiamato spelta a due chicchi, perché il suo seme è diviso in due glume gemelle unite tra loro. È più nutriente dell'orzo ed è molto salutare, ma quando viene trasformato in pane fornisce meno sostanze nutritive del frumento. La farina grezza a base di piccola spelta e di frumento per bollire ha una consistenza più densa dopo il trattamento della farina di grano. È piuttosto nutriente e facile da digerire, anche se rallenta le funzioni intestinali quando è fatta con la piccola spelta, specialmente se quest'ultima è stata seccata al sole.

Il farro appartiene alla stessa specie della piccola spelta, anche se è in un certo modo meno nutriente di essa. Tuttavia, anche il farro viene utilizzato per fare il pane e per produrre una farina piuttosto grezza.

La farinata viene preparata con la piccola spelta macinata finemente. Viene mangiata in forma liquida, così da essere adatta ai bambini, ed è anche utile come cataplasma. Il grande farro ha un chicco che assomiglia al chicco d'avena, ma è molto meno nutriente della piccola spelta e contiene molta fibra».

E questo è tutto riguardo alla piccola spelta. Sorprende il fatto che Mnesiteo non conoscesse la differenza tra la farragine e la piccola spelta. Entrambe le varietà crescono abbondantemente in Asia, in special modo nella campagna sopra Pergamo, tanto che i contadini le utilizzano per farci il pane dopo aver consegnato la loro quota di frumento alle città. Il pane di farro è il migliore dopo quello fatto con il grano spulato, sempre che il farro sia di ottima qualità, mentre dopo il pane di farro viene il pane di farragine. Il peggior tipo di pane si ha quando il farro è di cattiva qualità, mentre quando la farragine è di ottima qualità, il pane con essa prodotto è di gran lunga migliore di quello fatto con il farro. Ma quando questo tipo di pane diventa raffermo, è pessimo, perché il suo impasto vischioso diventa sempre più denso, specialmente se è stato cotto senza la necessaria attenzione, così che dopo uno o due giorni, e persino anche dopo più tempo, chiunque

lo mangi percepisce una specie di grumo di creta negli intestini.

Tuttavia, quando è ancora caldo, questo tipo di pane viene assai gradito da coloro che vivono nelle città, assieme a un formaggio chiamato *'oxygalaktinos'*. Questo formaggio dovrebbe essere fresco, e il pane dovrebbe essere stato appena sfornato. Il pane cotto in questo modo è famoso non solo nella campagna, ma anche nelle città. Ma dopo tre o quattro giorni, questo pane non è più buono da mangiare nemmeno per i contadini, in quanto è difficile da digerire e passa attraverso lo stomaco con estrema lentezza, cosa che non succede quando è caldo. Paragonato al pane d'orzo, possiede anch'esso un certo effetto lassativo, anche se non deve essere criticato tanto quanto il pane di miglio; comunque, fornisce parecchie sostanze nutritive all'organismo finché è caldo, perciò non è inferiore al pane fatto con la farina di frumento non setacciata. Il chicco del frumento con un seme possiede una pula esterna, proprio come il farro e l'orzo, ma dopo che questa è stata rimossa, il cereale può essere utilizzato per fare il pane. Viene mangiato anche dopo esser stato bollito nell'acqua. Questa ricetta è chiamata *'apothermon'* dai contadini quando viene aggiunto ciò che io chiamo 'mosto concentrato' (*hepsema*), mentre altri lo chiamano 'vino nuovo bollito' (*siraion*). A volte questo piatto viene servito con il sale, nello stesso modo in cui io ho mangiato il farro. Quando si spula la miglior qualità di farro seguendo il metodo corretto, si produce ciò che è chiamato *'tragos'*, che molti utilizzano dopo averlo prima bollito nell'acqua, e poi, eliminata l'acqua, con l'aggiunta di vino concentrato, vino dolce o vino melato. Vi aggiungono anche dei pinoli inzuppati nell'acqua. Alcuni dicono che questo cereale appartiene alla stessa specie.

Esistono molti altri cereali che hanno un aspetto simile, anche se a essere precisi non appartengono alle stesse specie dei cereali che ho appena descritto, trovandosi a metà tra l'orzo e la piccola spelta, o tra il farro e la piccola spelta, o tra il frumento comune e il farro. Alcuni hanno una natura più vicina al farro, altri all'orzo, alla piccola spelta o al frumento comune, proprio come altri sono più simili al panico e al miglio. Alcuni dei loro nomi sono semplici, mentre altri hanno nomi composti, come il cereale che in Cappadocia è chiamato 'orzo spulato', mentre in Bitinia si chiama 'frumento a un seme'.

Ma è meglio portare a termine questa mia ricerca sui nomi dei cereali, e passare a illustrare una affermazione che vale per tutti. Tutti i cereali che possiedono una consistenza densa e vischiosa sono salutari ed estremamente nutrienti, anche se non vengono espulsi con facilità dal nostro organismo; invece, tutti i cereali che possiedono una consistenza morbida e spugnosa, con una certa quantità di crusca, passano attraverso l'organismo con maggior facilità, ma sono meno nutrienti.

Ovviamente, quei cereali che emanano un cattivo odore e hanno un sapore sgradevole sono tutti nocivi alla salute, e sono anche difficili da digerire. La prova che i cereali possiedono molta massa racchiusa in un piccolo volume ci è data dal loro peso e dalla quantità di farina che riescono a produrre, visto che si può produrre un bel po' di farina dai cereali che contengono questa massa compressa.

Prima dell'assunzione e dell'assorbimento nel nostro organismo, la loro differenza in calore e freddezza può esser riconosciuta dal loro colore, dal loro sapore e dal loro utilizzo quando vengono applicati esternamente; dopo l'assunzione e l'assorbimento nell'organismo, una determinazione precisa viene fornita dalla sensazione di calore o di freddo provata all'interno dello stomaco.

Il colore dell'orzo e del farro è il bianco, mentre il frumento comune è di colore giallo pallido. La piccola spelta è più gialla del frumento comune. La sua massa è compressa fino a divenire densa, e questo forse contribuisce alla piccolezza del chicco, visto che è molto più piccolo di quello del frumento comune. Ma alcune persone considerano questo cereale una specie di frumento. Per fare riferimento alla piccola spelta, alcune persone utilizzano la frase omerica riferita a Ettore che "si precipitò a dare del delizioso frumento" ai suoi cavalli, visto che questi animali possono mangiarla senza problemi, mentre il frumento comune causa loro vari disturbi. Non sorprende che la piccola spelta venga chiamata 'piccolo frumento', visto che gli assomiglia nel colore, nella consistenza e nel calore.

#### L'AVENA

Questo cereale è comune in Asia, in particolar modo nella regione della Misia che si trova a nord di Pergamo, dove vi è anche una grande abbondanza di farragine e di farro. È un cibo per gli animali, non per gli uomini, a meno che non ci si trovi in tempi di carestia, nel qual caso può essere usato per fare il pane. Quando non c'è penuria di cibo, l'avena viene bollita nell'acqua e mangiata assieme al vino dolce, al vino concentrato o al vino melato.

Come la farragine, possiede una certa dose di calore, ma al contrario di essa, l'avena è piuttosto dura, e quindi fornisce poche sostanze nutritive all'organismo. Il pane d'avena è sgradevole, ma non costipa né rilassa lo stomaco.

#### IL MIGLIO E IL PANICO, CHE ALCUNI CHIAMANO 'MIGLIO A GRAPPOLO'

Quando la carestia rende insufficienti i cereali di cui ho parlato, il pane viene preparato con il miglio e il panico. Questo tipo di pane fornisce poche sostanze nutritive ed è freddo. Naturalmente è friabile perché non contiene alcuna sostanza oleosa o glutinosa. Perciò, è logico che possa servire a seccare uno stomaco umido. Le persone che vivono in campagna bollono la farina di miglio e panico, e poi la mangiano servita con il lardo o con l'olio d'oliva.

Il miglio è migliore del panico: è più piacevole come cibo, è più facile da digerire, non blocca lo stomaco, ed è molto più nutriente del panico. A volte i contadini cuociono la farina di miglio con il latte e la mangiano come se fosse farina di grano. Quando viene mangiato da solo, questo cibo è chiaramente migliore, visto che il latte è superiore alla natura di entrambi i cereali, sia nella bontà che in ogni altra caratteristica. Per ogni altra caratteristica intendo la digestione, l'evacuazione dello stomaco, l'assimilazione, e la dolcezza e il piacere del gusto. Visto che non vi è nulla di dolce in questi semi, e specialmente nel panico che cresce nella mia regione dell'Asia, anche se in altri luoghi, come ad esempio l'Italia, questi cereali sono migliori.

#### I LEGUMI

Il termine 'legume' viene utilizzato per indicare quei grani di Demetra con cui non si può fare il pane, come ad esempio le fave, i piselli, i ceci, le lenticchie, i lupini, il



riso, i veccioli, i piselli giganti, le cicerchie selvatiche, le cicerchie piselline, la vigna cinese, il fieno greco, le vecchie e piante simili. Pertanto, vi illustrerò le proprietà di ognuna di queste singole piante, in modo che le si possa conoscere e utilizzare con il minimo danno possibile.

#### IL RISO

Questo cereale viene universalmente somministrato per fermare lo stomaco. Viene cotto seguendo un metodo simile a quello utilizzato per cucinare i chicchi di cereali, anche se è più difficile da digerire, contiene meno sostanze nutritive, e generalmente è inferiore ai chicchi di cereali per le sue caratteristiche culinarie.

#### LE LENTICCHIE

Nessuno produce il pane con le lenticchie. Questo perché sono prive di sostanze grasse e sono friabili, in quanto possiedono una pula astringente e una polpa ricca di un umore molto denso. Il loro umore è tutt'altro che astringente. Pertanto, se vengono bollite nell'acqua, e se quest'acqua viene assunta dopo essere stata aromatizzata con il sale o la salsa di pesce (*garum*), assieme a un po' di olio d'oliva, la bevanda che ne risulta è estremamente lassativa. Quando le lenticchie vengono bollite per due volte, perdono la loro proprietà lassativa in quanto il loro umore esercita una funzione essiccante sui flussi gastrici, e fornisce energia allo stomaco, agli intestini e a tutto il ventre. Per questo motivo, le lenticchie sono un alimento specifico per curare le affezioni intestinali e la dissenteria.

Una volta tolta la pula, la lenticchia perde la sua qualità astringente, ma diventa più nutriente della lenticchia non spulata perché è più lenta a passare attraverso l'organismo e perché contiene umori più densi. Tuttavia, a differenza della lenticchia non spulata, non secca i succhi gastrici. Perciò, chiunque mangi eccessive quantità di lenticchie contrae ciò che le persone chiamano elefantiasi e cancro, visto che gli alimenti densi e secchi producono necessariamente la bile nera.

Le lenticchie sono utili come cibo solo nel caso di persone affette da un'indisposizione umida dell'organismo, proprio come sono estremamente nocive per coloro che hanno un organismo secco e disidratato. Per lo stesso motivo esse nuocciono anche alla vista, poiché seccano chiunque si trovi in buone disposizioni fisiche, ma fanno bene a coloro che soffrono di malattie contrarie. Le donne non dovrebbero assumerle durante le mestruazioni, perché le lenticchie rendono il sangue molto denso e ne rallentano il flusso, mentre sono molto utili in caso di perdite vaginali.

In questo caso, l'orzo perlato esercita l'effetto opposto alle lenticchie, perciò un piatto eccellente può esser preparato combinando questi due ingredienti. Le persone che vivono nella mia zona chiamano questo piatto 'zuppa d'orzo e di lenticchie', anche se i due ingredienti non sono presenti in proporzioni uguali; viene usato meno orzo visto che questo cereale si espande a dismisura durante la cottura, mentre le lenticchie si gonfiano di poco.

Il condimento di questo piatto è lo stesso di quello utilizzato per la zuppa d'orzo, ma vengono aggiunte anche la santoreggia e la mentuccia per migliorarne il sapore

e favorirne la digestione, mentre la zuppa d'orzo non necessita di queste spezie. La peggior ricetta per cucinare le lenticchie è quella preparata dai cuochi con il vino concentrato, visto che esse non richiedono affatto l'aggiunta di ingredienti densi, ma piuttosto di ingredienti umidi che possano diluire la loro vischiosità. Generalmente, le lenticchie mescolate assieme al vino concentrato generano ostruzioni nel fegato e peggiorano le infiammazioni epato-spleniche, a meno che non venga aggiunto loro del miele. Inoltre, causano un'irritazione di entrambi questi organi. Ma se le volete cuocere assieme al maiale, scoprirete che la carne fresca si accosta meglio all'orzo, mentre con la carne conservata è meglio usare le lenticchie; la carne conservata sotto sale viene impiegata assieme alle lenticchie e all'orzo mescolati assieme.

Tuttavia, l'assunzione delle lenticchie assieme alla carne conservata causa un aumento della produzione degli umori densi, visto che tale cibo genera del sangue denso contenente maggiori quantità di bile nera. Perciò è importante evitare di mangiare dosi eccessive di questo cibo, specialmente se l'organismo è incline alla bile nera o a un eccesso di umori densi e nocivi. Con ogni alimento dovete stare attenti al luogo, alla stagione e al clima in cui vi trovate; in autunno siate frugali con i cibi che esercitano una funzione essiccante o produttrice di bile nera, mentre potete mangiarli durante l'inverno; d'estate, mangiate cibi che sono umidi e raffreddanti. In primavera, dovrete assumere cibi con proprietà normali.

Comunque non esiste nemmeno una categoria di cibi "medi", visto che alcuni di questi alimenti hanno generalmente qualcosa in comune con gli estremi, mentre altri si trovano in una posizione mediana grazie a due elementi di eguale potenza che vengono mescolati assieme, come ho appena detto relativamente all'orzo mescolato alle lenticchie.

Così, Eraclide di Taranto serviva la zuppa di lenticchie con barbabietole non solo ai sani, ma anche ai malati. Questo alimento si trova a metà strada tra gli opposti, visto che la barbabietola passa attraverso l'organismo con minore facilità, mentre le lenticchie lo attraversano più facilmente. È ovvio che l'umore che viene distribuito all'interno del corpo è una miscela tra le diverse proprietà delle lenticchie e della barbabietola.

#### LE FAVE

Le fave hanno un impiego molteplice: possono essere usate per fare zuppe, sia fluide, nel tegame, sia dense, nella casseruola. Possono essere utilizzate come ingrediente per una terza ricetta assieme all'orzo perlato. Quando vogliono potenziare la loro struttura fisica, i gladiatori assumono molte fave assieme a un tipo di carne soffice, al posto della carne densa e compatta come quella del maiale.

Tuttavia, le fave rimangono sempre un cibo flatulento anche se vengono cotte per un lungo periodo di tempo, mentre l'orzo perde tutte le sue proprietà flatulente durante la bollitura. Chiunque faccia attenzione alle sensazioni corporee che si provano dopo l'assunzione di ogni tipo di cibo, noterà che, dopo aver aggiunto le fave, all'interno dell'organismo si sviluppa una generale sensazione di tensione, dovuta ai gas sprigionati da questi legumi, specialmente quando non sono stati cotti in maniera appropriata.

La polpa delle fave non è solida e pesante, ma spugnosa e leggera. Come l'orzo, anche le fave esercitano un'azione purificante, dato che la loro farina può essere utilizzata per togliere la sporcizia dall'epidermide, cosa che i venditori di schiavi e

le donne hanno ben capito, visto che la utilizzano quotidianamente per lavarsi, come gli altri utilizzano il carbonato di sodio. S'imbrattano il viso con la farina di fave perché rimuove vari difetti cutanei. Grazie a questa proprietà (detergente), le fave non rallentano il loro transito all'interno dell'organismo, cosa che spesso accade con i cibi vischiosi dotati di umori densi e privi di elementi purgativi: gli esempi che ho portato sono i chicchi di cereali spulati, la spelta, la farina di frumento più fine e l'amido.

La zuppa di fave può essere flatulenta, e lo è ancor più se le fave sono stati bollite intere. Se sono state arrostite – infatti alcuni le mangiano così al posto dei dolci – perdono questa loro caratteristica, ma diventano difficili da digerire in quanto il loro passaggio attraverso l'organismo è più lento. Se vengono assunte quando sono verdi, ossia prima della loro maturazione, condividono le stesse proprietà di tutti gli altri frutti che vengono mangiati prima di essere maturi: forniscono all'organismo delle sostanze nutritive che sono più umide e quindi producono più scorie sia all'interno degli intestini, sia in tutto l'organismo. Perciò, è chiaro che le fave verdi sono meno nutrienti e passano attraverso l'organismo con maggiore rapidità.

Molti non solo mangiano le fave verdi quando sono ancora crude, ma le cucinano anche assieme alla carne di maiale, di capra o di agnello. Altri, sapendo della loro flatulenza, li mescolano con le cipolle per farne una zuppa densa in una casseruola. Altri ancora, servono la zuppa di fave con delle cipolle crude a parte, in quanto tutti i cibi flatulenti perdono parte di questa loro caratteristica attraverso la cottura e l'attenuazione.

#### LA FAVA EGIZIANA

Questo tipo di fava, poiché è molto diverso dal nostro in quanto a grandezza, possiede una composizione più umida maggiormente produttrice di residui. Perciò, se vi ricordate quel che ho detto riguardo alle altre fave, tenendo presente che queste sono più umide e quindi maggiormente produttrici di residui in relazione alla digestione, al passaggio attraverso l'organismo, alla distribuzione e alla nutrizione, non ci sarà bisogno di parlare di questa particolare fava, visto che potete utilizzare le informazioni che già avete.

#### I PISELLI

I piselli hanno una composizione simile alle fave ma, anche se vengono mangiati allo stesso modo, differiscono dalle fave sotto due aspetti: primo, non sono altrettanto flatulenti; secondo, non hanno proprietà purgative. Perciò, passano più lentamente attraverso lo stomaco rispetto alle fave.

#### I CECI

La zuppa di ceci viene preparata in modo diverso. I ceci bolliti nell'acqua vengono comunemente mangiati da molti; alcuni li servono semplici, mentre altri vi aggiungono del sale. Quelli che vivono nella mia regione preparano una specie di farina con il

formaggio secco, e la cospargono sui ceci.

I ceci sono flatulenti tanto quanto le fave, ma possiedono meno sostanze nutritive, e stimolano il desiderio sessuale, tanto che si pensa aumentino la formazione dello sperma; per questo motivo vengono dati da mangiare agli stalloni. Inoltre sono più lassativi delle fave, tanto da riuscire a frammentare i calcoli renali. Questo tipo di cece è scuro, piccolo, cresce principalmente in Bitinia, e viene chiamato 'ariete'. È meglio bere solo il loro succo dopo averli bolliti nell'acqua.

I ceci vengono utilizzati anche prima della loro maturazione, quando sono ancora verdi, proprio come le fave. La proprietà comune a tutti i frutti immaturi è già stata trattata nel capitolo riguardante le fave. Perciò, quello che è stato detto riguardo alle fave arrostate vale anche per i ceci arrostiti, visto che tutto ciò che viene arrostito perde le sue proprietà flatulente, ma diventa più difficile da digerire e più costipante, anche se fornisce sostanze nutritive più dende all'organismo.

### I LUPINI

Naturalmente, so per certo che anche questo grano ha parecchie proprietà. Parlo di parecchie proprietà riferendomi al fatto che qualcosa è adatto a molte condizioni corporee, oppure è utile a chiunque (o perlomeno alla maggior parte delle persone). Perciò, in questo secondo senso, il lupino è un legume dotato di molte proprietà. Quando viene bollito, e poi messo a mollo nell'acqua dolce fino a perdere tutta la sua sgradevolezza innata, viene mangiato condito con la salsa di pesce (*garum*), con la salsa di pesce mescolata all'aceto (*oxygarum*), oppure con una moderata quantità di sale.

La sua polpa è dura e "terrosa", perciò è necessariamente difficile da digerire, e produce un umore denso dal quale deriva l'umore crudo, se non è stato opportunamente trasformato nelle vene. Tutto ciò che perde la propria amarezza durante la cottura diventa come quei cibi che non esercitano alcun effetto sui sensi. Perciò, è normale che tali cibi non siano utili quando si parla di evacuazione o di controllo del succo gastrico, poiché sono cibi astringenti, ma molto lenti nei movimenti, difficili da spostare e duri da evacuare. I dottori classificano in questo modo tutti i cibi in base alla loro capacità di stimolare o di contrastare l'evacuazione intestinale.

Tale proprietà appartiene a questi alimenti quando non fungono da cibo, ma da farmaci. Tutto ciò che non possiede una proprietà così spiccata è chiamato 'privo di proprietà' dai medici, in base alla differenza di umidità e vischiosità, così da essere classificato insieme ai cibi che si muovono rapidamente o lentamente, o ai cibi che si trovano a metà strada tra quelli che sono umidi e viscosi, e quelli che sono duri e secchi, come i lupini. Tutto ciò che si trova a metà strada tra le differenze che ho appena descritto non favorisce una speciale rapidità o lentezza nel passaggio attraverso l'organismo. È importante comprendere i seguenti fattori che sono comuni a tutti questi cibi.

Tutto ciò che possiede una consistenza più umida fornisce al corpo poche sostanze nutritive, poiché viene rapidamente trasformato in vapore e poi dissolto, mentre tutto ciò che è duro e "terroso" dura più a lungo e viene dissolto con maggiore difficoltà. Questo avviene più chiaramente se i cibi contengono un elemento glutinoso. È evidente che questi cibi non vengono digeriti con facilità, poiché non vengono trasformati in sangue o assimilati nelle parti più dure del corpo. In questo caso, non nutrono

l'organismo in modo rapido ma, una volta digeriti, forniscono al corpo molte sostanze nutritive.

#### IL FIENO GRECO

Questo grano non viene chiamato solo fieno greco, ma anche 'corno di bue' oppure 'corno di capra'. È chiaro che appartiene alla categoria di cibi che riscaldano e, da un punto di vista culinario, ha le stesse proprietà dei lupini. Viene assunto assieme alla salsa di pesce (*garum*) per purgare lo stomaco, e a questo scopo è ben più utile dei lupini, perché non contiene nessuna sostanza che abbia difficoltà a transitare attraverso l'organismo.

Viene servito con l'aceto e la salsa di pesce (*garum*), proprio come i lupini. Una ricetta popolare è a base di fieno greco servito con lupini, vino, salsa di pesce (*garum*), olio d'oliva e pane. Questa ricetta non ha un forte effetto lassativo sullo stomaco, né interessa la testa tanto quanto il fieno greco servito con la sola salsa di pesce (*garum*), e non turba le funzioni gastriche, cosa che avviene in alcuni.

Alcuni mangiano il fieno greco prima che la pianta cominci a produrre semi, intingendola nell'aceto e nella salsa di pesce (*garum*), mentre altri vi versano sopra dell'olio d'oliva e lo utilizzano come companatico. Altri ancora lo mangiano solo con l'aceto e la salsa di pesce (*garum*). Se ne viene assunta una quantità eccessiva, il fieno greco può avere effetti sulla testa, specialmente se non è accompagnato dal pane. Alcuni possono soffrire di disturbi gastrici dopo aver mangiato il fieno greco.

Il succo del fieno greco bollito, assunto insieme al miele, è molto utile per eliminare gli umori nocivi all'interno degli intestini, visto che la sua vischiosità è molto delicata e il suo calore è lenitivo. Grazie alla sua proprietà lassativa, favorisce l'evacuazione intestinale. Nel caso che il succo sia troppo aspro per il palato, potete aggiungere un po' di miele.

In caso di dolori cronici al petto, senza presenza di febbre, dovrete bollire il fieno greco assieme ad alcuni datteri oleosi. Una volta ricavatone il succo, aggiungete una gran quantità di miele, mescolate e mettete il tutto sopra una fiamma. Una volta che la mistura si sia addensata, potete utilizzarla come alimento principale della dieta.

#### LA VIGNA CINESE E LE CICERCHIE PISELLINE

Come nel caso del fieno greco, questi semi vengono lasciati ammollo nell'acqua, mentre la loro intera radice viene mangiata immersa nella salsa di pesce (*garum*), come antipasto per rilassare gli intestini. Questi semi contengono un succo molto nutriente che, una volta diffuso nell'organismo, viene digerito meglio del fieno greco.

Conoscevo un giovane – uno studente alla scuola di medicina di Alessandria – che per quattro anni mangiò solo pane e i seguenti legumi: fieno greco, cicerchie piselline, vigne cinesi e lupini. A volte mangiava anche le olive di Menfi, le verdure e i frutti che si possono mangiare crudi, visto che aveva deciso di non accendere mai un fuoco. Per tutti quegli anni godette di una salute perfetta, tanto da non ammalarsi mai. Naturalmente, mangiava questi legumi assieme alla salsa di pesce (*garum*), all'olio di oliva, al vino e all'aceto, mentre con i lupini utilizzava solo il sale.

Maggiori informazioni sulla dieta salutare si trovano nel mio trattato *Sul mantenimento della salute*. Comunque, lasciatemi aggiungere le seguenti note sulla vigna cinese e sulle cicerchie piselline. Come cibi, questi legumi si trovano a metà strada tra gli alimenti che contengono umori salutari e quelli che contengono umori nocivi, tra quelli digeribili e quelli indigeribili, tra quelli costipanti e quelli lassativi, tra quelli meno nutrienti e quelli più nutrienti. Perciò, non possiedono alcuna qualità attiva, a differenza di alcuni cibi che nascondono umori aspri, astringenti, salati, amari o dolci.

#### I PISELLI GIGANTI

I piselli giganti possiedono una consistenza simile alle cicerchie piselline, e nella mia terra, specialmente in Misia e in Frigia, vengono spesso utilizzati dai contadini, sia come le cicerchie piselline e la vigna cinese sono utilizzate ad Alessandria, sia per preparare una ricetta simile alla zuppa di orzo e lenticchie. Questi legumi possiedono un umore che ha proprietà simili agli umori delle cicerchie piselline e della vigna cinese, ma che ha una consistenza più densa e per questo più nutritiva.

#### LE CICERCHIE SELVATICHE

Ho trovato l'ultima sillaba della parola '*arakos*' scritta con una *k* nell'opera *Le navi mercantili* di Aristofane, dove si legge: «e cicerchie, il frumento, l'orzo perlato, i chicchi d'avena, il frumento con un seme, il loglio e la farina fine». Il seme è simile a quello della cicerchia, e secondo alcuni non sono specie distinte, visto che l'impiego e le proprietà della cicerchia selvatica sono simili a quelli della cicerchia comune, con la sola differenza che la prima è più dura e più difficile da bollire, e quindi più difficile da digerire.

Nell'area in cui vivo esiste una varietà di cicerchia selvatica che è rotonda e dura, più piccola della vecchia, e la si può trovare nelle colture di cereali. Viene chiamata '*arachos*', parola pronunciata non con una *k* nell'ultima sillaba, ma con una *ch*. Durante la raccolta, i mietitori la gettano via.

#### LA VIGNA CINESE (O DOLICO)

Il termine 'vigna cinese' (*dolichos*) appare in Diocle assieme ai nomi di altri grani commestibili, ma è citato anche nell'opera ippocratica *Sul regime*, che ho già citato in precedenza. Alcuni la chiamano '*loboi*', o 'baccelli', mentre altri la chiamano '*phaseoloi*', dando alla parola quattro sillabe. Ciò ha reso il termine '*phaselos*' una parola di tre sillabe riferita a qualcos'altro. Secondo alcuni, il nome '*phaselos*' è un'altra definizione della cicerchia.

Nell'ottavo libro del suo trattato *Indagini sulle piante*, Teofrasto scrive:

«Altre ancora possiedono steli eretti, come il grano, l'orzo e i cereali in generale; altre possiedono uno stelo ricurvo, come i ceci, la vecchia e le lenticchie; altre ancora hanno uno stelo rampicante, come gli *ochros*, i piselli e la cicerchia comune; mentre, se le viene piantato un lungo palo accanto, la vigna cinese si arrampica lungo di esso e produce una coltura, mentre se rimane al suolo è nociva alla salute

e ha la tendenza ad attrarre i funghi.»

Da quest'ultimo passaggio, si può dedurre che Teofrasto parla della pianta che la gente oggi giorno chiama '*phaseloi*'. Teofrasto utilizza la parola 'baccello' per definire ciò che circonda il seme dei legumi, come nel caso delle lenticchie, della veccia, dei piselli, dei fagioli e dei lupini. Come le spighe circondano i semi dei cereali, così i baccelli circondano anche la vigna cinese (*dolichoï*). Perciò, penso che oggi si usi la parola 'baccello' per riferirsi a tutti i legumi, e la parola 'spiga' per ogni coltura di cereali. Tutti sanno che molti alimenti comunemente utilizzati hanno assunto il nome di un'intera specie vegetale coltivata, come ad esempio le barbabietole e le pere.

Nella sua opera *Sul regime* Ippocrate scrive: «Le fave sono meno flatulente, ma più lassative; mentre le cicerchie piselline e la vigna cinese sono più lassative che nutrienti, ma meno flatulente». Confrontando i piselli con le fave che ha precedentemente descritto come alimenti estremamente flatulenti, Ippocrate ci dimostra che la vigna cinese possiede dei semi simili a quelli degli altri legumi, in special modo a quelli delle cicerchie piselline. Ma il fatto che Ippocrate non menzioni i *lathyroi* e i *phaseloi* fa sorgere un sospetto, visto che è opinione di tutti che uno di questi semi può esser chiamato 'dolico'. Se i *phaseloi* fanno parte delle cicerchie, sarebbe impossibile negare che la cicerchia è chiamata vigna cinese nel brano che stiamo considerando.

Nel suo elenco di legumi, Diocle menziona prima di tutto le fave, poi i piselli, e poi scrive: «La vigna cinese non è meno nutriente dei piselli, ed è altrettanto priva di sostanze flatulente, ma non è altrettanto gustosa o lassativa». Dopo di che parla delle cicerchie piselline, delle lenticchie, dei ceci e della veccia. Omettendo i *lathyroi*, lascia la questione aperta. Non c'è alcun problema per quel che riguarda la definizione di questi legumi come singole specie – ossia cicerchie, cicerchie piselline e vigna cinese – anche se la nomenclatura è vasta. Un parallelo può essere osservato con i sinonimi 'colonna' e 'pilastro'. Possono esserci differenze apparenti, ma la teoria secondo cui la vigna cinese è nutriente tanto quanto i piselli, e quasi altrettanto priva di sostanze flatulente, deve essere indicativa del fatto che Diocle stava parlando di ciò che oggi chiamiamo vigna cinese. La cicerchia è poco flatulenta come i piselli, e lo stesso vale per le cicerchie piselline e i *phaseloi*, sia che appartengano ad una specie, come ho appena detto, sia che appartengano a una delle sue varietà.

Filotimo e Prassagora non menzionano questi alimenti, ad eccezione delle fave e dei piselli, perciò non c'è niente in questi autori che faccia riferimento al termine 'vigna cinese', su cui è incentrato l'argomento di questo paragrafo. Chiamate come volete quei legumi che la maggior parte della gente chiama 'vigna cinese' e 'baccelli', ma conoscetele le proprietà leggendo ciò che Diocle ha scritto riguardo alla vigna cinese.

Nella sua opera *Sul regime*, Ippocrate arriva quasi alla stessa conclusione quando afferma che le cicerchie piselline e la vigna cinese sono più lassative dei piselli, ma meno flatulente, e aggiunge che sono anche nutrienti. E questa è la verità. Generalmente, la vigna cinese viene mangiata intera con i baccelli ancora verdi, assieme all'olio d'oliva e alla salsa di pesce (*garum*); a volte si aggiunge anche il vino. Ma, a differenza dei piselli, non può essere messa sotto conserva, perché è piuttosto umida e quindi tende a deteriorarsi in fretta. Se volete conservarla, dovrete fare ciò che faceva mio padre, ossia dovrete essiccarla con attenzione; in questo modo, la vigna cinese si mantiene per tutto l'inverno senza mai marcire, e può essere utilizzata come le pere secche.

Un mio amico che viveva a Roma, mi disse che nella Caria, vicino alla sua casa a Ceramo, veniva coltivata una specie di vigna cinese che aveva un aspetto più allungato della cicerchia.

#### LA VECCIA

Nella mia regione, solo le vacche mangiano la veccia, mentre altrove la gente la mangia dopo averla addolcita. Comunque, dovrete evitare di mangiare questo seme, perché ha un sapore sgradevole e possiede umori nocivi all'organismo. Tuttavia, la veccia può essere utilizzata in caso di carestia.

Potete mangiarla come i lupini, assieme al miele per eliminare gli umori densi nel petto e nei polmoni. Tra le varietà di veccia, quella bianca è meno terapeutica di quelle color giallo o crema. Quando viene bollita due volte e addolcita nell'acqua, il suo sapore sgradevole viene eliminato, ma è proprio in tale sgradevolezza che risiedono le sue proprietà purgative e caustiche, così che rimane solo la sua sostanza "terrosa", e la veccia diventa un cibo essiccante privo di qualunque amarezza.

#### IL SESAMO E L'ERBA CORNACCHIA

Il seme di sesamo è oleoso, perciò quando viene conservato diventa subito grasso. Per questo motivo sazia in fretta coloro che lo mangiano, ma turba lo stomaco, viene digerito con lentezza e fornisce all'organismo un tipo di nutrimento grasso. Come tutti gli alimenti grassi, il sesamo non è in grado di tonificare né rinforzare lo stomaco. È ricco di umori densi, perciò passa con lentezza attraverso l'organismo. Non viene mangiato da solo, ma assieme al miele grezzo, con il quale si preparano le cosiddette tortine di sesamo. Può anche essere cosparso sul pane.

Il miglio a grappoli, che si chiama anche panico, è simile al miglio, ma in generale è di qualità inferiore; allo stesso modo, l'erba cornacchia ha una sostanza simile al sesamo, ma è più sgradevole da mangiare, fornisce meno sostanze nutritive all'organismo ed è in generale peggiore. Entrambi i semi possiedono una costituzione calda e, per questo motivo, fanno venir sete.

#### I SEMI DI PAPAVERO

Il seme di papavero coltivato è utile come condimento cosparso sul pane, proprio come i semi di sesamo. Il seme biancastro è meglio di quello scuro. Possiede una proprietà rinfrescante, è soporifero e, se assunto in quantità eccessive, causa letargia. È difficile da digerire e blocca l'espettorazione di materia dai polmoni e dal petto, ma aiuta coloro che sono soggetti a generare catarro acquoso nella testa. A livello nutritivo i semi di papavero sono di scarso valore per l'organismo.

#### I SEMI DI LINO, CHIAMATI CON TERMINE COMPOSTO 'SEMI-DI-LINO'

Alcuni utilizzano i semi di lino, dopo averli seccati, come sali curativi o come compatico, mescolati alla salsa di pesce (*garum*) o al miele. A volte vengono cosparsi sul



## APPENDICE II

pane, anche se fanno male allo stomaco, sono difficili da digerire e forniscono scarse sostanze nutritive all'organismo. Possiedono una certa proprietà diuretica, specialmente se vengono mangiati dopo esser stati essiccati. I contadini li mangiano spesso dopo averli essiccati, macinati e mescolati al miele.

### LA SALVIA ROSSA

Viene utilizzata dopo esser stata essiccata, e poi macinata finché non diventa una specie di farina, per poi essere mescolata al miele. La salvia rossa fornisce poche sostanze nutritive all'organismo, trovandosi a metà strada tra l'erba cornacchia e il cumino.

### I SEMI DI CANAPA

Anche se in certo modo la pianta della canapa assomiglia all'agnocasto, i suoi semi sono totalmente diversi, visto che sono duri da digerire, disturbano lo stomaco, causano mal di testa e contengono umori nocivi. Pure, alcuni tostano i semi di canapa e poi li mangiano come spuntini. Per 'spuntini' intendo quegli alimenti che vengono mangiati per piacere dopo la cena, mentre si beve. Sono particolarmente calorosi, e quindi, se vengono assunti in grande quantità, influiscono sulla testa trasferendo in essa un vapore caldo e medicamentoso.

### I SEMI DELL'AGNOCASTO

I semi dell'agnocasto vengono mangiati crudi o tostati, e si pensa che possano smorzare il desiderio di reazioni sessuali (= la libido). Forniscono all'organismo poche sostanze nutritive e sono naturalmente essiccanti e rinfrescanti, anche se privi di proprietà flatulente. In generale, i semi dell'agnocasto sono utili per chiunque voglia astenersi dal sesso, e da ciò deriva il nome di questa pianta. A differenza della canapa, l'agnocasto non produce nessun effetto sulla testa.

### LA VECCIA RAGGIANTE E LA VECCIA

La forma dei semi di veccia non è tonda, come quella delle fave, bensì piatta come quella delle lenticchie. I contadini conservano questi semi insieme ai loro baccelli per utilizzarli come foraggio per gli animali. So che durante le carestie, e specialmente nella stagione primaverile, i contadini li mangiano quando sono ancora verdi, allo stesso modo in cui mangiano i semi di piselli e le fave. Questi semi non solo hanno un sapore sgradevole, ma sono anche difficili da digerire e costipativi per gli intestini. Poiché possiedono queste proprietà, è chiaro che le sostanze assimilate da questi semi sono molto dense e non contengono umori salutari, infatti sono adatte a causare la produzione di sangue melanconico, come ho già detto riguardo alle lenticchie. Tuttavia, mentre in queste ultime sono presenti molte proprietà degne di lode, i semi di veccia non contengono nessuna delle proprietà salutari delle lenticchie. Nella mia regione il nome 'veccia' (*bikos*) è il più noto, ma non è un termine universale, visto che tra gli Ateniesi questa pianta viene chiamata sia 'arakos' che 'lathyrus'.

DIVERSI TIPI DI SEMI CHE COMPAGNONO NELLE COLTURE MISTE  
E IN QUELLE DI UN'ALTRA FAMIGLIA

Nelle colture di grano si trovano spesso notevoli quantità di loglio. Questa pianta cresce anche nelle colture d'orzo, ma in maniera sparpagliata, perché, quando ci sono problemi nelle fasi iniziali di crescita o di germinazione, nelle colture d'orzo si presentano grandi quantità di *aegilops* (gramigna).

Negli ultimi anni della sua vita, mio padre si interessava all'agricoltura, e una volta piantò il grano e l'orzo, mescolandone i semi dopo averli selezionati con cura, sperando in questo modo di scoprire se il loglio o la gramigna facessero la loro comparsa per una mutazione, o se questi semi possedessero una loro particolare natura. Poiché tra il grano proveniente da chicchi selezionati apparve una gran quantità di loglio, mentre tra l'orzo apparve solo una piccola parte di loglio e una gran quantità di gramigna, mio padre seguì lo stesso metodo utilizzando semi diversi. Così scoprì che i semi non commestibili, come la cicerchia selvatica dura e tonda e la securigera, comparivano tra le colture di lenticchie per una mutazione, mentre vi erano asprelle che non solo non sono commestibili, ma addirittura soffocano i germogli delle lenticchie durante la loro crescita, trascinandoli nel terreno, come fa la cuscuta con la veccia amara.

Perciò questi sono semi privi di valore. Il grano scuro viene chiamato in questo modo per un mutamento che avviene nel frumento, ma è ben lontano dalla nocività del loglio. Mio padre scoprì tali mutamenti anche in altri semi, perciò insegnò a coloro che li usavano per mantenersi in salute a eliminare tutte le loro caratteristiche negative, e a non trascurarli, così come fanno i fornai che preparano il pane per la gente comune.

A volte nelle colture di grano compaiono enormi quantità di loglio, e dato che i contadini non lo eliminano utilizzando setacci fatti a questo scopo, perché altrimenti il raccolto totale del grano sarebbe troppo modesto, e i fornai si comportano allo stesso modo per lo stesso motivo, l'effetto immediato di questo comportamento è la comparsa di emicranie in molte persone, e quando arriva l'estate appaiono ulcerazioni cutanee su molti di coloro che lo mangiano, assieme ad altri sintomi che sono indizio degli umori nocivi.

Perciò, è importante setacciare i semi che devono essere usati per preparare il cibo, tenendo a mente che, anche se non percepiamo quotidianamente il danno perché esso è modesto, con il passare del tempo il problema diventa sempre più grande sino a manifestarsi.

## Libro II

## INTRODUZIONE

Noi ci nutriamo di piante e di animali. Per questo motivo tutti coloro che hanno scritto libri sul cibo hanno cominciato parlando dei cereali, in quanto in tali alimenti si trovano le sostanze più nutrienti presenti nel pane. Perciò, nel libro I di quest'opera ho analizzato i vari tipi sia di grano sia di orzo, ossia la farragine e il farro, e ho aggiunto quei cibi chiamati legumi. In questo libro (il II), ho ritenuto importante passare a esaminare tutti gli altri cibi che derivano dalle piante e dagli animali che sono particolarmente utili agli esseri umani.

Certuni non esaminano tutti i cibi che possiedono una natura simile, né, a partire dai cereali, forniscono istruzioni riguardo a tutti gli alimenti di origine vegetale, ma al contrario fondano tutte le loro argomentazioni principalmente su quei cibi che sono maggiormente utili agli esseri umani. Senza dubbio sono estremamente utili agli uomini il maiale, il capretto, la capra, il vitello, il manzo e l'agnello come pure gli animali inseguiti dai cacciatori sulle montagne, nonché la maggior parte del pollame e dei frutti di mare.

Sicché, riflettendo sul fatto che era impossibile includere ogni tipo di alimento in un solo libro, sono arrivato alla conclusione che non sarebbe stato molto diverso se, dei cibi rimasti da esaminare, avessi trattato quelli di origine vegetale nel libro II, e quelli di origine animale nel libro III. Quando si dovrà scegliere un libro che illustra le proprietà di particolari alimenti, il lettore avrà la possibilità di fare riferimento una volta al primo, un'altra volta al secondo e un'altra volta ancora al terzo libro. Poiché è mia intenzione concludere la disamina degli alimenti vegetali nei primi due libri, comincerò dal punto in cui avevo interrotto il primo libro.

Nel primo libro, tutti gli alimenti trattati erano dei semi; ora comincerò a esaminare i vari frutti, dopo aver fatto una distinzione in termini di principio tra essi e i semi, specialmente perché molti pensano che non ci sia alcuna differenza tra i frutti e i semi. I semi di cui ho già parlato sono piuttosto diversi dai frutti. Il frutto della vite è l'uva, mentre il suo seme è il vinacciolo. Allo stesso modo, i frutti del pero e del melo sono le pere e le mele, mentre i loro semi sono i tre o quattro semini che si trovano all'interno dei loro frutti.

Perché dovrei aggiungere qualcos'altro riguardo alle grosse lagenarie e ai lunghi cetrioli – quanti tipi di cocomeri e quanti tipi di meloni ci sono – e a tutti gli altri frutti che assomigliano loro? In effetti, il frutto intero è completamente diverso dal seme. Nei fagioli, nei lupini, nelle lenticchie, e in tutti gli altri alimenti che presentano un baccello attorno al seme, il frutto è rappresentato dal baccello e dal seme assieme. La parte migliore dell'intero frutto è contenuta nei semi. Di quasi tutti gli altri cibi illustrati nel primo libro si mangia solo il seme, e solo nel caso della vigna cinese viene mangiato l'intero frutto, sempre che sia ancora verde, dato che quando vengono seccati, i baccelli di questa pianta sono inutili al corpo umano. I baccelli dei fagiolini verdi, dei ceci e di tutti quei cibi che Teofrasto definì 'leguminose' non sono commestibili.

I frutti provengono tanto dagli alberi quanto dalle verdure nei giardini, tra le quali

alcuni medici annoverano i cocomeri, i meloni e le lagenarie. Comincerò la mia disamina proprio a partire da questi ultimi frutti.

### I FRUTTI AUTUNNALI

Per i Greci, l'autunno (*lett.*: “stagione dell'anno”) è quel periodo dell'anno nel mezzo del quale comincia a sorgere la Stella del Cane (= Sirio). Durante questo periodo, che dura quaranta giorni, compaiono tutti i frutti chiamati autunnali, anche se alcuni di essi sono troppo maturi e mézzi, altri ancora acerbi, e altri al giusto punto di maturazione, dopo o prima del culmine della stagione. Sono chiamati ‘frutti autunnali’ non solo in relazione al periodo in cui raggiungono il loro rigoglio, ma anche perché devono essere distinti dai cibi che sono adatti a essere conservati, poiché il grano, l'orzo e gli altri cereali esaminati nel libro precedente, crescono ogni anno durante l'estate, ma non marciscono rapidamente come le lagenarie, le more di gelso, i meloni, le pesche e i frutti di questo tipo. Se vengono essiccati, messi in magazzino e conservati per l'inverno, la loro natura originaria si cambia in qualcosa di completamente diverso. Alcuni rimuovono i semi dalle lagenarie, poi ne essicano la polpa, la conservano per l'inverno, e normalmente la usano molto di più degli altri generi alimentari. La natura del grano e dell'orzo, come quella di ogni altro cereale, non cambia in qualcosa di diverso durante la conservazione in magazzino, dal momento che ogni cereale mantiene quelle proprietà fondamentali che aveva all'inizio dell'estate.

Evidentemente, poiché ha natura calda, ogni cibo che possiede una costituzione secca è anche solido, “terroso”, e quindi nutriente; mentre tutto ciò che è di consistenza umida, marcisce, fornisce all'organismo una modesta quantità di sostanze nutritive e lo attraversa. È per quest'ultima ragione che tali cibi passano attraverso lo stomaco con maggior facilità rispetto ai cibi solidi, specialmente quando contengono sostanze nitrose e lassative; e alcuni frutti autunnali ne contengono parecchie. Anche se ho detto che sono pieni di umori nocivi, non possiedono alcuna qualità percettibile al gusto, proprio come l'acqua più pura.

Perciò tutte queste cose, e in special modo tutto quello che mangiamo prima che sia giunto a piena maturazione, sono di natura flatulenta, ma passano attraverso il corpo con rapidità, in quanto tutto ciò che possiede un umore acquoso viene distribuito dal corpo con velocità. Tutti questi alimenti sono pieni di umori nocivi, e l'unico tipo di soggetto che potrebbe ricavare giovamento da essi è chi si sente spassato da un lungo viaggio e dal caldo eccessivo; in questo caso, tali cibi sono utili, prima di tutto perché reidratano un organismo disidratato, e poi perché sono in grado di raffreddarlo, se vengono mangiati quando sono freschi.

Essi mantengono sempre la loro proprietà reidratante, ma perdono il loro potere rinfrescante se vengono serviti caldi ai pazienti, poiché la loro sostanza non è così fredda da raffreddare lo stomaco anche nel caso in cui siano serviti riscaldati. È necessario un ulteriore agente rinfrescante, che possa eliminare il calore che appartiene alle aree dello stomaco e del fegato con le quali avviene il primo contatto. Dopo avervi fornito queste nozioni generali su tali cibi, vi illustrerò le varie proprietà di ogni singolo alimento.

## LE LAGENARIE

Quando sono crude, queste grosse zucche sono sgradevoli e nocive per lo stomaco, e sono anche estremamente indigeste. Perciò, se siete costretti a mangiare una lagenaria, percepirete un peso freddo appoggiato sugli intestini, il vostro stomaco ne sarà turbato e dovrete vomitare per alleviare tali sintomi. Pertanto, le lagenarie e la maggior parte degli altri frutti autunnali vengono servite subito dopo la bollitura, oppure dopo averle cotte in una padella oppure in un forno. Dovreste tenere a mente questo metodo, dato che vale per tutti i cibi che richiedono un certo periodo di cottura per essere mangiati.

Dopo la bollitura, la lagenaria non possiede alcuna qualità percettibile al gusto, a meno che per sapore non intendiate una mancanza di acredine, salinità, acidità, amarezza e quant'altro abbia una qualità ben definita. L'acqua ne è un esempio. Tutti quanti definiscono tali cibi 'privi di proprietà', e intendo attenermi a quest'uso per mantenere comprensibile la mia indagine.

Poiché la lagenaria appartiene a questa categoria di cibi, è chiaro che si presta a molti metodi di preparazione, dato che si trova a metà strada tra tutti gli estremi, e quindi ha la possibilità di essere portata ugualmente e facilmente agli estremi. Invece nessuno dei cibi che possiedono proprietà estreme può essere portato facilmente all'estremo opposto attraverso una preparazione che contrasti con la sua natura.

La lagenaria fornisce al corpo delle sostanze nutritive che sono umide e fredde, e quindi anche lente, come ho già detto in precedenza a proposito di tutto ciò che possiede umori fluidi e acquosi. Passa facilmente attraverso lo stomaco attraverso la sciogolività della sua sostanza e grazie al principio comune a tutti i cibi umidi che sono privi di qualunque proprietà astringente.

Viene digerita con una certa facilità, a condizione che non marcisca prima. Questa decomposizione avviene, in seguito a una preparazione scorretta, ogni volta che un umore nocivo si accumula nello stomaco, a volte a causa del cibo che vi rimane all'interno, il che è caratteristico di tutti gli altri frutti autunnali di costituzione umida; questi cibi marciscono nello stomaco a meno che il loro transito non sia accelerato.

La lagenaria contiene un umore privo di qualità rispetto ai sensi. Questo frutto distribuisce nell'organismo per nutrirlo tutto il suo umore. Per lo stesso motivo, ogni volta che viene servita assieme a un cibo che possiede delle proprietà spiccate, la lagenaria le assorbe tutte con rapidità: ad esempio, se viene mangiata assieme alla senape, la lagenaria assume un sapore aspro, ma l'umore distribuito da entrambi i cibi possiede anche un forte calore; mentre se viene mangiata assieme a un alimento salato, come ad esempio il pesce in salamoia, la lagenaria produce un umore salato all'interno del corpo. Servita in questo modo è un alimento eccellente, sempre che il pesce in salamoia appartenga alla specie proveniente dal Mar Nero, che la gente chiama 'mela' (*mullos*).

Le lagenarie, se vengono bollite assieme alle mele cotogne, e poi condite in modo appropriato, generano un umore amaro molto efficace per la digestione. Quando vengono cotte al forno o fritte, perdono gran parte della loro umidità, e ciò che rimane non acquisisce nessuna proprietà di rilievo, il che non avviene quando vengono preparate in un sugo semplice. Generalmente, l'origano è un ottimo condimento per

la lagenaria grazie alla proprietà acquosa che le è propria; questi tipi di cibi devono essere mescolati con alimenti dai sapori amari, aspri, astringenti o salati, se si vuole evitare di esserne nauseati.

### I COCOMERI

In generale, la natura dei cocomeri è piuttosto rinfrescante e contiene una gran dose di umidità. Essi possiedono anche una certa proprietà purgativa, il che significa che sono diuretici e passano attraverso gli intestini con maggiore facilità rispetto alle lagenarie e ai meloni. Potete rendervi conto della loro azione purificante semplicemente strofinandoveli sulla pelle sporca. In questo modo, il cocomero rimuoverà ogni tipo di rossore, neo facciale o tumefazione cutanea (*alphos*).

I semi di cocomero sono più lassativi della polpa, perciò sono eccellenti in caso di calcoli renali, ma generano anche umori nocivi nell'organismo, specialmente quando non vengono propriamente digeriti; è per questo motivo che provocano dei flussi biliosi. Inoltre, ancor prima di essere stati digeriti, i semi di cocomero tendono a provocare conati di vomito, e, se ne vengono assunti troppi, il vomito è assicurato, a meno che non vengano accompagnati da qualche cibo contenente succhi salutari.

Il nome popolare di questo frutto, 'melone d'acqua', deriva dallo stesso tipo di associazione che c'è tra l'aggettivo nero e il nome inchiostro, dato che il termine 'melone d'acqua' (*pepon*) è collegato all'aggettivo 'maturo' (*pepanon*), utilizzato per definire ciò che è giunto a maturazione. Un grappolo d'uva può esser definito 'maturo' quando è giunto a piena maturazione, perciò i frutti che non sono ancora giunti a questo stadio non possono esser definiti 'maturi', bensì 'acerbi' e 'fuori stagione'. Per lo stesso motivo, tutti i frutti autunnali, come le pere e le lagenarie, possono essere definiti 'maturi', nel modo stesso in cui i meloni comprendono nel loro nome la nozione di 'maturo'. Perciò alcuni medici pensano che non sia esatto chiamarli semplicemente 'meloni d'acqua', suggerendo di utilizzare il termine 'cocomeri-cetriolo' (*sikuopepon*). Tuttavia penso che questa diatriba non rientri nell'oggetto di questo libro, dato che non contribuisce affatto all'arte della medicina. Una spiegazione chiara è molto più preziosa di oscure e futili argomentazioni di questo tipo. La chiarezza si può conseguire scegliendo i termini più familiari alla maggior parte delle persone, e utilizzandoli nel loro significato primario.

### I MELONI

I meloni sono meno umidi dei cocomeri, non contengono altrettanti succhi nocivi, sono meno diuretici, e passano con maggiore difficoltà attraverso gli intestini. Non sono in grado di provocare il vomito come i cocomeri, e d'altronde non si corrompono altrettanto rapidamente nello stomaco, dato che nei cocomeri la putrefazione è causata dall'accumulazione di un pessimo succo, o in seguito ad altri motivi.

Anche se di qualità inferiore rispetto ad altri frutti estivi che sono salutari per lo stomaco, i meloni non possiedono la stessa nocività che viene esercitata dai cocomeri rispetto allo stomaco, né sono altrettanto vomitivi. Non si mangia la polpa dei cocomeri che contiene i semi, mentre si mangia la polpa dei meloni assieme ai semi, agevolando

in tal modo il loro transito attraverso il corpo. Senza i semi, la polpa del melone passa più lentamente attraverso il corpo rispetto alla polpa del cocomero.

### I CETRIOLI

I cetrioli possiedono una certa proprietà diuretica, leggermente inferiore a quella delle lagenarie, e la loro polpa non è altrettanto umida. Per questa ragione non marciscono così facilmente quando si trovano nello stomaco. Alcuni li digeriscono grazie a un' affinità fra la loro natura e quella dei cetrioli, un fenomeno già descritto nella mia opera *Sui temperamenti* e nel mio libro *Sulle medicine semplici*, in base al quale i cibi – nella loro particolare composizione – sono particolarmente affini ad alcune specie animali: così, agli asini e ai cavalli sono affini la crusca, il fieno, l'avena e così via; ai leoni la carne cruda di altri animali; agli uomini, la carne cotta e il pane fatto con i cereali. Inoltre, le quaglie mangiano l'elleano, proprio come gli storni mangiano la cicuta, senza subire danni, e le vacche mangiano la vecchia. Ciò che è necessario distinguere è la digeribilità e l'indigeribilità dei cibi, causata dalla specificità della loro composizione o da altri sintomi caratteristici che affiorano durante la loro analisi. Quel che intendo per 'sintomi caratteristici' è già stato spiegato nel mio primo libro, dato che i cibi possono contenere o un succo bilioso, o un residuo estremamente nocivo che spesso si raccoglie nello stomaco, specialmente in quanti sono dotati di una costituzione calda ma non umida, e di un temperamento secco e febbrile. In tali individui, i cibi che negli altri vengono digeriti e assimilati con facilità, si corrompono rapidamente, causando eruttazioni grasse.

Ricordatevi sempre che, anche se qualcuno riesce a digerire ciò che la maggior parte delle persone trova indigeribile, l'umore distribuito da tale cibo nell'organismo possiede a sua stessa natura. Così, è impossibile che un umore denso e "terroso" scaturisca da una lagenaria, anche se questo tipo di frutti viene digerito molto bene, proprio come è impossibile che le lenticchie e la carne di manzo generino umori acquosi e umidi, di consistenza liquida. In questo consiste il metodo per mantenere la buona salute e la capacità di difesa contro le malattie.

Perciò, nel caso delle persone in grado di digerire con facilità i cetrioli, ogni volta che ne assumono quantità eccessive, si noterà un accumulo di umori freddi e relativamente densi all'interno delle vene che, con il passare del tempo, possono essere trasformati in buon sangue mediante la digestione venosa. Per questo motivo raccomando che tutti i cibi contenenti succhi nocivi debbano essere evitati, anche se vengono facilmente digeriti da alcuni. A seguito dell'assunzione di grandi quantità di cetrioli, nelle vene si accumula inavvertitamente un umore nocivo che, a lungo andare, causa febbri maligne.

### FRUTTI CHE CRESCONO SUGLI ALBERI

Le pere, le mele, le pesche, le melagrane e tutti i frutti che crescono sugli alberi sono utili come cibo, anche se vi sono altri frutti che non vengono mangiati, e di cui non intendo parlare in quest'opera. In generale, per quel che riguarda i frutti commestibili, è importante conoscere le loro caratteristiche fondamentali: ossia che i frutti umidi

forniscono la loro umidità e i loro nutrimenti fluidi all'organismo, e che i cibi di questa natura passano rapidamente attraverso il corpo e vengono espulsi mediante l'urina o attraverso la pelle.

Per questo motivo i medici hanno ragione quando affermano che questi cibi forniscono scarse sostanze nutritive al corpo. Di tutt'altro genere è la natura dei frutti duri, dai quali l'organismo riceve una maggior quantità di sostanze nutritive, dato che il loro passaggio è più lento, specialmente quando contengono succhi densi, vischiosi o astringenti.

## I FICHI

I fichi possiedono una caratteristica comune non solo a tutti i frutti estivi, ma anche a tutti i cosiddetti "frutti di stagione", ossia non possono evitare di possedere un elemento di insalubrità, anche se questo aspetto è meno evidente nei fichi rispetto a tutti gli altri frutti di stagione. Ma contengono anche qualcosa di buono, che passa con facilità attraverso lo stomaco e l'intero organismo. Hanno una forte proprietà purgativa, e quindi la loro assunzione favorisce l'espulsione di sedimenti sabbiosi in quanti soffrono di disturbi renali.

Poiché tutti i frutti estivi forniscono poche sostanze nutritive all'organismo, i fichi maturi non hanno quasi nessuna sostanza nutritiva; in effetti, non rendono la carne solida e forte come il pane e il maiale, ma la fanno diventare piuttosto flaccida, come le fave. Riempiono lo stomaco di aria, e quindi causano dolori gastrici, a meno che il loro transito nell'organismo non venga accelerato, così che siano espulsi il più rapidamente possibile; in questo caso, i disturbi gastrici sono di breve durata, e ciò rende i fichi meno nocivi dei frutti autunnali.

Paragonata a quella dei fichi non ancora maturi, l'eccellenza dei fichi maturi è considerevole, e questa qualità è presente in tutti gli altri frutti, senza eccezione. I fichi perfettamente maturi non causano quasi nessun disturbo, proprio come i fichi secchi che vengono utilizzati in molti modi, ma fanno male a quanti ne mangiano troppi. Dato che il sangue da loro generato non è del tutto di buona qualità, esso finisce per attirare un gran numero di pulci.

Possiedono proprietà lenitive e caustiche, e per questo motivo stimolano l'evacuazione intestinale e puliscono i reni; ma sono dannosi in caso di infiammazioni al fegato e alla milza, proprio come lo sono i fichi freschi, anche se questa nocività è dovuta a una proprietà inerente a tutti i cibi e le bevande dolci.

A quanti soffrono di occlusioni o indurimenti, i fichi non danno alcun sollievo né danno, invece se mescolati a medicinali caustici, lenitivi e lassativi essi sono particolarmente benefici, e per questo motivo alcuni medici li somministrano assieme al timo, al pepe, allo zenzero, alla mentuccia, alla santoreggia, alla calaminta, all'origano o all'issopo prima di assumere qualunque altro cibo, in modo da arrecare beneficio a coloro che soffrono di tali problemi al fegato o alla milza. Per lo stesso motivo, se i fichi secchi vengono assunti insieme ad ingredienti con proprietà aspre, lenitive e caustiche, la pietanza farà bene non solo a chi soffre di tali disturbi, ma anche alle persone sane. Sia per i sani che per i malati è bene che i canali alimentari attraverso il fegato siano bene aperti.



Così, grazie all'esperienza, molti mangiano i fichi assieme a sale speziato, che essi attenuano, oppure con l'aceto e la salsa di pesce (*garum*). È ragionevole supporre che alcuni di costoro siano stati incoraggiati da qualche medico a comportarsi in questo modo e poi abbiano diffuso tali conoscenze fra molti altri. Chiunque mangi i cibi freschi o secchi assieme a cibi ingrassanti non subirà nessun danno.

#### L'UVA

I fichi e l'uva possono essere definiti i migliori frutti dell'autunno. Più di ogni altro frutto autunnale, contengono preziose sostanze nutritive e pochi succhi nocivi, specialmente quando sono maturi. Quanti sono addetti alla guardia delle viti rappresentano la prova migliore delle loro proprietà nutritive, dato che durante i due mesi di sorveglianza non fanno altro che mangiare fichi e uva, magari con un po' di pane come aggiunta, mantenendo ciononostante un perfetto peso corporeo. La carne che si ottiene da questi frutti non è forte e solida come quella che deriva dal consumo di carne, ma piuttosto molle e flaccida, tanto che appena si smette di mangiarli, ridiventa immediatamente più rigida.

L'uva è meno nutriente del fico, ma è in grado di passare attraverso il corpo con sorprendente rapidità. Se, per qualche motivo, l'uva rimane per troppo tempo all'interno del corpo, può essere piuttosto nociva, mentre i fichi maturi non hanno questa caratteristica. Anche se sono più lenti a passare attraverso il corpo, i fichi vengono digeriti con facilità nello stomaco, e forniscono molte sostanze nutritive al corpo. L'uva non possiede nessuna di queste caratteristiche, dato che non viene digerita bene quando è trattenuta nel corpo. Inoltre, mentre viene distribuita al fegato e alle vene, l'uva produce un umore crudo che non viene facilmente convertito in sangue.

Questo accade perché la sostanza dell'uva è costituita da ciò che può esser descritto come polpa e dall'umidità in essa contenuta, dalla quale si ricava il vino; inoltre, la polpa contiene i vinaccioli ed è circondata da un rivestimento esterno. Ma la natura dei vinaccioli è secca e piuttosto astringente; questi semini passano attraverso gli intestini senza subire alcun cambiamento percettibile, proprio come accade con i semi dei fichi. Vi è una duplice correlazione tra i due frutti: in primo luogo il seme costituisce la semenza dell'intera pianta; in secondo luogo, esso passa attraverso l'organismo senza subire cambiamenti, senza essere convertito in succo e senza essere trasformato nel corso della digestione.

Vi è anche una correlazione con la buccia che avvolge entrambi i frutti: essa svolge la stessa funzione che svolge la pelle negli animali. Questa buccia non subisce alcuna trasformazione nello stomaco, e alcuni la sputano via dopo aver succhiato la polpa e i semini in essa contenuti. Alcuni cercano di sputar via anche i semini, specialmente quando gli acini sono molto grandi, cosa non necessaria quando gli acini sono piccoli. Quando si assumono solo il succo e la polpa dell'uva, lo stomaco viene particolarmente stimolato, specialmente se si assume solo il succo. Questo succo è chiamato 'mosto'. Se il mosto non trova una rapida via d'uscita, tenderà ad accumularsi negli intestini, causando forti flatulenze. Il mosto fornisce una discreta quantità di sostanze nutritive all'organismo, anche se vi sono più sostanze nutritive nella polpa. Perciò, gli acini che contengono poco succo forniscono più sostanze nutritive, mentre quelli che

hanno molto succo possiedono meno sostanze nutritive, ma passano più velocemente attraverso l'organismo.

I tipi di uva che vengono chiamati 'nobili', sono quelli in cui i vinaccioli contengono una sostanza, che io chiamo polpa del seme, che è poco umida e piuttosto solida. Questi tipi di uva vengono utilizzati durante l'autunno, dopo esser stati conservati in vari modi: possono essere accumulati nel mosto, oppure possono essere conservati con gli scarti dopo esser stati messi in anfore pulite.

Per 'scarti' intendo le parti solide che rimangono dopo che tutto il succo è stato estratto dai grappoli pressati. Questi scarti solidi vengono messi dentro dei contenitori, dopo esser stati compattati e pressati con forza. Questi scarti sono chiamati anche 'fondi'. Il termine che indica una massa di uva pressata, viene a sua volta utilizzato per designare i piccioli dei grappoli che escono dai rami della vite. Io chiamo questi piccioli 'peduncoli'. Nei fondi vengono immersi nuovi vasi colmi d'uva, tutti dotati di coperchio a tenuta d'aria, che viene incollato al loro margine superiore in modo da impedire ogni tipo di evaporazione. Il vaso dovrebbe esser fatto di argilla profumata, cotta con estrema attenzione.

Questo tipo di uva è utile in caso di stomaco rilassato, e stimola la fame in quanti hanno perso l'appetito, ma non passa facilmente attraverso lo stomaco e, se assunto in dosi eccessive, provoca disturbi al capo. In caso di emicrania, l'uva conservata nel mosto è ancora più nociva; mentre quando rimane appesa non disturba così gravemente la testa, né blocca lo stomaco e nemmeno stimola l'evacuazione. Quest'uva non è in grado di stimolare un appetito scarso, né di ridurne uno che sia molto forte. L'uva più digeribile è quella che viene conservata nel mosto e nei fondi per tutto l'anno che precede la seconda vendemmia. Quando si secca, l'uva che è rimasta appesa diventa inutile: una parte di essa appena arriva la primavera, e il resto quando giunge l'estate.

C'è una notevole differenza tra i vari tipi di uva per quel che riguarda la dolcezza, l'asprezza, l'acerbità o l'assenza di qualunque caratteristica rilevante. Questi ultimi tipi di uva sono definiti 'vinosi'. L'uva dolce ha un succo più caldo e quindi causa la sete, mentre l'uva aspra e acerba è più fredda. L'uva vinosa si trova a metà tra il tipo caldo e il tipo freddo. L'uva dolce rilassa gli intestini, specialmente quando è succosa; questa proprietà è condivisa anche dall'uva vinosa succosa.

L'uva aspra e acida non possiede questa proprietà, e non è adatta per essere assorbita dall'organismo. In effetti, anche se viene lasciata attaccata alla vite fino alla maturazione, l'uva acida non diventa dolce, mentre alcuni tipi di uva aspra tendono a diventare più dolci con il passare del tempo. Per quel che riguarda l'uva acida, proprio come nel caso dell'uva acerba, anche se è rimasta appesa a lungo, essa non può diventare più dolce, perciò è sempre bene stare attenti quando la si mangia.

L'impiego più sicuro di tutti i tipi di uva lo si ha quando essi abbiano raggiunto la piena maturazione e siano carnosì. Dovrebbero essere mangiati con moderazione, sia che siano giunti a piena maturazione sulla vite, sia che siano maturati dopo essere stati appesi. L'uva che è stata appesa viene seguita dai tipi d'uva che non possiedono alcuna qualità aspra o acida; quest'uva può esser mangiata in gran quantità per smuovere lo stomaco. Alcuni bevono anche il mosto per lo stesso motivo, in special modo il mosto più dolce che hanno a disposizione, perché è estremamente lassativo, mentre il mosto derivato da un tipo di uva aspro è acido e del tutto inutile sotto ogni aspetto.

Io utilizzo i nomi usati dal giorno d'oggi dalla maggioranza delle persone, perché penso sia meglio spiegare i fatti in modo chiaro invece di utilizzare l'antico greco attico. Per chiunque ritenga che l'impiego del greco antico sia più utile di una spiegazione chiara, faccio notare che il termine 'rifiuti' (*brutia*) viene utilizzato per indicare le parti solide dell'uva, quando è stato prodotto il mosto, mentre per le olive viene utilizzato il termine 'spremitura' (*stemphyla*) quando è stato prodotto l'olio. Quelli che parlano il greco dell'Attica, chiamano 'feccia' gli scarti che rimangono dopo la produzione del vino. Perciò, non esiste un termine comune tra costoro, a differenza (??) di tutti gli altri che chiamano 'fondi' gli avanzi dell'uva spremuta. In realtà, questi tre prodotti sono conosciuti dai Greci moderni con il nome 'fondi'. L'infuso di ciò che è rimasto dopo aver spremuto l'uva si chiama 'fondo', mentre quanti parlano il greco dell'Attica lo chiamano 'feccia': Personalmente, preferisco il termine 'risultato della spremitura' (*stemphylites*).

Dopo aver messo gli scarti della spremitura in piccoli vasi, vi si versa sopra dell'acqua finché non ne sono completamente immersi. Successivamente, si apre il foro alla base del vaso, in modo da poterne estrarre l'infuso, che viene bevuto al posto del vino. Ovviamente, l'acqua viene aggiunta regolandosi con l'esperienza, in base alla quantità dell'uva spremuta, così da esser certi che i fondi non siano troppo acquosi, né simili al vino non diluito. Poi, viene versata altra acqua sopra l'uva spremuta, anche se in quantità minore rispetto alla prima volta, in modo da rendere bevibile l'infuso.

Ogni tipo d'infuso causa emicranie, a meno che essi non vengano bevuti con l'aggiunta di molta acqua, ma è la prima varietà quella che causa maggior disturbi alla testa. L'aspetto positivo di questa bevanda è che passa rapidamente attraverso le urine, anche se è molto importante il tipo di uva utilizzato per preparare l'infuso. Infatti se l'uva è dolce, la bevanda è molto più zuccherina e viene urinata con maggior velocità, mentre se l'uva è acerba o acida, la bevanda è meno piacevole e meno diuretica. L'infuso diventa più forte e più simile al vino quando i fondi vengono conservati fino alla primavera o all'estate; quando vengono utilizzati d'inverno, si produce un infuso che raramente provoca disturbi alla testa e passa con maggiore difficoltà attraverso le urine.

#### L'UVETTA (UVA PASSA)

L'uvetta sta all'uva fresca come i fichi secchi stanno ai fichi freschi. Esistono molte varietà di uvetta dolce, e nel complesso poche varietà di uvetta astringente, dato che questo frutto è costituito da una miscela di qualità dolci e aspre. Nell'uvetta dolce è presente una vaga asprezza, mentre nell'uvetta aspra è presente un tocco di dolcezza. L'uvetta aspra ha un temperamento più freddo, mentre quella dolce è più calda. In generale, l'uvetta aspra rinforza lo stomaco e blocca gli intestini, e queste proprietà sono ancor più accentuate nell'uvetta astringente. L'uvetta dolce si trova a metà strada, in quanto non rilassa eccessivamente lo stomaco né stimola troppo gli intestini. La capacità di temperare gli umori è sempre presente nell'uvetta dolce, così come lo è una moderata capacità lassativa. Grazie a una combinazione di queste due capacità, l'uvetta è in grado di attenuare i dolori acuti allo stomaco, e quindi viene utilizzata come rimedio per questo genere di disturbi.

Tra le varietà di uvetta, le migliori sono quelle più oleose e con la buccia più spessa.

Alcuni riescono a produrre un'eccellente qualità di uvetta utilizzando grossi acini di uva dolce, ad esempio la varietà *scybelites*, ma prima di mangiarli, rimuovono tutti i vinaccioli in essi contenuti. Quando sono vecchi, gli acini dell'uvetta hanno una buccia dura e spessa, perciò devono essere messi a mollo nell'acqua prima di mangiarli, e questo permette di rimuovere i vinaccioli con maggiore facilità. D'altra parte, alcuni acini sono aspri e piccoli, ma non hanno alcun vinacciolo all'interno. Questo tipo di uva cresce in Cilicia e ha un colore marrone chiaro, mentre l'uva che cresce in Panfilia, incluso il tipo *scybelites*, è di colore nero. Come ho già detto, queste varietà sono le più grandi, mentre quelle più piccole sono di colore giallo oro e crescono in Cilicia; in Cilicia crescono anche tipi di uva che sono dolci, di colore nero e di mezza misura, proprio come avviene in altre regioni, e in particolare in Libia.

Numerose varietà di vite crescono in Asia: esistono tipi di uva di colore giallastro, di colore nero, di sapore dolce e di sapore aspro. Nelle regioni dal clima freddo, l'uva non raggiunge mai la piena maturazione, e nemmeno l'uvetta; per questo motivo, gli acini di uvetta vengono immersi nel vino aromatizzato con la resina, così da impedire loro di inacidirsi rapidamente. La differenza di colore fra i vari tipi di uvetta non ha niente a che fare con le loro proprietà, e la stessa cosa vale per le differenze di grandezza. È solo la qualità del sapore che conta, e facendo attenzione a questa caratteristica potrete capire a che scopo e in quale periodo l'uva dovrebbe essere usata.

Le sostanze nutritive dell'uvetta vengono distribuite nell'organismo come quelle dell'uva: dolce dall'uva dolce, aspra dall'uva aspra, e mista dall'uva che possiede entrambe le qualità combinate insieme. In termini di quantità, ci sono più sostanze nutritive nell'uvetta oleosa e dolce di quante ve ne siano nell'uvetta aspra e priva di materie grasse. Se mettete a confronto una certa quantità d'uva con la stessa quantità di uvetta dolce e oleosa, scoprirete che l'uvetta contiene più sostanze nutritive. L'uva possiede meno proprietà lassative rispetto ai fichi secchi, ma rispetto ad essi è più benefica per lo stomaco.

#### LE MORE DI GELSO

Non ho scritto questo libro per gli atticizzanti – in ogni caso, molto probabilmente non lo leggerebbero comunque perché considerano molto più importante conseguire la salute mentale che quella fisica – ma per i medici, ai quali non importa se viene utilizzato il greco attico, e per chiunque vive da essere razionale, ossia facendo maggiore attenzione al corpo e all'anima, piuttosto che all'onore, alla reputazione, alla ricchezza e al potere politico. So benissimo che costoro non considerano il dialetto attico più raffinato degli altri dialetti, mentre per loro il conseguimento della salute fisica rappresenta la cosa più importante per chi desidera vivere secondo natura. Tenendo a mente che l'esposizione più chiara possibile sarà di maggiore utilità per i miei lettori, utilizzerò i termini che essi conoscono, anche se questi termini non dovessero essere stati familiari agli antichi Greci.

Molto probabilmente, la maggioranza delle persone conosce il termine 'mora di gelso', se non altro per la medicina chiamata 'alla mora' (*dia moron*), che viene prodotta con il succo delle more e che fa molto bene alla bocca. Alcuni dei frutti autunnali che ho menzionato in precedenza, al giorno d'oggi molti non sanno in che modo fossero

chiamati dagli Ateniesi di 600 anni fa. Al giorno d'oggi, si può notare che gli Ateniesi non utilizzano termini diversi dagli altri Greci, ma impiegano il termine 'more di gelso' per indicare le more, proprio come utilizzano un unico termine per indicare le pesche, le noci, le albicocche e altri frutti del genere, seguendo l'impiego comune che ne fanno gli altri Greci. Nessuno subirà alcun danno se non conosce l'antica nomenclatura dei frutti; l'importante è conoscere bene le loro proprietà. Invece di conoscere per filo e per segno la loro terminologia, è meglio sapere che bisogna assumere gli alimenti che passano lentamente dopo quelli che provocano l'evacuazione, mentre quelli che passano rapidamente dovrebbero essere mangiati per primi, visto che questo genere di frutti marcisce nello stomaco se vi rimane all'interno per troppo tempo. In generale, non si è totalmente all'oscuro per quel che riguarda il giusto ordine in cui si devono mangiare i vari tipi di cibo. Così, si mangiano i ravanelli prima delle olive e del fieno greco nella salsa di pesce (*garum*), seguiti dalla malva, dalle barbabietole e da altre verdure del genere condite con l'olio d'oliva e la salsa di pesce (*garum*). L'esperienza giornaliera ha mostrato anche a chi ha poca intelligenza le varie proprietà di questi cibi. Quando le more di gelso entrano in uno stomaco vuoto, dopo esser state mangiate per prime, passano attraverso gli intestini con molta rapidità, preparando la strada agli altri alimenti; mentre se vengono assunte dopo altri cibi, oppure se entrano in contatto con un umore cattivo presente nello stomaco, marciscono subito, perché come le lagenarie possiedono un'inconsueta capacità di putrefazione. Possono essere i più innocui tra i frutti autunnali, ma se passano attraverso il corpo senza essere digerite, le more di gelso marciscono come i meloni, anche se non causano molti danni se il loro transito è veloce.

Il momento migliore per mangiare le more di gelso è identico a quello dei meloni, ossia quando la struttura dello stomaco è secca e calda; in quel momento, anche il fegato si trova necessariamente nella stessa condizione. Le more di gelso e le lagenarie tonde (cucurbite) non possiedono alcuna proprietà astringente, proprio come le zucche, i cetrioli e i meloni non ancora maturi; ma questa proprietà è modesta nelle more di gelso, specialmente quando non sono ancora mature, e più sono acerbe più sono aspre. Alcuni, dopo averle raccolte dai rovi, le seccano e le mettono in conserva, dato che sono degli ottimi rimedi in caso di dissenteria e di diarrea cronica.

Ho già detto che le more di gelso passano attraverso il corpo con una certa facilità, forse grazie all'umidità e scivolosità della loro polpa, o forse grazie a una qualche aggiunta di una proprietà più aspra che incoraggia l'evacuazione intestinale, dato che la loro proprietà astringente non solo non stimola il movimento intestinale, ma può addirittura causare costipazione. Nel mio libro *Sulle medicine semplici* potete leggere che poche cose sono costituite da proprietà opposte.

Così vi sto dimostrando che le more di gelso possiedono scarse proprietà purgative rispetto a quelle contenute nei medicinali lassativi; per questo motivo, le more passano facilmente attraverso l'organismo ma marciscono con rapidità se rimangono nello stomaco per troppo tempo. Se non marciscono, si inumidiscono, senza raffreddarsi del tutto, a meno che non vengano assunte quando sono fredde. Come i meloni, forniscono pochissime sostanze nutritive all'organismo ma, a differenza dei meloni, non contengono alcuna sostanza emetica o nociva per lo stomaco.

### LE CILIEGIE

Alcune ciliegie sono come le more di gelso, anche se sono pochissimo astringenti; altre sono simili alle more di rovo, anche se possiedono una maggiore proprietà astringente, e altre ancora sono molto più astringenti di entrambi i frutti. Per quel che riguarda le proprietà presenti in ognuna delle varietà da me citate, fate riferimento ai paragrafi dedicati alle more di gelso e alle more di rovo.

### LE MORE DI ROVO

Alcuni che vivono nella mia regione chiamano ‘mora di rovo’ il frutto del rovo, proprio come chiamano ‘mora di gelso’ il frutto dell’albero di gelso. Le more sono piuttosto astringenti, e provocano mal di testa se vengono assunte in quantità eccessive. Alcune more dilatano anche lo stomaco. Questo frutto deve essere lavato a fondo prima di poter essere mangiato, cosa che andrebbe fatta anche con le more di gelso. Le more di rovo non rilassano gli intestini, ma ne rallentano i movimenti, e se vengono seccate quando sono ancora immature, e poi messe in conserva, è ancor più probabile che causino dei blocchi intestinali. Tutte le medicine a base di succo di more possiedono proprietà più marcate proprio a causa delle more.

### I FRUTTI DELLA ROSA CANINA

I frutti della rosa selvatica sono un po’ più astringenti delle more di rovo, e quindi sono anche più costipanti per lo stomaco. I contadini li mangiano, anche se forniscono poche sostanze nutritive all’organismo.

### I FRUTTI DEL GINEPRO

Questi frutti vengono chiamati ‘bacche di ginepro’. Queste bacche sono alquanto aspre, ma contengono anche un po’ di dolcezza e una certa proprietà astringente. Hanno anche qualcosa di aromatico. A causa della loro asprezza sono evidentemente dei frutti che scaldano l’organismo, perché, come abbiamo già visto, tutto ciò che è di sapore aspro possiede una natura calda, e anche perché hanno un odore e un sapore aromatico, e tutto ciò che è aromatico è caldo. Le bacche di ginepro purificano il fegato e i reni, diluendo qualunque tipo di umore denso e vischioso, e per questo motivo vengono utilizzate per preparare vari tipi di medicine.

Contengono poche sostanze nutritive per il corpo umano. Se si mangiano troppe bacche di ginepro, si soffrirà di disturbi allo stomaco e di surriscaldamento della testa; per questo motivo, generano un senso di sazietà e producono dolore a chi ne abusi. Non rallentano né agevolano il passaggio del cibo attraverso gli intestini, ma sono moderatamente diuretiche.

### I FRUTTI DEL CEDRO SIRIANO

Il frutto del cedro siriano assomiglia alla bacca di ginepro, sia per il colore che per la

forma, dato che è giallastro e rotondo, ma se ne distingue per la sua asprezza. Perciò sembra già che questo frutto possa appartenere a un ricettario medico, dato che non fornisce alcuna sostanza nutritiva all'organismo, a meno che non venga messo a mollo nell'acqua. Questa è la caratteristica comune di tutti i cibi asprezza: una volta rimossa la loro asprezza, non sono più in grado di nutrire l'organismo. Inoltre, il frutto del cedro siriano è più duro e più secco delle bacche di ginepro, perciò è più piccolo e non ha alcuna proprietà aromatica. Pertanto è chiaro che causa dolori pungenti allo stomaco e favorisce l'insorgere di forti mal di testa, a meno che non venga assunto con estrema moderazione.

#### I PINOLI

Il pinolo possiede succhi buoni, densi ed è ricco di sostanze nutritive, ma non è facile da digerire. Al giorno d'oggi, i Greci li chiamano '*strobiloi*' invece di '*kanoi*'.

#### LE BACCHE DI MIRTO

I Greci chiamano questo frutto 'mirto'. Come le bacche di ginepro, anche questo frutto non fornisce alcun nutrimento al corpo, ma le sue proprietà sono completamente diverse da quelle della bacche di ginepro. Il mirto è estremamente astringente, e quindi rallenta le funzioni intestinali. È in grado di raffreddare l'organismo, anche se la sua capacità di raffreddamento non è proporzionale alla sua proprietà astringente, in quanto contiene anche una certa asprezza. È una caratteristica comune a tutti i cibi che possiedono una spiccata qualità terapeutica, il fatto che, quando vengono bolliti, cotti al forno o messi a mollo, perdono questa loro proprietà e non sono quasi più in grado di fornire sostanze nutritive all'organismo. Lo stesso vale per le cipolle e per i porri.

#### LE PESCHE

Se volete, potete scegliere di chiamare questo frutto 'pomo di Persia', 'pesca', come fanno i Greci al giorno d'oggi, oppure, se avete del tempo libero, mettetevi a ricercare altri nomi antichi. Qualunque nome scegliate di usare, tenete a mente che il succo e la polpa di questo frutto marciscono con rapidità e sono fundamentalmente nocivi per il corpo.

Ciò significa che non dovrete mangiare le pesche dopo altri cibi, perché finiranno per marcire nel vostro stomaco. Questo vale per ogni tipo di cibo che sia pieno di succhi nocivi, di umidità e di sostanze scivolose, e che passi attraverso il corpo con facilità: a causa di tali caratteri, questi cibi devono essere mangiati prima degli altri, così che possano passare attraverso il corpo con rapidità, spianando la strada agli altri alimenti.

#### I POMI D'ARMENIA E LE ALBICOCHE

Questi frutti appartengono alla famiglia delle pesche, anche se se ne differenziano

perché sono leggermente migliori in quanto non marciscono né inacidiscono nello stomaco come le pesche. Per la maggior parte delle persone, questi frutti sono più dolci delle pesche, e quindi migliori per lo stomaco, ma sotto altri aspetti sono simili alle pesche. Questo vale per ogni cibo che è gradevole, proprio come gli alimenti che non sono gradevoli rivoltano e turbano lo stomaco che viene spinto a vomitare, al fine di eliminare i suoi dolori il più rapidamente possibile. Tutto ciò che pesa e va a fondo, viene espulso da sé, mentre tutto ciò che rimane in superficie deve essere rimosso mediante il vomito, e lo stesso accade quando gli umori nocivi vi si mescolano dalle altre parti del corpo. I cattivi umori che si accumulano nella sezione iniziale del ventre viene espulso con il vomito, mentre tutto ciò che fluisce nella parte finale del ventre passa con la diarrea.

Ho già detto che i frutti autunnali forniscono poche sostanze nutritive all'organismo. Quelli chiamati 'albicocche' sono migliori dei pomi d'Armenia. Chi evita questo termine chiama 'albicocche' (*armeniaka*) entrambi i tipi di frutta, mentre altri utilizzano la parola '*armenia*', con quattro sillabe invece di cinque.

#### LE MELE

Non esiste un unico tipo di mela, così come non esiste un unico tipo di pera o melagrana, dato che alcune possiedono un succo aspro, mentre altre hanno un succo acido o dolce. Alcune mele contengono una mescolanza di queste qualità, così che sono sia dolci che astringenti, mentre altre sono acide ma con un tocco di dolcezza. Oltre a queste mele, ve ne sono alcune che sembrano aspre, ma con un tocco di acidità. Potete trovare talvolta delle mele che hanno tre qualità, ossia che sono acide e dolci con qualcosa di aspro. È ovvio che questi termini rivelano un'unica proprietà del succo. Il fatto che i frutti acerbi differiscano da quelli aspri perché sono più astringenti, è un concetto che ho esposto nel quarto libro della mia opera *Sulle medicine semplici*, nel quale è presente una discussione sulla sostanza e sulle proprietà dei succhi. Dovreste tenere a mente i seguenti fatti: tutte le mele sono astringenti; possiedono un succo freddo e "terroso"; le mele di sapore acido hanno un succo freddo e composto di particelle sottili; le mele dolci che possiedono una moderata combinazione di queste qualità tendono ad essere piuttosto calde, proprio come le mele acquose, che sono assolutamente prive di ogni qualità, tendono a essere fredde.

Pertanto le mele dovrebbero essere utilizzate in base alle proprietà dei succhi che contengono. Le mele acri possono essere impiegate quando lo stomaco è debole a causa di un temperamento difficile o di un'eccessiva umidità; le mele aspre possono essere mangiate quando questi due disturbi sono aggravati; le mele acide possono essere mangiate quando si pensa che un umore denso, non completamente freddo, possa essersi accumulato nello stomaco. Questo significa che tutto ciò che è freddo non ha bisogno di mele acide ma di mele aspre: le mele acide e quelle aspre spezzano la densità dei fluidi, ma si distinguono facendolo o con il freddo o con il caldo.

Da quanto ho appena detto, è evidente che le mele astringenti bloccano l'evacuazione intestinale nella misura in cui possono, mentre le mele acide, mescolandosi con un umore denso nello stomaco, vi passano attraverso e se lo portano dietro, umettando in tal modo gli escrementi; tuttavia, se incontrano degli intestini vuoti, anch'esse rallen-



teranno le funzioni intestinali. Il succo dolce viene maggiormente assimilato rispetto agli altri, ma solo se è privo di qualunque traccia di acredine o densità: In caso contrario, gran parte di esso verrà evacuata.

Esiste un altro tipo di succo che non è presente solo nelle mele, ma anche in ogni altra cosa: questo succo viene definito acquoso e privo di proprietà. Come ho già detto in precedenza, non fornisce nulla di buono per lo stomaco, dato che, come l'acqua, si trova a metà strada fra le proprietà che ho appena illustrato. Questo è un difetto nelle mele, perché se vengono mangiate, lo si fa o per il piacere, o per l'utilità. Quando queste mele sono sgradevoli da mangiare, non forniscono allo stomaco il tipo di forza che gli viene data dalle mele astringenti, e non sono in grado di bloccare uno stomaco che si muova troppo, allora possono essere gettate via senza alcuna esitazione, proprio come si fa con le mele (chiamate '*platanos*' perché assomigliano sotto molti aspetti alle morbide foglie del platano) che vengono date in pasto ai maiali in molte regioni dell'Asia.

Prima che siano giunti a maturazione sull'albero, i migliori tipi di mele devono essere guardati con estrema cautela, in quanto sono difficili da digerire, passano lentamente attraverso il corpo e sono pieni di succhi nocivi che, oltretutto, possono essere freddi e leggermente densi. Le mele che sono ben maturate, vengono conservate per l'inverno e la primavera successiva, in quanto possono risultare utili per i malati, sia che vengano ricoperte da una crosta di farro e poi cotte leggermente al forno sotto i tizzoni ardenti, sia che vengano cotte interamente a bagnomaria. Dovreste servirle subito dopo il pasto, a volte accompagnate da un po' di pane per rinforzare lo stomaco e gli intestini di quanti hanno perso l'appetito, o che soffrono di digestione lenta, e di quanti soffrono di vomito, diarrea o dissenteria.

Le mele astringenti sono utili negli stessi casi: se vengono preparate nel modo da me suggerito, queste mele sono moderatamente astringenti, mentre le mele che sono moderatamente aspre perdono tutta la loro proprietà astringente quando vengono preparate in questo modo, diventando molto simili alle mele che avevano aspetto acquoso. Poiché ho sentito alcuni dichiarare che i loro intestini sono stimolati all'evacuazione dall'assunzione di cibi astringenti, penso che sia giunto il momento di illustrarvi quello che ho scoperto mediante l'impiego della ragione e dell'esperienza.

Una volta sentii un retore di nome Proto dichiarare che i suoi intestini si vuotava dopo un pasto a base di mele e pere astringenti. Capii quello che gli succedeva e gli suggerii di eseguire un esperimento. Grazie a tale esperimento ho approfondito la questione più di chiunque altro. Gli chiesi di rimanere con me per un giorno, in modo da poterlo osservare mentre mangiava questi cibi astringenti e in che quantità. Prima di tutto lo invitai a continuare la sua vita solita, facendo attenzione a non eliminare nessun alimento dalla sua dieta ordinaria.

Dopo il bagno non bevve molta acqua, e come antipasto mangiò fieno greco, ravanelli e tutti gli altri alimenti che vengono mangiati dalla maggior parte delle persone. Nel frattempo bevve un po' di vino dolce. La portata successiva era costituita da foglie di malva in olio d'oliva, salsa di pesce (*garum*) e un goccio di vino. Dopo, mangiò un po' di pesce, di maiale e di pollo. Dopo una seconda bevuta, riposò qualche minuto, e poi mangiò delle pere astringenti. Dopo il pasto, andammo a fare una passeggiata assieme. Non camminammo a lungo che i suoi intestini cominciarono a muoversi in modo considerevole. A quel punto, feci un accordo con il mio amico, dicendogli di

tenermi informato sulle sue abitudini alimentari. Lui fu subito d'accordo. Il giorno seguente, subito dopo il bagno gli diedi alcune pere da mangiare, seguite da altri cibi, come era sua consuetudine.

Dopo di ciò, non solo il suo stomaco non si è vuotato in misura rilevante, ma neppure in modesta misura. Fu comprensibilmente stupito da ciò che era accaduto, e mi chiese delucidazioni. Così gli diedi la spiegazione seguente: «Poiché ogni cibo servito con la salsa di pesce (*garum*) rilassa naturalmente lo stomaco quando viene mangiato all'inizio di un pasto, se si assumono dei cibi astringenti alla fine di un pasto, questi favoriscono l'evacuazione, rinforzando gli intestini e stimolando uno spostamento verso il basso di qualunque cosa sia contenuta al loro interno. Certamente, ti renderai conto di ciò mangiando prima di tutto i cibi astringenti, seguiti da alimenti carnosì e, per finire, da piatti conditi con olio d'oliva e salsa di pesce (*garum*)».

Al che, lui mi rispose: «Direi proprio di no, perché mi sentirei immediatamente male se mangiassi le foglie di malva in olio d'oliva e salsa di pesce (*garum*) come dessert». «Che risposta eccellente!», esclamai, «Poiché le foglie di malva turbano gli intestini, e in modo speciale lo stomaco, mentre i cibi astringenti lo rendono più forte. Così, se un qualche succo causa disturbi gastrici, come succede in alcuni che soffrono di accumuli di bile gialla, basta mangiare un qualunque cibo astringente per far sì che tale succo nocivo venga espulso immediatamente».

Poi, gli indicai un giovane che, qualche giorno prima, aveva assunto del succo di scamonea per purificare il suo organismo, ma dopo cinque ore dall'assunzione, non era ancora riuscito ad andare al bagno, e si lamentava che il suo stomaco era chiuso e i suoi intestini parevano pesanti e gonfi; e poi, una volta diventato pallido e ansioso, mi comunicò i sintomi che lo turbavano. Così dissi al mio amico retore: «Per sapere come sono riuscito a curarlo, ascoltiamo direttamente le sue parole». Presentai i due, e il giovane gli riferì di come io gli avevo suggerito di mangiare qualche mela, melagrana o pera astringente, e di come, subito dopo averle mangiate, si fosse sentito meglio.

Mi rivolsi allora al retore: «Devi sapere che questo è accaduto anche a te quando hai mangiato cibi astringenti, a causa della debolezza generale del tuo stomaco e dei tuoi intestini». Al che rispose: «Quel che dici è assolutamente vero. Il mio stomaco è debole di natura, e viene turbato con facilità da avvenimenti fortuiti, e se mangio un cibo astringente alla fine di un pasto, sento subito che il mio stomaco si distende a tal punto da farmi sentir male». Questa storia relativa al retore dovrebbe essere sufficiente per compiere una ricerca sullo svuotamento intestinale in quanti possiedono uno stomaco debole, ogni volta che assumono un cibo astringente a fine pasto.

#### LE MELE COTOGNE E LE "UOVA DI STRUZZO"

Questi frutti hanno qualcosa che gli altri frutti della famiglia delle Pomacee non hanno: hanno cioè una maggiore proprietà astringente e un succo che si mantiene a lungo nel tempo, sempre che ciò che deve essere conservato sia stato bollito nel miele. Il succo degli altri frutti delle Pomacee inacidisce quando viene messo in conserva, perché contiene un eccesso di umidità fredda. Le medicine preparate con le "uova di struzzo" sono molto utili per coloro che hanno perso l'appetito e, se non vengono lasciate all'aperto, mantengono le loro proprietà inalterate anche per sette anni.

Il succo della mela cotogna genera una spessa incrostazione attorno all'apertura del vaso in cui viene conservato, simile all'incrostazione che appare di frequente sul miele e su altri alimenti del genere. Questa incrostazione non dovrebbe essere toccata, se si vuole che la medicina o il miele rimangano freschi il più a lungo possibile. Ora torniamo all'argomento centrale.

Il succo delle "uova di struzzo", se è stato preparato in modo appropriato, si mantiene a lungo proprio come il succo delle comuni mele cotogne, ma è meno dolce e più astringente, così che viene utilizzato per rinforzare uno stomaco particolarmente debole. In Siria viene preparata una torta di mele cotogne che si mantiene così a lungo che può essere esportata fino a Roma. Viene preparata con la polpa delle mele che è stata ridotta in poltiglia e poi bollita nel miele.

La medicina che prescrivo a coloro che hanno perso l'appetito, viene preparata non solo con il miele e il succo di mela, ma anche con piccole dosi di pepe bianco, zenzero e aceto. Ma non è questo il momento opportuno per parlarvi di ciò, in quanto ne ho già parlato a lungo in un'altra occasione.

#### LE PERE E LE MELAGRANE

Applicando alle pere e alle melagrane tutto quel che ho detto a proposito delle mele, non sarò costretto a scrivere una sezione a parte su questi frutti. Alcuni di questi frutti sembrano essere pungenti e aspri, altri sono acidi o dolci, altri ancora sono costituiti da una mescolanza di queste qualità, mentre altri non possiedono alcuna qualità predominante, e quindi sono acquosi e innocui. Le pere sono utilizzate pressappoco come le mele.

Sotto certi aspetti, anche le melagrane sono simili alle pere e alle mele, ma se ne differenziano per una caratteristica principale, ma non quando sono cotte al forno con la pasta, bollite nell'acqua o cotte al vapore: esse contengono una maggior quantità di succo rispetto alle mele e alle pere, e sono anche più dolci. Inoltre, sono più utili degli altri due frutti. Ippocrate ne parla nel secondo libro della sua opera *Sulle epidemie*:

"Una donna soffriva di cardialgia e non si calmava. Perciò, mescolò della farina d'orzo finissima con il succo di alcune melagrane e ne mangiò un pasto al giorno. E non vomitò quel che Carione ha vomitato."

Perciò, è chiaro che dopo che degli umori nocivi ebbero invaso l'area attorno alla bocca dello stomaco, che viene chiamata anche 'regione cardiaca', la donna cominciò ad avere la nausea e a soffrire di bruciori allo stomaco. La parola 'cardialgia' indica quella condizione in cui si provano dolori pungenti allo stomaco. La farina d'orzo assunta dalla donna aiutò a seccare questi fluidi, mentre il succo di melagrana servì a rinforzare gli intestini, in modo che potesse essere eliminato il fluido presente nelle membrane. Le melagrane forniscono pochissime sostanze nutritive all'organismo, perciò non vengono mai utilizzate come cibi, bensì come ingredienti per la preparazione di medicinali.

Le pere, e in particolar modo quelle che pesano fino a una libbra, sono piuttosto nutrienti. Gli abitanti della mia regione le sminuzzano e ne fanno dei piccoli dischi sottili leggeri, che poi essiccano e conservano per l'inverno. Se c'è penuria di cibo in primavera, le cuociono e poi le mangiano al posto di cibi meno nutrienti.

Gli Attici pronunciano la prima sillaba della parola *'rhoia'* (melagrana) senza la *i*, mentre gli Ioni la pronunciano con la *i*. Questo fatto non è d'importanza vitale, né ha alcuna rilevanza nei confronti delle sorbole, che tutti i Greci moderni chiamano *'oua'*, ad eccezione degli Attici che omettono di pronunciare la *u*. Lascio loro le osservazioni riguardo ai nomi: quanto a me, tornerò a parlare delle proprietà della frutta.

#### LE NESPOLE E LE SORBOLE

Ciò che ho detto per i frutti descritti in precedenza vale anche per questi due frutti: sono entrambi astringenti, anche se le nespole lo sono molto di più delle sorbole. Ciò significa che le nespole sono molto utili in caso di stomaco che si muove, ma che le sorbole sono di gusto più piacevole perché il loro succo è acre e non aspro. Ovviamente, a differenza dei fichi e dell'uva, che possono essere mangiati in grandi quantità, è meglio non abusare di questi frutti, che devono essere assunti come se fossero delle medicine. Per il vostro interesse, è molto più importante avere queste informazioni che sapere che la prima sillaba della parola *'oua'* veniva scritta e pronunciata dagli antichi Ateniesi con la sola lettera *o*.

#### I DATTERI

Non farà male a nessuno, né influenzerà le sue proprietà, decidere se chiamare questo frutto *'ghiande di palma'* o *'dattero'*, come è usanza tra i Greci moderni, in omonimia con l'albero che lo produce.

C'è una considerevole differenza tra i vari tipi di datteri: alcuni sono secchi e astringenti, come i datteri egiziani, altri sono molli, umidi e dolci, come quelli chiamati *'datteri dei ricchi'*, che crescono nella Palestina siriana, attorno a Gerico. Tra questi due tipi di datteri, si possono annoverare tutte le altre specie, alcune delle quali contengono percentuali diverse di umidità, secchezza, dolcezza e asprezza. Ma se gli estremi sono ben definiti, è molto facile scoprire quale sia l'elemento comune. Infatti, non esistono datteri che non contengano un elemento di asprezza e uno di dolcezza: i datteri dei ricchi sono leggermente astringenti, mentre i datteri di Tebe hanno un tocco di dolcezza. Ho già dimostrato che il succo dolce è piuttosto nutriente, mentre il succo aspro è benefico per lo stomaco e serve a rallentare le funzioni intestinali.

Tutti i datteri sono difficili da digerire e causano mal di testa se vengono mangiati in eccesso. Alcune specie di datteri generano una sensazione di bruciore alla bocca dello stomaco, e tendono a esser causa di forti emicranie. Il succo dei datteri è generalmente denso e vischioso, specialmente se i frutti sono oleosi come i datteri dei ricchi, ma quando a questo succo si mescola un elemento di dolcezza, il fegato viene subito rallentato nelle sue funzioni e viene colpito da infiammazione e indurimento. Subito dopo il fegato, viene colpita anche la milza.

I datteri freschi sono più nocivi se vengono assunti in grandi quantità. I datteri dolci possiedono un succo più caldo, mentre i datteri aspri hanno un succo freddo. Ma i datteri freschi sono estremamente flatulenti, proprio come i fichi: il rapporto tra i fichi freschi e quelli secchi è uguale a quello tra i datteri freschi e quelli secchi. Nelle regioni non troppo calde, i datteri non raggiungono la piena maturazione, perciò è bene

metterli in conserva. Quando si è costretti a mangiarli freddi, si viene invasi da succhi indigesti che causano tremori freddi difficili da eliminare, e pericolosi rallentamenti delle funzioni epatiche.

#### LE OLIVE

Normalmente, le olive forniscono poche sostanze nutritive all'organismo, specialmente quelle che giungono a maturazione quando sono ancora appese all'albero. Il metodo migliore per mangiare queste olive è consumarle assieme al pane, mentre le olive salate e le olive conservate in salamoia possono essere mangiate senza pane prima dei pasti, accompagnate da un po' di salsa di pesce (*garum*) per rilassare gli intestini. Le olive salate e le olive in salamoia possiedono una quantità di succhi astringenti pari alla quantità di succhi oleosi delle olive maturate sull'albero, perciò rinforzano tutte quante lo stomaco e stimolano l'appetito. Le olive migliori a ottenere questo effetto sono quelle conservate sotto aceto.

I cuochi preparano le olive in molti modi. A tale proposito, non penso sia giusto per un medico ignorare completamente l'arte culinaria, dato che tutti i cibi che hanno un buon sapore sono più facili da digerire rispetto ad altri alimenti che sono altrettanto salutari. Ma questo non è il momento opportuno per prendere in considerazione l'arte culinaria o il mestiere del cuoco.

#### LE NOCCIOLE E LE NOCI

Alcuni utilizzano il termine 'noci reali' per indicare le nocciole che tutti gli altri chiamano semplicemente 'noci'. Esistono altri tipi di nocciole chiamate 'avellane'; sono molto più piccole delle noci. Comunque, entrambi i tipi di frutta possiedono molte proprietà utili all'organismo, anche se non forniscono una gran quantità di sostanze nutritive; tuttavia, le nocciole sono più nutrienti delle noci, perché la loro sostanza è più compressa e meno oleosa, mentre la sostanza delle noci è più spugnosa e possiede una maggior quantità di olio.

Per un breve periodo la noce possiede un certo sapore aspro, anche se con il passare del tempo tale asprezza tende a scomparire, e la sua intera polpa si trasforma in un succo oleoso, fino a divenire del tutto immangiabile a causa della sua untuosità. Quando sono verdi e umide, le noci non contengono nessuna asprezza né untuosità, ma sono piuttosto "prive di proprietà" o acquose.

La noce è più facile da digerire della nocciole ed è più benefica per lo stomaco, specialmente quando viene mangiata con i fichi secchi. Molti medici hanno scritto che se questi frutti vengono mangiati assieme alla ruta prima di ogni altro cibo, l'assunzione di droghe pericolose non avrà effetti troppo gravi sull'organismo.

Ovviamente, tutti i cibi umidi sono più adatti per l'evacuazione, mentre quelli secchi lo sono di meno. Pochissimi mangiano questi frutti con la salsa di pesce (*garum*) per agevolare il rilassamento intestinale. A questo scopo, sono meglio quando sono verdi, perché contengono una minore proprietà astringente; la stessa cosa vale se sono state essiccate e poi messe a mollo nell'acqua.

## LE MANDORLE

Questi frutti non sono molto astringenti. Possiedono spiccate proprietà purificanti e lenitive, grazie alle quali sono in grado di purificare gli organi interni e di agevolare l'espettorazione di materiale umido sia dai polmoni che dal torace. Alcuni tipi di mandorle sono talmente potenti nell'eliminazione dei succhi densi e vischiosi da non poter essere mangiati per la loro amarezza. Possiedono qualche elemento di oleosità e untuosità, proprio come le noci, e come queste ultime tendono a diventare troppo oleose. Questa loro proprietà è meno evidente rispetto a quella delle noci, per cui la loro polpa ci mette molto più tempo a diventare un succo oleoso. Da questi fatti si evince che le mandorle non sono altrettanto efficaci nel purgare lo stomaco, e che sono poco nutrienti per l'organismo. Tutti i frutti secchi che possiedono un sufficiente livello di amarezza sono estremamente utili per favorire l'espettorazione di pus e di umidità densa e vischiosa dai polmoni e dal torace.

Tra quanti non fanno nulla di utile nella vita, ma si vantano di saper parlare il greco dell'Attica, alcuni pensano che sia corretto definire femminile questo frutto, mentre altri lo considerano neutro, senza rendersi conto che, mentre perdono tempo a sprecare le proprie energie l'uno contro l'altro, entrambe le parole sono state scritte dagli Ateniesi.

## I PISTACCHI

Questi frutti crescono nella famosa Alessandria, ma ancor più nella Beroea di Siria. Non contengono molte sostanze nutritive, ma sono utili per rinforzare il fegato e per eliminare i succhi che ne bloccano i passaggi, dato che possiedono una proprietà che è contemporaneamente amara, astringente e aromatica. So che ci sono molti altri cibi che sono altrettanto benefici per il fegato, come ho dimostrato nel mio trattato *Sulle medicine semplici*. Devo sottolineare il fatto che i pistacchi non fanno né bene né male allo stomaco, né sono in grado di rilassarlo o costiparlo.

## LE SUSINE

Quando sono pienamente mature, le susine possiedono raramente un sapore pungente, aspro o, comunque, sgradevole. Prima di aver raggiunto la maturazione, alcune susine sono aspre, altre acide, altre amare.

Il corpo riceve poche sostanze nutritive da questo frutto, ma esso è utile per chiunque voglia raffreddare e inumidire il proprio stomaco, perché la susina lo rilassa, grazie alla sua umidità e alla sua sostanza glutinosa, proprio come alcuni degli altri cibi che ho già menzionato. Le susine possono essere utilizzate anche secche, come i fichi, ed è un'opinione diffusa che le migliori susine crescano in Siria, attorno alla città di Damasco; dopo queste vengono quelle che crescono nella penisola iberica, altrimenti conosciuta come Spagna. Ma le susine spagnole non hanno un sapore astringente come quelle siriane.

Le susine migliori sono quelle grandi, flaccide e dal sapore moderatamente astringente; le susine che sono piccole, dure e molto astringenti non sono buone da mangiare e disturbano le funzioni dello stomaco, una caratteristica tipica delle susine spagnole.

## APPENDICE II

Bollite nel vino melato (in questo caso impiegate una grande quantità di miele), rilassano abbastanza gli intestini, sia che vengano mangiate da sole, sia che vengano assunte assieme al vino melato. Ovviamente, l'assunzione del vino dolce dopo le susine favorisce l'evacuazione intestinale, sempre che si lasci passare un certo periodo di tempo e che non si consumi il pranzo subito dopo la loro assunzione. Questa regola di base deve essere rispettata ogniqualvolta si mangia un cibo che vuota gli intestini; ricordatevi anche di tutte le altre cose che si applicano in generale a diverse specie di alimenti, perché non avete bisogno di ascoltarle più volte.

### LE GIUGGIOLE

Non ho alcuna informazione sulle giuggiole che possa provare la loro capacità di salvaguardare la salute o di curare le malattie. Sono dei frutti adatti alle donne e ai bambini che giovano. Forniscono poche sostanze nutritive e sono allo stesso tempo difficili da digerire e non molto benefiche per lo stomaco. È certo che sono frutti di scarso valore nutritivo.

### LE CARRUBE

La carruba (*ceration*), la cui terza sillaba viene pronunciata e scritta con la lettera *t*, non assomiglia affatto alla ciliegia (*cerasia*), con la lettera *s*, perché è un frutto legnoso e pieno di succhi nocivi; di conseguenza è difficile da digerire, perché tutti i cibi legnosi non sono facili da digerire. Visto che passa attraverso il corpo con una certa lentezza, è un frutto dotato di molte proprietà negative. Perciò sarebbe meglio che questi frutti non venissero esportati dalle regioni orientali in cui vengono coltivati.

### I CAPPERI

Si tratta di una pianta cespugliosa che cresce principalmente sull'isola di Cipro. Generalmente, la loro sostanza è costituita da particelle sottili, con il risultato che forniscono pochissime sostanze nutritive a coloro che li mangiano, come accade anche con tutti gli altri alimenti composti da particelle sottili. Io utilizzo il frutto di queste piante più come medicina che come cibo vero e proprio. Nella regione in cui vivo, i capperi vengono importati cosparsi di grandi quantità di sale, perché altrimenti marcirebbero con facilità.

Contengono maggiori sostanze nutritive quando sono ancora verdi e non ancora cosparsi di sale, perché nel processo di conservazione in salamoia perdono completamente questa proprietà e non nutrono affatto (a meno che il sale non venga sciacquato via), ma sono ancora in grado di rilassare gli intestini. Quando vengono assunti come cibo – dopo essere stati sciacquati e messi a mollo fino ad eliminare tutto il sale presente – forniscono pochissimi nutrienti all'organismo, ma se vengono mangiati assieme al pane e assunti come medicina, sono ideali per stimolare l'appetito, purificare lo stomaco, espettorare il muco ed eliminare tutte le ostruzioni presenti nella milza e nel fegato.

In questo caso dovrebbero essere assunti prima di ogni altro cibo, assieme all'aceto e al miele, oppure all'olio e all'aceto. I teneri germogli della pianta vengono mangiati

nello stesso modo dei germogli di terebinto quando sono ancora verdi, conditi con l'aceto e la salamoia.

#### IL FICO DEL SICOMORO

Ad Alessandria ho visto l'albero di sicomoro e il suo frutto, che assomiglia a un piccolo fico di colore pallido. Questo frutto ha un sapore leggermente aspro, ma con qualche elemento di dolcezza. Poiché, come la mora di gelso, possiede una certa umidità e ha una proprietà refrigerante, può collocarsi tra la mora di gelso e il fico. Penso che sia per questo motivo che gli è stato dato il nome 'fico del sicomoro'.

Possono solo suscitare il riso coloro che affermano che il suo nome deriva dal fatto che assomiglia a un fico o a un gelso. Non cresce esattamente come gli altri frutti, visto che non si sviluppa sui rami e ramoscelli dell'albero, ma vicino al suo tronco.

#### L'AVOCADO

Ho visto quest'albero ad Alessandria, poiché in quella città è piuttosto comune. A quanto pare, il suo frutto è nocivo in Persia, tanto che le persone che lo mangiano muoiono, ma quando viene portato in Egitto diventa commestibile. Viene mangiato allo stesso modo delle pere e delle mele, cui assomiglia per dimensioni.

#### IL CEDRO

Quanti scelgono deliberatamente di dire cose senza senso chiamano il cedro 'mela medica', anche se pongono la chiarezza tra le virtù di un termine. È bene approfondire la questione, in particolare quali siano le proprietà del cedro, e in che modo questo frutto possa essere utilizzato nel modo migliore.

Comincerò dicendo che il cedro può essere diviso in tre parti: il nucleo dal sapore aspro, la polpa che lo circonda e la buccia esterna. La buccia è profumata e aromatica, non solo nell'odore ma anche nel sapore. Vista la sua durezza e nodosità è difficile da digerire. Se viene utilizzata come medicina, favorisce la digestione, proprio come molti altri cibi dal sapore aspro. Per questo motivo, se viene mangiata in piccole quantità, serve a rinforzare lo stomaco, così che dopo essere stata tagliata a metà e spremuta, il suo succo, combinato assieme a medicine, funge da lassativo o purgativo dell'intero organismo.

Se mescolato con la parte non commestibile del frutto in cui sono contenuti i semi, l'aceto diventa più aspro. La parte intermedia, quella che in effetti nutre il corpo, anche se non contiene proprietà acida e aspra, è difficile da digerire a causa della sua durezza. Chiunque voglia affinare il sapore del cedro, deve mangiarlo insieme all'aceto e alla salsa di pesce (*garum*). Se li si assume in questo modo, si noterà che questi frutti sono più facili da digerire.

#### FRUTTI DELLE PIANTE SELVATICHE, COMPRESI LE GHIANDE

In generale, le piante vengono definite selvatiche se crescono su un terreno senza



subire alcun trattamento agricolo. Per esempio, una pianta di vite può essere chiamata selvatica se nessun vignaiolo si è preoccupato di zappare il terreno intorno ad essa, di sfrondarla o di rimuovere i suoi giovani germogli. Tra queste piante vanno comprese la vallonea, la quercia, l'agrifoglio, il corniolo, il corbezzolo e altri alberi del genere; e certamente anche alcuni arbusti, come il rovo, la rosa selvatica, il perastro, il prugno selvatico e un arbusto su cui cresce un frutto che assomiglia alla nespola.

In Italia, il frutto di questo arbusto viene chiamato '*unedo*'; fa male allo stomaco, causa mal di testa, e ha un sapore piuttosto acre, con una piccola vena di dolcezza. Le more, le ghiande e i frutti del corniolo e del corbezzolo rappresentano alimenti tradizionali tra coloro che vivono in campagna, a differenza dei frutti che crescono sugli altri alberi e arbusti menzionati. In caso di penuria di cibo, i contadini della mia regione conservano, all'interno di ampie fosse, grandi quantità di ghiande e nespole al posto dei cereali, utilizzandole durante tutto l'inverno e i primi mesi della primavera. Un tempo le ghiande venivano date ai maiali come foraggio, ma poi gli allevatori smisero di nutrirli nei mesi invernali, come avevano fatto fino ad allora, e cominciarono a macellarli all'inizio dell'inverno per utilizzarli come cibo. Poi, mangiarono le ghiande che avevano conservato nelle fosse, rendendole adatte, in un modo o nell'altro, alla propria alimentazione. A volte le bollivano nell'acqua, per poi seppellirle sotto le ceneri ardenti in modo da farle cuocere lentamente. In seguito le macinavano e le utilizzavano per cucinare una zuppa molto densa. Altre volte le lasciavano a mollo nell'acqua, aggiungendo un po' di condimento: versavano una piccola quantità di miele su di esse, oppure le cuocevano assieme al latte. Le ghiande forniscono molte sostanze nutritive all'organismo, a differenza di molti altri alimenti descritti finora. Sono dei frutti così nutrienti che si dice che un tempo la gente visse solo di ghiande, cosa che gli abitanti dell'Arcadia continuarono a fare per molto tempo, mentre tutti gli altri Greci si nutrivano di cereali. Le sostanze nutritive fornite dalle ghiande passano con lentezza attraverso il corpo e contengono succhi molto densi, perciò le ghiande sono dei frutti difficili da digerire. Il frutto del corbezzolo è decisamente peggiore della ghianda della quercia, così come questa è peggiore delle sostanze contenute nelle castagne: queste sono le migliori ghiande e alcuni le definiscono "facili da sbucciare" (*lopimoi*). Tra tutti i frutti selvatici, solo loro forniscono una notevole quantità di sostanze nutritive all'organismo.

I frutti del corniolo, le more, le prugne selvatiche, i frutti della rosa canina, le prugne, i frutti del corbezzolo, le giuggiole, i frutti del bagolaro, i frutti dell'alchechengi, i frutti del terebinto, le pere selvatiche e tutti gli altri frutti selvatici possiedono poche sostanze nutritive, sono pieni di succhi nocivi, fanno male allo stomaco e hanno un sapore sgradevole, tanto da essere considerati degli alimenti da dare ai maiali selvatici, ossia ai cinghiali che vivono in montagna, perché solo questi animali possono trarne qualche nutrimento.

#### IL NUTRIMENTO CHE SI TRAE DA QUESTE PIANTE

Possiamo mangiare queste piante nella loro interezza, oppure solo i semi e i frutti che ci forniscono: a volte ne mangiamo solo le radici, i ramoscelli o i germogli freschi, in base all'uso che se ne può fare in ogni occasione. In effetti, coloro che vivono nella

mia regione sono abituati a gettar via i piccioli e le foglie delle rape, anche se a volte li mangiano se c'è penuria di cibo. Fanno lo stesso con i ravanelli e con la pianta chiamata 'senape dei campi' nel dialetto del luogo ove vivo. Questa pianta può essere identificata con il ravanello selvatico.

In caso di mancanza di cibo, gli uomini sono costretti a bollire e a mangiare anche la parietaria, la sedanina d'acqua, il macerone, il finocchio, il cerfoglio selvatico, il radicchio, la cicoria selvatica, la carota delle scogliere, la carota selvatica e i teneri germogli della maggior parte degli arbusti e degli alberi; alcuni di questi, come la testa della palma da datteri, vengono mangiati anche quando non c'è una vera e propria penuria di cibo.

Perché dovrei dilungarmi a parlare di piante spinose tenere? Ci sono alcune piante che vengono mangiate con l'aceto e la salsa di pesce (*garum*) come piatti dal modesto contenuto nutritivo, anche in periodi in cui non c'è penuria di cibo. Altri vi aggiungono l'olio d'oliva, specialmente quando le piante sono state precedentemente bollite nell'acqua. Questi tipi di vegetali possono essere utilizzati in due modi: crudi o bolliti nell'acqua. Quando parlo di piante spinose intendo: la cardogna, la calcatreppola marina, il cardo benedetto, il cardo spinoso, il cardo mariano e una delle due varietà della masticogna lactifera, che pochi raccolgono dai campi, immergono nella salamoia o nell'aceto e conservano come le rape, le cipolle, i porri selvatici, l'erba parietaria, e simili.

È chiaro che, oltre a fornire poche sostanze nutritive all'organismo, tutte queste piante contengono succhi nocivi, e alcune di loro fanno molto male allo stomaco, a eccezione dei cardi appena colti. Tutte queste piante vengono conservate in salamoia o in aceto, e messe da parte per tutto l'anno successivo. Preparate in questo modo, aggiungono un certo sapore ai cibi, ma solo se utilizzate con moderazione, proprio come accade con i germogli dell'agnocasto e del terebinto.

Anche queste piante sono annoverate tra le piante selvatiche, e vi basti sapere che contengono tutte succhi nocivi per l'organismo. Non esiste un principio generale valido per tutte le piante coltivate, così la miglior cosa da fare è conoscere le proprietà di ogni singola pianta, in special modo di quelle che vengono utilizzate in maniera costante e che quindi vengono ricercate più delle altre. Perciò ora ve le illustrerò una per una in dettaglio, a cominciare dalla lattuga.

#### LA LATTUGA

Molti medici considerano questa verdura superiore rispetto a tutte le altre, proprio come il fico è il migliore tra i frutti autunnali, perché contiene succhi migliori degli altri. Alcuni però non sono d'accordo con tale valutazione. Non so chi abbia ragione, ma sono certo del fatto che, paragonata alle verdure e ai cibi più nutrienti, contenenti i succhi migliori, la lattuga non è seconda a nessun altro alimento, perché si dice che sia in grado di generare il sangue.

È chiaro che, tra tutti i cibi, è quello che contiene i succhi migliori, e se da una parte è veramente in grado di produrre grandi quantità di sangue, è anche vero che non aumenta la formazione di altri umori. Se una considerevole quantità di sangue viene a formarsi grazie all'assunzione della lattuga, ragion per cui questo vegetale viene biasimato da taluni, è estremamente facile correggere tale difetto, basta fare maggior esercizio fisico e mangiarne in quantità inferiori. Queste parole dovrebbero bastare

per contraddire coloro che criticano questo vegetale.

È importante capire che, mentre tutti gli altri vegetali producono un'insignificante quantità di sangue contenente succhi nocivi, il sangue prodotto dalla lattuga non è abbondante ed è privo di umori nocivi, anche se non è interamente costituito da umori benefici. Per la maggior parte dell'anno, la lattuga viene mangiata cruda, ma quando d'estate comincia a produrre i semi, viene prima bollita nell'acqua dolce, e poi servita condita con l'olio d'oliva, la salsa di pesce (*garum*) e l'aceto, oppure con qualche sottaceto. Molti la fanno bollire nell'acqua prima che sviluppi un'infiorescenza a cima, cosa che ho cominciato a fare anch'io da quando ho problemi ai denti. Ciò accadde quando uno dei miei colleghi notò che avevo una predilezione per questo ortaggio, ma avevo difficoltà a masticarlo crudo, così mi consigliò di farlo bollire. Quand'ero molto giovane, mangiavo la lattuga per rinfrescare la parte superiore del mio intestino, che era sempre colma di bile; raggiunta la mezza età, quest'ortaggio mi ha aiutato ad alleviare i problemi legati all'insonnia, facendomi recuperare il sonno che tanto brama, a differenza di quando ero adolescente. Infatti, durante la mia adolescenza, ero abituato a rimanere sveglio la notte, ma una volta superato il fiore degli anni, quest'insonnia continuò ad affliggermi, tanto da farmi star male. L'assunzione di lattuga prima di andare a dormire è stato l'unico rimedio efficace contro la mia insonnia.

Con il termine 'lattuga' mi riferisco all'ortaggio che tutti chiamano lattuga, dato che nella regione in cui vivo, lo stesso termine viene utilizzato per indicare un altro tipo di pianta selvatica che cresce lungo le strade, le sponde dei canali, gli orli delle pozze d'acqua piovana e su parecchi terreni incolti. Questa pianta è piuttosto piccola, e nei primi mesi di sviluppo ha un aspetto simile alla lattuga che si coltiva nei campi. Se ne differenzia per il sapore più amaro, che diventa sempre più forte con la crescita della pianta e raggiunge il suo vertice quando la pianta sviluppa un'infiorescenza a cima.

Esiste un'altra pianta, simile a questa specie di lattuga, che viene chiamata 'cicoria selvatica'. Sviluppa molto presto un'infiorescenza a cima e ha un sapore estremamente amaro. La sua linfa è bianca e appiccicosa, come quella dell'euforbia, ma è meno pungente. A volte la utilizzo per incollare le ciglia delle palpebre. Questi vegetali sono chiamati selvatici per distinguerli dalle loro varietà che vengono invece coltivate.

Tornando alla lattuga coltivata, che viene comunemente mangiata da molti e che viene chiamata 'thridax', vi ricorderò che possiede un succo umido e freddo, che però in realtà non è nocivo. Perciò non viene digerita nello stesso modo in cui si digeriscono altre verdure, né è in grado di rallentare le funzioni intestinali o di rilassare gli intestini. Ne consegue che la lattuga non possiede alcuna proprietà acre o aspra, che normalmente rallenta le funzioni dello stomaco, né le appartengono altre proprietà – come la salinità, l'acidità e le proprietà purgative – che agevolano l'evacuazione intestinale.

#### LA CICORIA

Non posso dire con certezza se gli antichi Ateniesi chiamassero 'indivia' (*seris*) quella pianta che i Romani chiamano 'cicoria', oppure se utilizzassero questo nome per indicare un altro tipo di lattuga selvatica. La cicoria possiede proprietà simili a quelle della lattuga, anche se ha un sapore meno gradevole e le sue qualità sono inferiori a quelle della lattuga.

## LA MALVA

La malva selvatica è diversa da quella coltivata, proprio come la lattuga selvatica è diversa da quella coltivata. I due tipi di malva sono ben diversi, in quanto la malva selvatica è secca, mentre la malva coltivata è piuttosto umida. Questa pianta contiene un succo alquanto appiccicoso, mentre la lattuga ne è priva, e non possiede alcuna proprietà refrigerante, come si può constatare anche prima di mangiarla, preparando un cataplasma per una malattia calda – ad esempio l'erisipela – con un tipo di verdura per volta, schiacciando attentamente le parti dolci delle foglie finché non diventino lisce.

La malva passa attraverso il corpo con facilità, non solo per la sua umidità, ma anche grazie alla sua vischiosità, specialmente quando viene mangiata con abbondanti quantità di olio d'oliva e salsa di pesce (*garum*). È un alimento moderatamente nutritivo. Mettendo a confronto i succhi di queste tre verdure si scopre che quello della barbabietola è costituito da particelle minute ed è lassativo, quello della malva è più denso e vischioso, mentre quello della lattuga si trova a metà strada fra i due.

## LA BARBABIETOLA

Come ho già detto, non esiste solo la malva coltivata, c'è anche la malva selvatica. Invece non esiste una barbabietola selvatica, a meno che non vogliate chiamare in questo modo il romice.

Il succo della barbabietola è moderatamente lassativo, in quanto stimola l'evacuazione intestinale e a volte provoca dolori acuti nello stomaco, specialmente a coloro che sono sensibili di natura. Pertanto è un cibo nocivo per lo stomaco se viene mangiato in quantità eccessive.

Le barbabietole contengono poche sostanze nutritive, ma sono più adatte della malva in caso di ostruzioni epatiche, specialmente se vengono mangiate assieme alla senape o all'aceto. Se sono assunte in questo modo, costituiscono un'ottima medicina per quanti soffrono di disturbi alla milza. In effetti, la barbabietola può esser più che altro considerata come un vero e proprio medicinale piuttosto che come un alimento. Come i porri, la mentuccia, il timo, la santoreggia e l'origano, anche le barbabietole possono essere utilizzate come companatico.

## IL CAVOLO

La maggioranza mangia questo ortaggio assieme al pane, mentre i medici lo utilizzano come farmaco dissecante. Ho già parlato a tale proposito nella mia opera *Sulle medicine semplici*, e nel libro precedente a questo, e perciò ora farò solo un riassunto: il succo del cavolo contiene un elemento lassativo, mentre la sua polpa contiene sostanze dissecanti. Perciò, ogni volta che si vuole svuotare lo stomaco, bisogna mettere un cavolo in una casseruola a tre gambe, farlo bollire al suo interno con una certa quantità di acqua e poi metterlo subito in un tegame contenente una miscela d'olio di oliva e di salsa di pesce (*garum*). Non fa differenza se viene utilizzato del sale al posto della salsa di pesce (*garum*).

Invece se si vuole dissecare uno stomaco umido, quando il cavolo è parzialmente

cotto bisogna eliminare metà dell'acqua della prima bollitura e aggiungere nuova acqua calda per poi farlo bollire una seconda volta finché non divenga tenero. Ma non lo faccio bollire prima se mi serve per svuotare gli intestini. Questo perché non voglio eliminare tutto il suo succo particolare, ma piuttosto conservarlo il più possibile, dato che nessun alimento che viene cotto può conservare il proprio succo; se la cottura è molto lunga, il cibo finirà col perdere tutte le sue proprietà.

Ho già detto che le lenticchie vanno preparate nello stesso modo dei cavoli, perché sono in grado di esercitare due azioni contrapposte, ossia stimolare e contrastare l'evacuazione intestinale. Sia i cavoli che le lenticchie preparati in questo modo vengono definiti 'cotti due volte' (*disepthos*). Utilizzate lo stesso metodo di preparazione anche con le cipolle, i porri, specialmente quelli selvatici, e l'aglio: in effetti, seguite questo procedimento ogni volta che volete cambiare completamente lo stato originario di un cibo, tenendo a mente che ogni alimento cucinato in questo modo non deve entrare a contatto con l'aria fredda o con l'acqua fredda, perché altrimenti non manterrà la sua tenerezza, nemmeno se lo farete bollire a lungo. Come ho appena detto, è essenziale avere una pentola d'acqua calda a portata di mano, in modo che quando il cavolo viene tirato fuori dalla prima acqua di bollitura, può essere immediatamente immerso nella nuova acqua calda.

Le lenticchie e i cavoli hanno le stesse proprietà dissecanti, e per questo motivo indeboliscono la vista, a meno che l'occhio non sia più umido del normale. Tuttavia, mentre le lenticchie forniscono parecchie sostanze nutritive, dense e ricche di bile nera, i cavoli sono poco nutrienti e sono più umidi delle lenticchie, in quanto non sono un alimento solido ma un ortaggio. Il cavolo non è un cibo pieno di succhi benefici, come la lattuga, al contrario contiene un succo scadente che emana un odore estremamente sgradevole. Devo dire che non esercita alcun effetto positivo o negativo sulla minzione.

Alcuni che praticano una patetica forma di pseudo-educazione intellettuale, ritengono che il termine 'rafano' (*rhapphanon*) sia il nome corretto di questo ortaggio, proprio come pensavano gli Ateniesi sei secoli fa, ma non i Greci moderni, che sono concordi nel chiamarlo 'cavolo'.

#### L'ATRIPLICE ROSEA E L'AMARANTO BLITO

Si tratta di due verdure estremamente acquose – si potrebbe affermare che siano prive di qualunque proprietà – specialmente quando vengono cucinate precisamente come le lagenarie. Tra queste piante, solo la lattuga viene utilizzata come cibo. Se pensate al sapore di questi due vegetali, e poi richiamate alla mente il sapore del cavolo, noterete che la lattuga si trova a metà strada tra di essi, visto che il cavolo è piuttosto secco, mentre l'atriplice e l'amaranto sono completamente umidi. Perciò non vengono mangiati solo con l'olio d'oliva e la salsa di pesce (*garum*), ma anche con l'aceto, altrimenti sarebbero dannosi per lo stomaco.

Si è detto che questi vegetali stimolino l'evacuazione intestinale, specialmente grazie alla loro scivolosità e acquosità, ma in realtà questa loro qualità non è così evidente, se non proprio trascurabile, dato che non contengono nessuna sostanza acida o alcalina che possa stimolare l'evacuazione intestinale. Da quanto detto, si evince che sono anche alimenti poco nutrienti per il corpo.

#### LA PORCELLANA

Alcuni utilizzano questa pianta come cibo, anche se le poche sostanze nutritive che fornisce al corpo sono acquose, fredde e vischiose; se impiegata come medicina, la porcellana cura la sensibilità dei denti grazie alla sua vischiosità lenitiva, di cui parlo in modo più approfondito nel mio libro *Sulle medicine semplici*.

#### IL ROMICE COMUNE

Come ho già detto prima, questa pianta può essere chiamata ‘barbabetola selvatica’. Ha un sapore e delle proprietà simili a quelli della barbabetola coltivata. Poiché la barbabetola è più gradevole del romice, se ne mangia in maggiore quantità, quindi non ho bisogno di dedicare una sezione di questo capitolo al romice, in quanto ho già detto tutto quel che c’è da sapere a proposito delle barbabetole.

#### IL ROMICE CRESPO

Il nome di questa pianta (*oxylapaton*) ne rivela la qualità e le proprietà, perché è un tipo di romice acido. Il romice comune non viene mangiato crudo, mentre il romice crespo viene mangiato crudo dalle donne incinte che vivono in campagna, e a volte anche da bambini troppo curiosi. Ovviamente, il romice crespo è una verdura molto meno nutriente rispetto al romice comune.

#### L’ERBA MORELLA

Non conosco nessuna verdura che sia astringente quanto l’erba morella. Pertanto, la utilizzo raramente come cibo e più spesso come medicinale. È efficace nel caso in cui occorra un raffreddamento astringente, ma possiede pochissime sostanze nutritive.

#### LE PIANTE SPINOSE

Dopo essere emerse dal terreno e prima che le loro foglie siano diventate spine, queste piante vengono mangiate dai contadini, crude o bollite in acqua. Quando sono crude, vengono immerse nell’aceto e nella salsa di pesce (*garum*); quando sono bollite, vi si sparge sopra dell’olio d’oliva. Ho già detto che tutti i vegetali contengono poche sostanze nutritive, quasi del tutto fluide e acquose, perciò le piante spinose sono altrettanto benefiche per lo stomaco. Tra queste piante vanno annoverate la cardogna, il cardo mariano, lo scardaccione, il cardo benedetto, l’adragante, il cardo spinoso e il carciofo, che è apprezzato più del dovuto.

Quanti cercano sempre di distinguersi dagli altri, pronunciano il nome del carciofo non con una *k* e una *i* nella prima sillaba (*kinara*), ma con una *k* e una *y* (*kynara*). Questo vegetale contiene succhi nocivi, specialmente quando è già diventato molto duro. In tale stato, il carciofo conserva una gran quantità di succo bilioso e la sua polpa è piuttosto legnosa, con il risultato che dal suo succo fluido e bilioso si genera la bile nera. Allora è meglio mangiarlo dopo averlo bollito a lungo, con l’aggiunta di olio

d'oliva, salsa di pesce (*garum*), vino e un po' di coriandolo; se viene cucinato in una casseruola o in una padella, non c'è bisogno di aggiungere nessuna salsa. Molti mangiano quella che sembra essere la testa di questa pianta, che chiamano 'vertebre'.

#### IL SEDANO, IL MACERONE, LA SEDANINA D'ACQUA E IL MACERONE CRETESE

Tutte queste piante sono diuretiche, ma la migliore di tutte è il sedano, perché ha un sapore più gradevole ed è più benefico per lo stomaco.

Il macerone cretese non è un vegetale raro – in effetti se ne vendono grandi quantità a Roma – ma è più amaro e molto più caldo del sedano, anche se possiede una certa proprietà aromatica. Più diuretici del sedano, il macerone e la sedanina d'acqua stimolano le mestruazioni nelle donne. Durante la primavera buttano dei germogli che possono essere mangiati crudi come le loro foglie. In inverno, le foglie sono le uniche parti di queste piante che possono essere mangiate, visto che allora non è presente alcun germoglio. Una volta sbocciati i germogli, queste piante sono più gradevoli, sia quando vengono mangiate crude, sia quando sono mangiate cucinate con l'olio d'oliva, la salsa di pesce (*garum*), il vino o l'aceto.

Ma il macerone e la sedanina d'acqua vengono mangiati cotti, perché sono entrambi sgradevoli al palato quando sono crudi. Alcuni servono il sedano e il macerone cretese assieme alle foglie di lattuga, perché la lattuga, che è insipida e contiene un succo freddo, diviene più gustosa e allo stesso tempo più utile al corpo se acquisisce qualche proprietà dei vegetali amari. Per questo motivo, alcuni vi mescolano assieme anche le foglie di rucola e di porro, mentre altri la mischiano anche con le foglie di basilico.

A Roma, il nome comune di questo vegetale non è 'macerone cretese' (*smyrnion*), ma 'levistico nero' (*holus atrum*). Forse sarebbe meglio non considerarlo un cibo vero e proprio, in quanto assieme alla sedanina d'acqua e al macerone viene utilizzato più come un condimento di altri alimenti, proprio come la cipolla, l'aglio, i porri selvatici e quelli coltivati e tutti gli altri vegetali di sapore amaro.

Tra i vegetali amari vale la pena di ricordare la ruta, l'issopo, l'origano, il finocchio e il coriandolo, tutti menzionati nei vari libri di cucina, giacché possiedono proprietà utili sia per i medici che per i cuochi, anche se ognuno di essi ha una funzione e uno scopo particolari, e io sto appunto illustrando gli usi di questi cibi e non i piaceri che derivano dal loro consumo. Ma in alcuni casi la sgradevolezza di un cibo contribuisce decisamente a renderlo indigesto; per questo motivo è meglio condire questi cibi con moderazione. La consuetudine di utilizzare grandi quantità di condimenti nefasti è così inveterata nei cuochi da produrre indigestioni, anziché la buona digestione.

#### LA RUCOLA

Quest'erba è molto riscaldante, e perciò è difficile da mangiare da sola, senza mescolarla a qualche foglia di lattuga. Si pensa che il suo seme sia in grado di incrementare la produzione di sperma e di aumentare lo stimolo sessuale. Se mangiata da sola può causare mal di testa.

## L'ORTICA

L'ortica è una pianta selvatica. La sua sostanza è composta di particelle sottili, perciò è comprensibile che nessuno la utilizzi come cibo, a meno che non vi sia una grande penuria di cibo. Può essere utile se mangiata assieme al pane, e come medicinale serve a rilassare lo stomaco.

## LA CAROTA DELLE SCOGLIERE E IL CERFOGLIO SELVATICO

La carota delle scogliere cresce principalmente in Siria e viene mangiata come il cerfoglio selvatico dagli abitanti del mio paese natio. Generalmente fa bene allo stomaco, tanto che venga mangiata cruda o bollita. Non resiste a una cottura prolungata. Alcuni la servono con l'olio d'oliva e la salsa di pesce (*garum*), mentre altri vi aggiungono anche il vino o l'aceto. Se assunta insieme all'aceto fa molto bene allo stomaco e stimola l'appetito. Ma è evidente che questa pianta viene utilizzata più come medicina che come cibo, perché ha un sapore estremamente acuto e amaro.

## IL BASILICO

Parecchi utilizzano il basilico come companatico, e lo mangiano con l'olio d'oliva e la salsa di pesce (*garum*). Tuttavia, il basilico contiene dei succhi nocivi, e per questo motivo che le sue proprietà negative vengono fantasiosamente amplificate, tanto che alcuni sostengono che, se le sue foglie vengono pestate e messe in un tegame, in un paio di giorni vi si formeranno all'interno dei veri e propri scorpioni, specialmente se il tegame viene quotidianamente riscaldato dalla luce del sole. Ma anche se queste sono solo dicerie, si può affermare con tutta onestà che quest'erba è ricca di succhi nocivi, dannosi per lo stomaco e difficili da digerire.

## IL FINOCCHIO

A volte questa pianta cresce spontaneamente, proprio come l'aneto, ma è anche coltivata nei giardini. L'aneto viene utilizzato come condimento, mentre il finocchio è usato come companatico. Nella regione in cui vivo, il finocchio viene conservato nello stesso modo in cui si conservano la parietaria e il terebinto, così da poter essere utilizzato durante tutto l'anno come le cipolle, le rape e le altre verdure dello stesso genere; alcune immersi nel solo aceto, altre nell'aceto mescolato alla salamoia.

## GLI ASPARAGI

Non è mia intenzione sapere se è meglio pronunciare la seconda sillaba del nome 'asparagi' (*asparagoi*) con una *p*, come fanno tutti, o con un *ph*, perché sto scrivendo questo libro per coloro che vogliono mantenersi in salute, e non per quanti s'impegnano a parlare il greco dell'Attica, anche se lo hanno imparato da Platone, senza peraltro sapere nulla sui suoi scritti o sul suo pensiero. Poiché quasi tutti i Greci chiamano questi teneri steli 'asparagi', con una semplice *p*, mi limiterò a descrivere le loro pro-



prietà, lasciandovi liberi di chiamarli come meglio volete.

Nel corso della loro vita, molti ortaggi e piante in generale producono germogli come questi, ma non tutti possono essere mangiati. Perciò, la mia valutazione riguarderà il loro impiego quotidiano.

I germogli del cavolo, che alcuni chiamano ‘talli’ (*cyma*) – a mio avviso per sineresi delle tre sillabe della parola usata per cavolo (*cyema*) – non sono meno dissecanti del cavolo stesso, anche se quest’ultimo è normalmente di consistenza più secca rispetto alle foglie di altre verdure, specialmente quando è prossimo all’infruttescenza. Per ‘altre verdure’ intendo la lattuga, l’atriplice rosea, l’amaranto blito, la barbabetola e la malva; il contrario è vero per i ravanelli, gli asparagi, le rape, la senape, il lepidto ortense, la parietaria e quasi tutte le altre piante che, sebbene siano amare e calde, tendono ad essere umide.

Il giacinto, il sedano, la sedanella d’acqua, la ruchetta, il basilico, il romice crespo, il romice comune e tutte le altre piante da vaso mettono germogli prima di produrre semi. Dopo la fruttificazione, esse si seccano e diventano inutili da punto di vista alimentare. Tutte queste verdure vengono bollite nell’acqua e servite con olio d’oliva, salsa di pesce (*garum*) e uno spruzzo d’aceto. In questo modo diventano più piacevoli al palato e più benefiche per lo stomaco, anche se le sostanze nutritive che forniscono all’organismo sono irrilevanti e prive di succhi benefici.

Esiste un altro tipo di germogli che crescono nelle piante cespugliose chiamate citiso dolce, pervinca e agazzino, e un altro tipo ancora che se ne distinguono, l’agazzino reale e quello detto ‘di prato’, proprio come il germoglio di brionia è diversa da quello di tutte le altre. Tutte queste piante sono benefiche per lo stomaco, diuretiche e possiedono poche sostanze nutritive. Tuttavia, se vengono digerite in modo appropriato, sono più nutrienti dei germogli che si formano sulle verdure, dal momento che sono più secche. Qual è la somiglianza tra i germogli che crescono sugli arbusti e quelli che crescono sugli alberi? Non esiste un’identificazione precisa, anche se i germogli sugli alberi sono più legnosi, perciò è necessaria un’indagine ulteriore sulle loro specifiche caratteristiche.

## I GERMOGLI

I germogli degli alberi e quelli dei cespugli hanno fra loro lo stesso rapporto che gli asparagi hanno con le altre verdure, perché anche gli asparagi sono talli che appaiono quando la pianta sta per fruttificare. La differenza consiste nel fatto che il tronco di un albero è duraturo, essendo l’equivalente dello stelo delle verdure e delle erbe che durano solo per un anno.

I germogli di tutti gli alberi e cespugli possono essere mangiati se vengono bolliti nell’acqua, ad eccezione di alcuni che sono sgradevoli al palato e che vengono utilizzati solo come medicine. Tuttavia, nei periodi di carestia, anche questi germogli possono essere utilizzati come cibo, dato che sono comunque in grado di fornire sostanze nutritive all’organismo. I germogli migliori sono quelli del terebinto, dell’agnocasto, della vite, del lentisco, del rovo e della rosa selvatica. Nella mia regione, i germogli di terebinto vengono conservati immersi nell’aceto, o in una miscela di aceto e salamoia.

## LE DIFFERENZE TRA LE VARIE PARTI DELLE PIANTE COMMESTIBILI

Mi sarebbe piaciuto che ciò che ha scritto Mnesiteo nel suo libro *Sugli alimenti* fosse vero. Le sue affermazioni generali, se sono vere, spiegano molte cose in poche parole, se invece sono false, possono procurare gravi danni. Questo è quello che ha detto Mnesiteo a proposito delle varie parti delle piante:

«Per prima cosa, tutte le radici sono difficili da digerire e non fanno bene allo stomaco. Porto come esempio il ravanello, l'aglio, la cipolla, la rapa e tutte le altre piante simili. La radice di queste piante, e tutto ciò che è commestibile e che cresce sottoterra, è altrettanto difficile da digerire, perché le sostanze nutritive vengono trasportate dalle radici a tutte le parti della pianta. Perciò le radici conferiscono parecchia umidità al resto della pianta, ma trattengono la maggior parte dell'umidità che nella maggior parte dei casi è difficile da digerire. Tutto ciò che viene digerito sembra essere portato al suo compimento, mentre l'umidità presente nelle radici, dopo essere stata distribuita alle varie parti della pianta, deve trovare altrove la sua digestione completa, perché tutto viene nutrito dalla radice. Perciò, è inevitabile che l'umidità indigesta rimanga nella radice. È dunque verosimile che nel nostro corpo il nutrimento di queste parti rimanga come un residuo umido e causa di turbamenti».

Questo è ciò che ha detto Mnesiteo. Il discorso appare credibile, ma l'esperienza concreta ne dimostra la fallacia. Le radici del ravanello sono infatti molto più amare del fusto e delle foglie. Questo vale anche per le cipolle, i porri selvatici e quelli coltivati e l'aglio. Ma se volete mettere a confronto le radici della barbabietola, della malva e della rapa con le loro foglie, scoprirete che le proprietà contenute nelle radici sono più forti. È il caso della radice di malva canapina, che sembra essere una specie di malva selvatica. È evidente che questa radice, come la barbabietola rossa, causa vari tipi di infiammazioni, mentre le sue foglie non sono in grado di produrre lo stesso effetto.

Tutte le piante medicinali le cui radici assomigliano a quelle che ho appena descritto possiedono foglie che hanno proprietà più deboli rispetto alle loro radici, come ad esempio il ciclamino, la scilla, il gigaro, la dragontea e molte altre. Nelle altre piante, la maggior parte della sostanza si trova nei loro gambi e fusti, mentre in queste si trova nella radice, e la natura fa sì che la loro radice venga nutrita e si espanda al massimo, mentre ciò che in queste piante non è buono, una volta che esse abbiano completato la propria digestione, viene deviato nelle foglie e nei fusti. Perciò, queste piante possiedono una radice molto grossa anche in inverno, mentre il loro gambo si sviluppa in primavera, quando comincia a fruttificare.

Per quel che riguarda gli animali, sembra che la natura utilizzi gli scarti derivati dalla sostanza generale dell'animale per creare particolari escrescenze corporee del tutto superflue, come le corna nel caso del cervo, o gli aculei e i peli nel caso di altri animali. Perciò è più sicuro esaminare di volta in volta ogni singola parte della pianta, all'inizio annusandola e assaggiandola, e poi mangiandola. L'odore e il sapore, fornendo informazioni sul tipo di succo e di aroma posseduti dalla parte della pianta presa in esame, indicano immediatamente il suo temperamento complessivo.

Le proprietà delle piante possono essere accertate mediante vari esperimenti pratici, che devono essere condotti utilizzando le opportune distinzioni. La sostanza della pianta e il suo succo sono a volte già noti. Alcune piante posseggono succhi umidi e

acquosi, mentre altre contengono succhi densi e vischiosi, che voi dovrete assaggiare personalmente, per capire se sono agri, acidi o amari, oppure alquanto o molto salati, o ancora aspri, acri, acquosi o dolci. Pertanto, è importante non fare affidamento su Mnesiteo, anche se il suo discorso generale è sensato, ma piuttosto esaminare personalmente ogni parte della pianta.

#### LA RAPA

Potete chiamare questa pianta ‘rapa’ (*gongylis*) o ‘cavolo-rapa’ (*bounias*). La parte che si sviluppa fuori dal terreno è come un ortaggio, mentre la radice che cresce nella terra è dura e non commestibile se non viene prima cotta; una volta bollita in acqua, sarebbe sorprendente se non contenesse meno sostanze nutritive di altre piante simili. Esistono molte ricette diverse per cucinarla. Viene conservata in salamoia o in aceto per poter essere utilizzata durante tutto l’anno.

Fornisce all’organismo un umore che è più denso del normale; ciò significa che se se ne mangia una quantità eccessiva, e in particolare se lo stomaco non riesce a digerirla, stimola la formazione dell’umore crudo. Non si può dire che la rapa si opponga a o aiuti l’evacuazione del corpo, specialmente quando è stata ben cotta. È un cibo che richiede una lunga cottura, e che risulta più digeribile se viene bollito due volte. Servito poco cotto, è difficile da digerire, causa flatulenze e fa male allo stomaco; a volte può causare forti dolori agli intestini.

#### IL GIGARO

La radice di questa pianta viene consumata allo stesso modo della radice della rapa, anche se in alcune regioni ha un sapore più amaro, così da essere più simile alla radice della dragontea. Dopo aver eliminato la prima acqua di bollitura, la radice di gigaro deve essere immersa in una pentola d’acqua già calda per una seconda bollitura. A Cirene, questa pianta è completamente diversa da quella che cresce nella mia regione. In questa località, il gigaro non contiene alcuna sostanza amara o medicinale, perciò è più utile delle rape. Poiché si mantiene a lungo senza marcire o germogliare, la radice di gigaro viene esportata in Italia. Chiaramente, questa pianta è superiore da un punto di vista nutritivo, mentre se si vuole eliminare materia densa e vischiosa dal petto e dai polmoni, è meglio utilizzare la specie contenente sostanze amare e medicinali.

Viene bollita nell’acqua con la senape e l’aceto, e mangiata con l’olio d’oliva e la salsa di pesce (*garum*), oppure con i sottaceti. Non è un segreto che l’umore contenuto nel gigaro è distribuito al fegato e a tutto l’organismo, è piuttosto denso, specialmente quando la radice è priva di proprietà terapeutiche, come nel caso dei gigari provenienti da Cirene. Nella mia regione, invece, le piante di gigaro sono molto amare e ricche di sostanze medicinali.

#### LA DRAGONTEA

A volte do da mangiare la radice di questa pianta, dopo averla bollita due o tre volte per eliminare le sue proprietà terapeutiche, come per le radici di gigaro, quando c’è

bisogno di una proprietà più forte per i fluidi vischiosi e spessi che si trovano nel petto e nel polmone. Dovreste tenere a mente una fattore comune a tutti gli alimenti: tutto ciò che possiede un sapore acre e amaro fornisce poche sostanze nutritive all'organismo, mentre tutto ciò che è privo di proprietà, o ancor più se è dolce, è estremamente nutriente. Questo vale ancora di più per gli alimenti che sono costituiti da una sostanza ben compatta, e non hanno una consistenza umida e flaccida.

È sempre importante ricordare ciò che vi ho appena illustrato e accertarsi se l'alimento che si sta esaminando perda o meno le sue proprietà durante la bollitura, la cottura nel forno o la frittura; in tal caso non avrete bisogno di leggere le mie analisi dei singoli alimenti. Per quel che mi riguarda, così come ho già fatto per gli altri alimenti, parlerò soprattutto di quello che si mangia abitualmente.

#### L'ASFODELO

La radice dell'asfodelo è simile alla radice della scilla quanto a grandezza, forma e amarezza. Tuttavia, quando viene cucinata come i lupini, essa perde gran parte della sua amarezza, a differenza della scilla. Esiodo utilizza le seguenti parole per elogiare l'asfodelo: «Non v'è maggiore utilità di quella della malva e dell'asfodelo».

So per certo che in caso di penuria di cibo alcuni contadini cercano in tutti i modi di rendere commestibile l'asfodelo, facendolo bollire e mettendolo a mollo nell'acqua dolce. Certamente, la sua radice ha proprietà lassative e attenuanti, proprio come la radice della dragonea. Pertanto, alcuni utilizzano i suoi germogli come rimedio per l'itterizia.

#### IL GIACINTO

I giacinti appartengono alla stessa categoria delle piante or ora citate. La loro radice viene mangiata senza le foglie, ma a volte in primavera si mangiano i loro germogli. Hanno un sapore amaro e acre, ed è per questo che stimolano l'appetito in caso di stomaco rilassato. Possono essere mangiati da coloro che devono espettorare materiale denso e vischioso dal petto e dai polmoni. L'amarezza del giacinto controbilancia la sua densità, permettendogli di passare attraverso qualunque sostanza densa e vischiosa, come ho già detto nel mio libro *Sulle medicine semplici*.

Perciò, se viene bollito due volte, il giacinto è più nutriente, ma non può essere servito a coloro che hanno bisogno di espettorare, perché la bollitura elimina tutta la sua amarezza. Se viene cotto in questo modo, è meglio mangiarlo assieme all'aceto mescolato all'olio d'oliva e alla salsa di pesce (*garum*), perché così diventa più piacevole al palato, più nutriente, meno flatulento e più facile da digerire. Alcuni uomini che ne hanno mangiato in eccesso si sono chiaramente accorti di avere più sperma e un maggiore impulso sessuale.

Esistono molte ricette per cucinare i giacinti: questi possono essere bolliti nell'acqua, come ho già detto; possono essere utilizzati nelle casseruole con condimenti misti, possono essere serviti fritti oppure cotti sulla brace. Tuttavia, non resistono a bolliture troppo lunghe. Alcuni non li fanno bollire affatto, in modo da preservare il loro sapore amaro e acre, in quanto stimola l'appetito.

Se vengono utilizzati a questo scopo, sono piuttosto benefici, sempre che vengano mangiati entro due o tre giorni; se passa più tempo, i giacinti crudi rimangono profondamente indigesti, causando a volte flatulenze e coliche. La polpa dei giacinti crudi non contiene succhi benefici, mentre se essi vengono cotti a lungo, il succo che si forma è denso e molto nutriente.

#### LA CAROTA, LA CAROTA SELVATICA E IL CUMINO DEI PRATI

Le radici di queste piante sono commestibili, ma forniscono un numero minore di sostanze nutritive rispetto alle rape, e ancor meno rispetto al taro di Cirene. Possiedono sicuramente delle proprietà riscaldanti e una certa qualità aromatica. Come le altre radici, anche queste sono difficili da digerire. Sono diuretiche e, se assunte in quantità eccessive, procurano all'organismo alte dosi di succhi nocivi. La radice del cumino dei prati contiene succhi migliori rispetto a quelli della carota.

Alcuni chiamano la carota selvatica '*daucos*', perché è più diuretica, ha un più elevato valore terapeutico e deve essere cotta più a lungo se la si vuole mangiare.

#### IL TARTUFO

I tartufi dovrebbero essere classificati tra le radici o i bulbi, anche se non hanno alcuna proprietà evidente. I cuochi li usano come condimento, proprio come fanno con tutti gli altri cibi dal sapore privo di proprietà, innocuo e acquoso. Ciò che questi cibi hanno in comune è il fatto che le sostanze nutritive che forniscono all'organismo non possiedono alcuna proprietà particolare, ma sono piuttosto fredde; per quel che riguarda la densità, la sostanza del tartufo è molto densa, mentre quella delle lagenarie è più umida e fredda.

#### I FUNGHI

I funghi bolliti a lungo nell'acqua, anche i boleti, si avvicinano ai cibi del tutto privi di proprietà. Ma non vengono preparati solo in questo modo; possono essere cucinati e conditi in molte altre maniere, come tutti quei cibi che non possiedono alcuna qualità particolare. Le sostanze nutritive fornite dai funghi sono ricche di flemma e fredde; mangiarne quantità eccessive fa molto male allo stomaco.

Tra i vari tipi di funghi ci sono le ammannite. Normalmente, è bene evitare questo genere di funghi perché hanno causato molti decessi. So di un individuo che mangiò molti funghi di una singola varietà ritenuta innocua; tuttavia, quei funghi non erano stati cotti in modo appropriato. Perciò, dopo averli mangiati, l'uomo sentì un senso di costrizione, di pesantezza e dolore alla bocca dello stomaco e cominciò ad avere problemi di respirazione. Poi perse i sensi e cominciò a sudare freddo. Si salvò grazie all'assunzione di una miscela di aceto e miele, nel quale erano stati bolliti foglie di isopo e origano. Grazie all'aiuto di alcuni presenti, che gli diedero da bere tale miscela assieme a un po' di carbonato di sodio, l'uomo vomitò i funghi che aveva mangiato, che si stavano già trasformando in un flemma estremamente denso e freddo.

## I RAVANELLI

La maggior parte di quanti vivono in città mangia i ravanelli crudi come antipasto, assieme alla salsa di pesce (*garum*), per rilassare gli intestini, mentre alcuni li mangiano con l'aggiunta dell'aceto. Coloro che vivono in campagna li servono spesso assieme al pane, proprio come altri contorni come l'origano fresco, il lepidio ortense, il timo, la santoreggia, la mentuccia, il serpillio, la menta, l'erba gattaia, la parietaria e la rucola. Tutte queste piante sono commestibili quando sono verdi. Vengono mangiate assieme ad altri cibi e sono classificate come erbe.

Il gambo e le foglie del ravanello sono commestibili, ma vengono mangiati più per necessità che per scelta. La radice invece viene mangiata spesso, ma più come contorno che come prima portata, dato che possiede proprietà lenitive e riscaldanti. Il suo sapore è piuttosto amaro. Generalmente, in primavera produce un gambo che si sviluppa in altezza. Questo gambo viene bollito e mangiato assieme all'olio d'oliva, alla salsa di pesce (*garum*) e all'aceto, proprio come nel caso delle rape, della senape e della lattuga.

Evidentemente, questo gambo fornisce maggiori proprietà nutritive rispetto se lo si bolle nell'acqua per privarlo dell'amarezza, ma possiede anch'esso pochissime sostanze nutritive. Alcuni mangiano il gambo e la radice del ravanello dopo averli bolliti come una rapa. Ciò che sorprende riguardo a tutti quei medici e a coloro che mangiano i ravanelli crudi dopo cena per aiutare la digestione, è che sostengono di avere sufficienti prove di ciò, eppure, chiunque provi a imitarli subisce dei danni.

## CIPOLLE, AGLIO E PORRI, COLTIVATI E SELVATICI

Si mangiano spesso le radici di queste piante, ma raramente i loro gambi e le loro foglie. Grazie al loro sapore aspro, essi riscaldano il corpo, diluiscono gli umori densi e passano attraverso gli umori vischiosi presenti nell'organismo. Tuttavia, facendole bollire per due o tre volte, potete eliminare la loro asprezza; in questo modo saranno ancora in grado di diluire gli umori densi, ma forniranno pochissime sostanze nutritive all'organismo. In generale, non dovrebbero essere serviti prima di averli ben cotti.

L'aglio non viene consumato solo come companatico, ma anche come medicinale, perché contiene sostanze lassative e purificanti. Se viene bollito brevemente per eliminare il suo sapore amaro, è meno amaro, ma non conserva più i suoi succhi nocivi, proprio come accade ai porri e alle cipolle quando sono bolliti due volte.

I porri selvatici differiscono dai porri coltivati nello stesso modo in cui specie simili di piante selvatiche differiscono dalle proprie varianti coltivate. Alcuni conservano i porri nell'aceto per un anno intero, proprio come fanno con le cipolle. Potete fare lo stesso con i porri selvatici, rendendoli alimenti migliori ed eliminando parte dei succhi nocivi in essi contenuti.

Ma evitate di assumere troppo a lungo qualunque tipo di cibo amaro, specialmente se siete biliosi di natura. Questi cibi sono adatti solo per coloro che accumulano nell'organismo un umore flemmatico e crudo, denso e vischioso.

## Libro III

Ci rimangono da esaminare gli alimenti provenienti dagli animali: infatti le loro proprietà differiscono in misura considerevole, secondo le parti degli animali e secondo ciò che l'animale contiene in sé o i suoi prodotti. Tra questi ultimi vanno annoverati le uova, il latte, il sangue, il formaggio e il burro. Non tutte le parti degli animali possiedono le stesse proprietà, ma alcune carni, se cotte in modo appropriato, producono un'eccellente qualità di sangue. Questo vale specialmente nel caso di animali sani, come i maiali, anche se le loro parti più fibrose producono un tipo di sangue più flemmatico.

Perciò tra tutti i cibi la carne di maiale è l'alimento più nutriente. Gli atleti rappresentano la prova più lampante di tale affermazione, dal momento che è stato dimostrato che, se un giorno sostituiscono una dose di carne di maiale con la stessa quantità di un altro alimento, il giorno seguente si sentono più deboli. Se l'esperimento continua per vari giorni di seguito, gli atleti non solo si indeboliscono, ma cominciano a mostrare chiari segni di deperimento. Un'altra prova a favore di questa tesi ci viene mostrata quando alcuni ragazzi si allenano in palestra, o quando altri eseguono una qualche attività dura e faticosa, come ad esempio quella di scavatore.

La carne di manzo fornisce sostanze nutritive sostanziose che non sono facili da digerire, e produce un tipo di sangue più denso del dovuto. Se qualcuno dal temperamento melanconico si abbuffasse di carne di manzo, verrebbe colpito da una qualche malattia melanconica, come il cancro, l'elefantiasi, la scabbia, la lebbra o la febbre quartana. In alcuni, la milza cresce di volume attraverso l'azione di questo umore, con conseguente sviluppo di idropisie.

In quanto a spessore della sua sostanza, la carne di manzo supera quella di maiale allo stesso modo in cui la carne di maiale supera quella di manzo in vischiosità. Per quel che riguarda la digestione, la carne di maiale è migliore, quella degli animali adulti per coloro che si trovano nell'età adulta, per le persone fisicamente possenti e lavorano duramente; quella degli animali che si stanno sviluppando per tutti gli altri. I maiali che sono al culmine della loro vita sono più adatti agli adolescenti in buona salute, proprio come dovrebbero esserlo le vacche prima di aver raggiunto l'età adulta, perché la carne di manzo è molto più secca di quella di maiale, come d'altronde lo è un uomo adulto rispetto a un ragazzo.

Pertanto, è comprensibile che tutti gli animali che possiedono un temperamento più secco abbiano un temperamento più equilibrato quando sono giovani, mentre la natura degli animali più umidi si sposta con il tempo verso un temperamento più bilanciato mentre invecchiano. Perciò, non sono solo i vitelli ad avere una carne che è migliore per la digestione rispetto alle vacche mature, ma anche i capretti rispetto alle capre adulte, perché la capra ha un temperamento meno secco del manzo, ma, quando sono messi a confronto con l'uomo e il maiale vi è una notevole differenza. La somiglianza in sapore e odore tra la carne dell'uomo e quella del maiale è stata osservata quando alcuni hanno mangiato senza saperlo carne umana al posto di carne di maiale. Nei tempi passati, si è assistito a tali crimini, commessi da ristoratori e persone senza scrupoli. I maialini da latte forniscono nutrimenti che sono produttori di residui tanto quanto i maialini stessi sono più umidi dei maiali adulti. Di conseguenza, sono meno

nutrienti, perché i cibi umidi vengono diffusi nell'organismo ed espulsi da esso con maggiore velocità.

L'agnello possiede una carne umida e flemmatica. La carne della pecora, d'altro canto, produce ancor più residui escrementizi ed è nociva alla salute. La carne della femmina di capra è sia malsana che amara, mentre quella del maschio di capra è nociva per la digestione e per la salute. Queste carni vengono seguite per nocività dalla carne del montone e poi da quella del toro. Tuttavia, la carne di questi animali migliora se essi vengono castrati. Gli animali vecchi sono i peggiori dal punto di vista digestivo e nutritivo; questo vale anche per i maiali, in quanto, benché essi abbiano un temperamento umido, con il passare degli anni la loro carne diventa sempre più secca e difficile da digerire.

Le lepri hanno una carne che produce un sangue più denso, anche se è più sana di quella del manzo e dell'agnello. La carne di cervo è altrettanto malsana e difficile da digerire.

La carne degli asini selvatici è simile alle precedenti, sempre che l'animale sia ancora giovane e in una buona condizione fisica. Alcuni mangiano la carne degli asini domestici quando sono diventati vecchi, senza sapere che questa carne è estremamente nociva alla salute, molto difficile da digerire, malsana per lo stomaco e sgradevole per il palato, proprio come la carne dei cavalli e dei cammelli.

Alcuni mangiano persino la carne d'orso, nonostante che essa sia peggiore di quella dei leoni e dei leopardi; fortunatamente, la mangiano solo una o due volte. Come ho già detto in precedenza, è importante far bollire questi tipi di carne almeno due volte. Che cosa posso dire della carne di cane? In alcuni paesi i cani vengono mangiati quando sono giovani e belli grassi, e specialmente dopo essere stati castrati. Passando ad altri animali, so che alcuni mangiano le pantere quando sono in buone condizioni di salute, proprio come accade con gli asini selvatici. Alcuni medici non solo mangiano questi animali, ma li raccomandano anche ai loro pazienti. Nella stagione autunnale, tutti i cacciatori che vivono nella mia regione mangiano le volpi, ingrassate dalle scorpiate d'uva.

La carne degli animali è migliore se questi hanno a disposizione grosse quantità del loro cibo preferito, come è d'altronde più cattiva se c'è penuria di tale alimento. Ogni animale che si nutre di erba, foglie o germogli quando questi sono più rigogliosi, cresce più sano, ingrassa più facilmente ed è migliore per l'uomo dal punto di vista nutritivo.

Per lo stesso motivo, gli animali che necessitano di grosse quantità di erba – come ad esempio i bovini – diventano magri e pieni di umori nocivi d'inverno e nei primi giorni di primavera, ma poi, con la crescita di un'erba più rigogliosa, cominciano a ingrassare e a sviluppare umori benefici all'interno del corpo. Ma gli animali che mangiano modeste quantità di erba – come ad esempio le pecore – raggiungono la migliore condizione fisica all'inizio e verso la metà della stagione primaverile, mentre le capre stanno meglio all'inizio e verso la metà dell'estate, quando gli arbusti sono pieni di germogli.

Dopo avermi ascoltato paragonare le varie specie di animali fra loro, riesaminate, giudicate ed eseguite ulteriori ricerche sull'argomento da me trattato, non mettendo a confronto un animale ben nutrito e grasso con un animale magro e malnutrito, oppure



un animale giovane con uno vecchio – sarebbe un esame privo di senso ed infondato –, ma confrontando piuttosto le caratteristiche migliori di ogni specie. Così non avrò bisogno di dilungarmi troppo a parlare di tutti quegli animali che appartengono a ogni singolo paese, come quel piccolo animale (chiamato ‘coniglio’) che vive in Spagna e assomiglia a una lepre, oppure quella creatura in Lucania che si trova a metà strada tra un orso e un maiale, oppure quell’animale che assomiglia sia al topo selvatico che al moscardino, e che viene cacciato e mangiato in Lucania e in molte altre regioni.

Tutti questi animali sono ricchi di grassi e di sostanze nutritive. Provate ad assaggiarli personalmente. Apprendete i metodi per cucinarli, sviluppati durante molti anni di esperienza. Da me potrete scoprire quali sono le proprietà contenute nelle carni. La carne che viene arrostita o fritta è più secca, mentre la carne bollita in acqua rimane più umida; infine, la carne che viene aromatizzata in una casseruola si trova a mezza strada tra le due precedenti.

Vi è anche una notevole differenza tra diversi metodi di condimento. L’aggiunta di vino e salsa di pesce (*garum*) rende la carne più secca del normale. La carne aromatizzata con del vino novello condensato, oppure bollita in quella che viene chiamata salsa semplice e bianca, risulta molto più umida della precedente. Ma tutto ciò che viene cotto nella sola acqua è più umido di ogni altra cosa.

La maggiore differenza tra i vari metodi di cottura risiede nelle proprietà contenute nei condimenti utilizzati, dato che tutte le carni sono più o meno disseccanti. Tra i vari condimenti vale la pena di citare i semi di aneto, di sedano, di cumino dei prati, di levistico e di cumino, e le seguenti piante: porri, cipolle, aneto, timo, santoreggia, mentuccia, menta fresca, maggiorana.

Come ho già detto prima, il confronto fra le differenze presenti nelle varie specie animali deve esser condotto prendendo in esame gli esemplari che si trovano nelle migliori condizioni di salute. Ho già detto abbastanza a proposito della carne dei quadrupedi, perciò mi accingo a parlarvi prima di tutto delle lumache, e poi di altre parti del corpo degli animali e delle loro proprietà.

#### LE LUMACHE

È del tutto evidente che questo animale non dovrebbe essere classificato tra gli animali da cortile o tra i pesci. Tuttavia, sarebbe irragionevole ometterlo, a differenza delle larve che vivono nel legno, delle vipere, dei serpenti e degli altri strani animali che vengono mangiati in Egitto e in altri paesi. Chiunque legge le mie parole, me compreso, non mangerebbe mai queste creature, ma i Greci sembrano adorare le lumache, tanto da mangiarle regolarmente. Le lumache hanno una carne dura, e quindi difficile da digerire, ma sono estremamente nutrienti.

Come i testacei, esse contengono un umore che rilassa lo stomaco, perciò alcuni, dopo averle condite con olio d’oliva, salsa di pesce (*garum*) e vino, utilizzano il brodo come lassativo per l’intestino. Se volete utilizzare la carne di questo animale solo come cibo, prima di tutto fatela bollire, e poi immergetela in una pentola di acqua fredda; bollitela di nuovo, conditela e poi fatela bollire una terza volta finché la carne non sia diventata veramente tenera. Cucinata in questo modo, la carne delle lumache fornisce molte sostanze nutritive all’organismo.

## LE ESTREMITÀ DEI QUADRUPEDI

Si mangiano le estremità dei quadrupedi – come le zampe, il muro e le orecchie – dopo averle fatte bollire nell’acqua. Alcuni le servono con aceto e salsa di pesce (*garum*), a volte anche con la senape; altri le condiscono con olio e salsa di pesce, versandoci sopra anche un po’ di vino, altri ancora le servono assieme alle verdure, bollite nell’acqua o condite nella casseruola.

Le zampe del maialino sono ottime assieme all’orzo cotto, perché questo cereale le rende più tenere e quindi più digeribili.

C’è una notevole differenza tra i vari metodi di cottura delle estremità e delle altre parti del corpo degli animali. Tuttavia, in questo libro verranno illustrate solo le differenze generali nel loro uso, dato che le varie parti verranno messe a confronto come se fossero state cucinate nella stessa maniera.

Le estremità degli animali contengono la minor quantità di grasso tenero e, rispetto alle altre parti, sono le meno carnose, essendo ricche di tendini e nervi, che in queste aree vengono utilizzati più che in ogni altra parte del corpo. Per questo motivo le estremità sono piuttosto glutinose. In effetti, quando la pelle e i tendini vengono bolliti, divengono vischiosi. Perciò, è naturale che forniscano meno sostanze nutritive al corpo umano, giacché passano attraverso lo stomaco con estrema rapidità grazie alla loro vischiosità.

La zampa del maiale è una parte del corpo migliore rispetto al suo grugno, proprio come quest’ultimo è migliore rispetto alle orecchie, dato che queste sono costituite solo di pelle e cartilagine. La cartilagine degli animali adulti è indigeribile, mentre quella degli animali in crescita – sempre che venga masticata a lungo nella bocca – fornisce una piccola dose di sostanze nutritive all’organismo. Ciò che sto dicendo ora vale anche per le altre specie di animali, perché la differenza di qualità che intercorre tra la carne delle estremità e la carne di altre parti del corpo del maiale, è uguale alla differenza che c’è tra la carne delle estremità del maiale e la carne delle corrispondenti parti del corpo di altri animali.

È chiaro che chiamo ‘parti nervose’ delle zampe le parti che assomigliano a quelli che sono propriamente chiamati ‘nervi’, e che hanno origine nel cervello e e nella colonna vertebrale. Le parti “nervose” presenti nelle estremità sono così chiamate per questa somiglianza, anche se in realtà costituiscono dei legamenti tra le ossa e sono prive di sensazione, alcuni sono dei tendini all’interno di esse.

## LE LINGUE DEI QUADRUPEDI

Una caratteristica peculiare di questa parte del corpo è la flaccidezza della sua carne, che è ricca di sangue. La carne è in realtà un muscolo, specialmente nella sua parte centrale. Nelle estremità, la maggior parte della carne si trasforma in nervi, che quasi tutti i medici considerano le parti terminali dei muscoli. I muscoli che si estendono fino alle estremità degli arti generano i nervi più grandi. Tuttavia, alcuni muscoli possiedono anche delle “teste” nervose.

I cuochi preferiscono la lingua del maiale per le loro ricette. Come ho già detto, la carne della lingua ha una consistenza alquanto flaccida. Ma i cuochi non cucinano solo

la lingua, ma anche i muscoli che sono collegati ad essa, l'epiglottide e la laringe, le ghiandole salivari e, a volte, anche le tonsille.

Le arterie, le vene e i nervi della lingua sono collegati al resto della carne, e vengono mangiati assieme ad essa. Ora fate attenzione a quali sono le proprietà contenute nelle varie ghiandole del corpo.

#### LE GHIANDOLE

La sostanza delle ghiandole è tanto diversa dalla sostanza della lingua, quanto la sostanza della lingua è diversa da quella della carne. Non sono tutte egualmente distinte, ma essendo adiacenti alla lingua e toccandola, sono forse simili alle ghiandole mammarie quando non sono ancora piene di latte. Le ghiandole presenti nelle mammelle non svolgono le loro funzioni in maniera costante, come fanno quasi tutte le altre ghiandole – ad esempio, quelle disposte attorno alla lingua sono sempre pronte a produrre saliva – visto che, dopo il concepimento, le ghiandole mammarie diventano più grandi e molli, riempiendosi di latte. Quando sono contratte e compatte, sono diverse le une dalle altre tanto quanto le spugne imbevute d'acqua sono diverse da quelle essiccate al sole. Sono così nominate quando, comprimendole, se ne fa fuoriuscire tutta l'umidità, e si comprime tutto il corpo circondandolo di legami.

Alcune ghiandole del genere sono presenti nella faringe e nella laringe, come anche nella membrana cui sono attaccati gli intestini, ma queste ultime sono piuttosto piccole, e quindi non vengono notate dalla maggioranza, mentre quelle presenti nelle fauci e nella laringe sono grandi e bene evidenti. Ci sono anche molte altre ghiandole di piccole dimensioni disseminate nell'organismo a sostegno degli incavi tra i vasi. La ghiandola chiamata timo non è affatto piccola, tanto che negli animali appena nati raggiunge dimensioni notevoli, per poi rimpicciolirsi con il passare degli anni.

Una caratteristica comune di tutte queste ghiandole è che sono poco consistenti e gradevoli come cibo. Quando contengono il latte, le ghiandole mammarie hanno la dolcezza caratteristica del latte. Per questo motivo queste ghiandole, specialmente quelle del maiale, sono così richieste dai buongustai quando sono piene di latte. Se vengono digerite in modo appropriato, le ghiandole forniscono un nutrimento simile a quello della carne, anche se generano un umore crudo o flemmatico; più la ghiandola è umida, più l'umore generato sarà flemmatico; più la ghiandola è dura, più l'umore sarà crudo.

I testicoli possono essere classificati come ghiandole, anche se il loro sapore non è buono come quello delle ghiandole mammarie, in quanto contengono una qualche sostanza maleodorante, che rivela la natura del seme da essi generato, proprio come i reni odorano di urina. Inoltre, i testicoli dei quadrupedi sono digeriti con meno facilità, mentre i testicoli dei galli ingrassati sono molto gradevoli e forniscono all'organismo molte sostanze nutritive. Le ghiandole che si trovano dietro alla vescica urinaria sono simili ai testicoli.

Alcuni considerano i reni delle ghiandole. Ma i reni sono piuttosto nocivi alla salute e difficili da digerire, come lo sono anche i testicoli degli animali più vecchi. Senza dubbio, sono meglio i testicoli degli animali giovani. I reni dei tori, della capre e dei montoni sono sgradevoli al palato, difficili da digerire e pieni di umori nocivi.

### I TESTICOLI

Quanti vivono nella mia regione tagliano i testicoli ai maiali e ai tori più giovani, anche se per due motivi diversi: i maiali vengono castrati per rendere la loro carne più dolce, più nutriente e più facile da digerire, mentre i tori vengono castrati per essere usati come animali da traino, in quanto altrimenti sarebbero difficili da domare. D'altro canto, tagliano i testicoli ai capri e alle pecore per gli stessi motivi.

Tutti gli animali che ho appena menzionato possiedono dei testicoli che sono nocivi alla salute e difficili da digerire, anche se, quando vengono cotti in modo appropriato, essi sono piuttosto nutrienti. Il loro livello nutritivo dipende da ciò che è stato detto riguardo alle loro carni. La carne di maiale è superiore alle altre carni, proprio come i testicoli di maiale sono superiori ai testicoli degli altri animali. Solo i testicoli dei galletti sono i migliori sotto ogni aspetto, specialmente quelli dei galletti che sono stati ingrassati con le granaglie.

### IL CERVELLO

Il cervello è un alimento molto flemmatico e malsano, essendo difficile da digerire, lento nel suo passaggio attraverso l'organismo, e nocivo per lo stomaco. Alcuni medici sono ingannati dalla sua consistenza morbida e lo servono ai loro pazienti, anche se, tra i vari disturbi, provoca anche un forte senso di nausea. Perciò, ogni volta che c'è bisogno di un vomitivo dopo un pasto, assieme all'ultimo piatto si dovrebbe mangiare una porzione di cervello condito con una salsa oleosa. Perciò è chiaro che si dovrebbe fare a meno di mangiare il cervello dopo aver assunto altri cibi, visto che tutti sanno che causa un forte senso di nausea.

Da quanto ho appena detto, si deduce che è ragionevole che molti servano il cervello assieme alla maggiorana, o condito con il sale, dato che è un cibo ricco di umori densi e materia in eccedenza, per cui è meglio cucinarlo con ingredienti caldi e pungenti. Se, tuttavia, viene digerito in maniera appropriata, il cervello fornisce molte sostanze nutritive all'organismo.

### IL MIDOLLO OSSEO

Il midollo osseo è più dolce, più gradevole e più untuoso del cervello, perciò, se metteste a confronto i loro sapori, noterete che il cervello contiene un tocco di asprezza. Se mangiato in quantità eccessive, anche il midollo causa un forte senso di nausea; se cotto in modo appropriato, è molto nutriente.

### IL MIDOLLO SPINALE

Il midollo spinale possiede le stesse caratteristiche del cervello, ma è sbagliato chiamarlo 'midollo', dato che il midollo è più umido, molle e untuoso non solo del midollo spinale, ma anche del cervello. Ma essendo racchiuso nelle ossa della colonna vertebrale, e avendo un colore simile a quello del midollo, viene appunto chiamato 'midollo spinale', proprio come alcuni chiamano persino il cervello 'midollo'.

## APPENDICE II

Il midollo spinale è collegato al cervello e possiede la sua stessa natura, anche se è leggermente più duro, specialmente verso la fine della colonna vertebrale. In effetti, più si trova distante dal cervello, più si presenta indurito. Possiede una scarsa untuosità, perciò è difficile che causi un senso di nausea in chi lo mangia; inoltre, se viene cotto in modo appropriato, fornisce all'organismo una quantità considerevole di sostanze nutritive.

### IL LARDO E LO STRUTTO

Queste sostanze sono entrambe untuose, ma si differenziano fra loro quanto a umidità e secchezza. Il lardo è una sostanza umida che, come l'olio, si raddensa con il passare del tempo. Lo strutto è molto più secco del lardo, e quindi, anche se può essere sciolto con l'impiego del calore, si solidifica e indurisce in brevissimo tempo. Entrambi contengono poche sostanze nutritive, e servono più come contorni alla carne che come cibi veri e propri.

### LE INTERIORA

Il fegato di ogni animale è pieno di umori densi, è difficile da digerire e passa lentamente attraverso l'organismo. Il miglior tipo di fegato, non solo per il sapore ma anche per altri motivi, è quello che si ottiene dando da mangiare all'animale una grande quantità di fichi secchi. Tale procedimento viene seguito specialmente con i maiali, perché le interiora di questi animali sono più dolci di quelle di altri animali. Eppure, anche se sono naturalmente dolci, il loro sapore migliora se l'animale mangia parecchi fichi secchi.

Per quel che riguarda altri tipi di interiora, la milza non è altrettanto dolce al palato, dato che il suo sapore è leggermente acre, e quindi si pensa che sia nociva alla salute e in grado di generare un sangue melanconico. Poiché hanno una consistenza più sottile, i polmoni sono più facili da digerire rispetto al fegato e alla milza, ma sono molto meno nutrienti del fegato, e le sostanze nutritive che forniscono al corpo sono alquanto ricche di flemma.

Il cuore è un pezzo di carne fibrosa e dura, e per questo motivo è difficile da digerire e il suo transito attraverso l'organismo è piuttosto lento. Ma se viene digerito, fornisce al corpo una gran quantità di sostanze nutritive prive di umori nocivi. Per quel che riguarda i reni, visto che molti li ritengono delle interiora, potete fare riferimento alla sezione dedicata alle ghiandole.

### IL VENTRE, L'UTERO E GLI INTESTINI DEI QUADRUPEDI

Queste parti del corpo sono più dure delle altre; per questo motivo producono un umore che non è uguale al sangue originale, ma piuttosto freddo e crudo. Di conseguenza, hanno bisogno di molto tempo per essere digerite in modo appropriato e per generare buon sangue.

## LE DIFFERENZE TRA GLI ANIMALI DOMESTICI E QUELLI SELVATICI

Il temperamento degli animali domestici è più umido rispetto a quello degli animali selvatici, a causa dell'umidità dell'aria che essi respirano e della loro vita più facile. Gli animali selvatici lottano per sopravvivere sulle montagne, spesso utilizzano tutte le loro energie e respirano un'aria più secca. Per questo motivo la loro carne è più dura e non contiene grassi, o perlomeno ne contiene una quantità irrilevante.

Perciò, questa carne si mantiene per molti più giorni rispetto a quella degli animali domestici, che conducono una vita più indolente. Ovviamente, la carne degli animali selvatici non contiene residui, a differenza della carne degli animali domestici che può dare molti residui. Pertanto, è ovvio che il cibo proveniente dagli animali selvatici è più nutriente e fornisce umori migliori di quello proveniente dagli animali domestici.

## IL LATTE

Anche il latte è un alimento che deriva dagli animali. I vari tipi di latte differiscono molto tra loro a seconda del periodo dell'anno e, ancor più, a seconda della specie animale. Il latte di mucca è il più denso e grasso, mentre il latte di cammella è estremamente acquoso ed è il meno grasso; dopo questi vengono il latte di cavalla e il latte d'asina. Il latte di capra ha una consistenza media, mentre quello di pecora è piuttosto denso.

Per quel che riguarda la stagione dell'anno, il latte è più acquoso subito dopo il parto, diventando sempre più denso con il passare del tempo. Verso metà estate, raggiunge una consistenza di media intensità. In seguito continua ad addensarsi finché non si interrompe la lattazione. In primavera è molto fluido e abbondante.

Che il latte differisca da una specie animale all'altra è immediatamente evidente a una semplice occhiata, ma è ancor più palese se viene utilizzato per fare il formaggio. Il latte più acquoso contiene una maggior quantità di siero, ma produce il formaggio più denso. Naturalmente, il latte acquoso rilassa fortemente lo stomaco, mentre il latte più denso esercita un minore effetto di tal tipo. D'altra parte, il latte più denso è più nutriente, mentre il latte più fluido non è così nutriente.

Se si fa bollire il latte e poi se ne consuma il siero, gli intestini non verranno completamente rilassati. Se poi nel latte vengono immersi dei ciottoli riscaldati al fuoco, quindi si beve il suo siero, lo stomaco non verrà rilassato, anzi si otterrà l'effetto contrario. Io utilizzo questa ricetta per quanti soffrono di dolori di stomaco dovuti alle secrezioni acide. In questo caso, l'immersione di dischi di ferro roventi nel latte è ancora più efficace.

Quando viene preparato in questo modo, il latte caglia con facilità all'interno dello stomaco, perciò viene mescolato la miele e al sale, anche se è più sicuro versarsi dentro un po' d'acqua, come fanno molti medici. Non dovete sorprendervi se anche quelli che bevono il siero del latte ci versano dentro un po' d'acqua, dato che non provano disgusto per l'umidità del siero, ma per la sua acidità, grazie alla quale il latte rilassa lo stomaco, in quanto è composto da una combinazione di sostanze opposte, ossia il siero e il formaggio.

Oltre a queste due, il latte contiene anche una terza sostanza, un umore grasso che

è presente principalmente nel latte di mucca. Lo si utilizza per fare il burro, un cibo che si distingue per la sua materia grassa. Se lo spalmate e strofinate su una parte del vostro corpo, noterete che la cute appare unta come se fosse bagnata dall'olio di oliva. Se lo strofinate sulla pelle secca di un animale morto potrete osservare la sua azione. Inoltre, quanti vivono nei paesi freddi, nei quali non esiste l'olio d'oliva, utilizzano il burro quando si fanno il bagno. È chiaro che se mettete un pezzo di burro su un carbone ardente, brucia con una fiamma simile a quella del lardo. Spesso lo uso assieme allo strutto, mescolandoli insieme per preparare cataplasmi e altri medicinali.

Il latte di mucca, come ho già detto, è il più grasso. Il latte di pecora e quello di capra possiedono un certo grado di grasso, ma molto minore rispetto a quello del latte di mucca, mentre il latte d'asina è il meno grasso. Per questo motivo caglia di rado all'interno dello stomaco se viene bevuto caldo, appena munto. Se lo si beve con un po' di sale e di miele, non può raddensarsi e cagliare nello stomaco. Per questo stesso motivo, il suo effetto lassativo aumenta, dato che contiene una grande quantità di siero, dal quale il latte trae la sua proprietà purgativa, mentre quando è cagliato ha effetto costipante.

Il siero ha un sapore meno forte delle altre sostanze contenute nel latte, perciò possiede un vantaggio rispetto a ogni altro cibo che svuota lo stomaco. Per questo motivo gli antichi lo utilizzavano come bevanda per smuovere lo stomaco. Per addolcirlo un po', dovrete aggiungervi del miele di prima qualità. Se invece volete aumentare al massimo il suo potere lassativo, aggiungetevi più sale possibile.

Ho parlato di questo argomento più di quanto lo richiedesse il tema centrale del paragrafo, dato che era mia intenzione esaminare tutti i vantaggi generati dal latte in quanto alimento. Ma il modo in cui esso purga lo stomaco vi si è mescolato, e per effetto di questa associazione il discorso si è allontanato dall'argomento. Pertanto, desidero tener fede alla mia intenzione originaria, e parlarvi di ciò che non è stato detto a proposito delle proprietà del latte. In particolare, vorrei farvi notare che il latte migliore ha all'incirca un succo migliore di tutti gli altri alimenti che consumiamo. Ma non dovete fraintendere ciò che vi ho appena detto: non ho detto che *ogni* latte ha il succo migliore, ma ho aggiunto: il latte *migliore*.

Il latte che non ha un buon succo non giova all'equilibrio umorale del corpo umano, con il risultato che chi lo beve si riempie di umori nocivi. È quello che è successo a un neonato che, dopo la morte della sua prima balia, cominciò a manifestare ulcere su tutto il corpo perché un'altra balia lo nutriva con un latte pieno di umori nocivi. Questa seconda balia mangiava solo verdure selvatiche provenienti dalle campagne, perché era primavera e c'era penuria di cibo. Pertanto, anche lei presentava queste ulcere su tutto il corpo, quasi come tutte le persone che seguivano la stessa dieta. Me ne resi conto visitando molte altre donne che stavano allattando i loro figli durante quel periodo di carestia. In effetti, se beviamo il latte di una capra o di un altro animale che si nutre di scamonea o di euforbia, il nostro stomaco avrà dei disturbi.

Il latte che ha la maggior quantità di siero è il meno pericoloso, anche se lo usate quotidianamente, mentre il latte che possiede meno siero e più formaggio non è sicuro per coloro che ne bevono in abbondanza, dato che danneggia i reni di quanti sono inclini a soffrire di calcolosi, e genera blocchi epatici in quanti soffrono di problemi al fegato. Tra costoro vanno inclusi coloro nei quali le terminazioni dei vasi che trasferiscono il

cibo dalle parti concave degli organi interni alle parti convesse sono molto strette.

Il latte fa bene alle regioni che circondano il petto e i polmoni, ma non è salutare per la testa, a meno che non abbiate una testa particolarmente forte, così come non è adatto per le regioni che si trovano sotto la cartilagine dello sterno, le quali si riempiono facilmente di gas nocivi. Il latte si trasforma in gas nello stomaco della maggior parte delle persone. Se i cibi contenenti umori densi vengono bolliti a lungo, il loro effetto flatulento viene eliminato, ma essi finiscono per causare più ostruzioni epatiche e calcoli renali. Questi cibi sono stati elencati nel primo libro di quest'opera: l'amido, la farina raffinata, i chicchi di avena spulati, i chicchi di grano trattati, il riso, la pasta, i dolci al miele e il pane che non è stato cotto, impastato o salato in modo appropriato, oppure che non è stato preparato con la giusta dose di lievito.

Come nel caso di questi cibi, così con tutti gli altri cibi che alcuni mangiano assieme al latte, le proprietà di ciò che viene mescolato aumentano o diminuiscono quelle del latte. Lasciatemi dire che il latte è un nutrimento sano e nutriente, anche se è composto da sostanze e proprietà contrastanti, ossia lassative e costipanti, e può causare ostruzioni e sollievi. Tutto ciò che è sieroso nel latte, diluisce la densità degli umori e rilassa lo stomaco, mentre tutto ciò che assomiglia al formaggio, rallenta le funzioni gastriche e raddensa gli umori che causano blocchi epatici e calcoli renali.

La sua prolungata assunzione è nociva per i denti e le gengive, perché rende la carne molle e i denti vulnerabili alle carie e alle corrosioni. Dopo aver bevuto il latte, dovete sciacquarvi la bocca con il vino mescolato con acqua; la formula è ancor più efficace se vi aggiungete un po' di miele, perché questo ingrediente è in grado di eliminare qualunque sostanza latteata rimanga attaccata sui denti e sulle gengive.

Questa pratica è ancor più salutare per i denti e le gengive se si utilizza il vino puro, senza aggiunta di acqua, ma seguitela solo se siete delle persone ai quali il vino non fa venire mal di testa. Naturalmente anche in questo caso è consigliato aggiungere un po' di miele. La pratica migliore per salvaguardare la salute dei denti dopo aver bevuto il latte consiste nello sciacquarsi la bocca prima con un po' di vino melato, e poi con del vino puro.

#### IL LATTE ACIDO (OXYGALA)

Il latte acido non danneggia i denti di chi è in salute, ma solo quelli di coloro che sono più freddi di quel che dovrebbero essere, a causa di cattivo temperamento naturale, o per una qualche malattia acquisita. A volte costoro si sentono come se i loro denti fossero allappati. Tale sintomo è causato da cibi acidi o dal vomito, e si manifesta solitamente quando si mangiano more di gelso acerbe, o qualunque altro alimento dal sapore acido e acre.

Ovviamente, lo stomaco che è freddo per un qualunque motivo non riesce a digerire il latte acido, mentre lo stomaco di chi è sano ci riesce con qualche difficoltà. Tutti gli stomaci che sono più caldi del normale e che hanno questo temperamento, o di origine, o per una causa successiva, oltre a non essere danneggiati dal latte acido, traggono da esso delle sostanze benefiche. Lo si beve dopo averlo raffreddato in precedenza coprendolo di neve, così come si fa con molti alimenti del genere, e certamente anche con l'acqua quando viene preparata in questo modo.



Per questo motivo mi meraviglio quando tanti medici si pronunciano sui vari alimenti, dicendo in generale che alcuni sono benefici, altri nocivi, facili o difficili da digerire, contenenti umori salutari e dannosi, dotati di valore nutritivo oppure privi di esso, benefici e nocivi per lo stomaco, lassativi o costipanti, oppure con altri pregi o difetti. In certi casi, è possibile dimostrare che un particolare cibo è nocivo, oppure difficile da digerire, o nocivo per lo stomaco per tutti quanti, ma per quel che riguarda la maggior parte dei cibi non si possono formulare dei principi incontrovertibili con una singola affermazione, senza fare distinzioni.

Tuttavia, dato che la mia analisi completa sarà inevitabilmente lungo, perché per ogni cibo illustro le particolarità che derivano dal suo temperamento naturale e gli stati che esso acquisisce successivamente, mi è sembrato meglio definire in termini generali il mio metodo d'insegnamento all'inizio di questo libro, come ho già fatto nel primo libro della presente opera, e anche trattare in maniera particolare i cibi che non sono semplici di natura, come ad esempio il latte, perché esso è composto di sostanze e qualità contrapposte, anche se ai sensi sembra fatto di particelle omogenee.

Perciò a volte può accadere che, anche se di qualità eccellente, il latte inacidisca a causa delle differenze dei ventri, causando a taluni eruttazioni grasse, anche se sono delle disposizioni opposte le quali fanno sì che tutto ciò che rimane non digerito divenga acido oppure grasso nello stomaco. La mancanza di calore lo inacidisce, mentre l'eccesso di calore causa la formazione di gas. Entrambi questi stati possono presentarsi nel latte, perché esso possiede non solo una natura sierosa, ma anche una natura grassa e simile al formaggio.

Per questo motivo il latte acido non diventa mai grasso quando non viene digerito, anche se dovesse passare attraverso degli intestini estremamente biliosi o infiammati, in quanto non mantiene le qualità e proprietà calde e amare che il latte possiede nel suo siero, né conserva la sua qualità grassa e moderatamente riscaldante dovuta alla sua oleosità. L'unica cosa che rimane è la sua sostanza simile al formaggio, anche se persino questa non mantiene la stessa natura che aveva all'inizio, ma viene tramutata in qualcosa di più freddo.

Perciò, quando si parla del latte acido, basta dire che è freddo e ricco di umori densi. Ne deriva che non viene facilmente digerito in un temperamento equilibrato. Nei miei trattati, ogni volta che spiego qualcosa in modo semplice, la discussione porta sempre su questo punto. Eppure, ciò che va sotto il nome di 'umore crudo', della cui natura ho già parlato in un libro precedente, viene generato in grandi quantità da questo tipo di alimento. C'è una ragione per cui fa bene agli intestini infiammati, mentre è totalmente opposto a ciò che è molto freddo.

È importante non scrivere questo a proposito di ogni singolo alimento, ma ricordare solo in alcuni casi che questo tipo di umore che si forma a partire dal latte acido, dal formaggio e da ogni altro cibo contenente umori densi favorisce lo sviluppo di calcoli nei reni quando essi sono più caldi del normale o quando – a causa o di un cattivo temperamento innato o di qualche malattia che si sviluppi con gli anni – non possiedono passaggi abbastanza ampi per far scorrere il calore.

La costituzione fisica di coloro che sono più vulnerabili alle malattie è formata da parti che differiscono nel loro temperamento, come nel caso di uno stomaco che è piuttosto caldo, mentre il cervello, i polmoni e il petto sono completamente freddi. Il contrario

accade spesso quando ogni altra cosa è più calda del normale, mentre solo lo stomaco è freddo; lo stesso vale per le altre parti del corpo quando è il fegato a essere caldo.

Per questo motivo ho detto fin dall'inizio che quando si parla delle proprietà degli alimenti, l'insegnamento più prezioso consiste in una spiegazione delle differenze in umidità, secchezza, calore, freddo, vischiosità e densità tra le varie sostanze; inoltre, vanno considerate l'omogeneità e la costituzione di ogni singola sostanza, specialmente se composta da temperamenti opposti, come il latte. Ho detto che vi farò da guida per distinguere questi fattori attraverso l'odore, il sapore e altre indicazioni supplementari che ho indicato all'inizio di questo libro. Questo è ciò che ho fatto adesso con il latte, mostrandone la natura in base alle sue caratteristiche originarie, sia quando viene riscaldato, sia quando viene cagliato con il caglio, sia quando mediante altri procedimenti si separano le sue sostanze costitutive.

Ciò che viene definito 'cagliatura' è un procedimento che può essere eseguito senza l'aggiunta del caglio ogni volta che il latte viene sufficientemente riscaldato, e poi spruzzato con un po' di aceto freddo melato. Si può usare anche il vino melato. A volte la cagliatura può essere ottenuta anche senza questo ingrediente, versando il latte in una pentola contenente acqua bollente. Il latte munto subito dopo il parto si rapprende immediatamente se viene scaldato su un fuoco molto caldo, per un breve periodo di tempo. Gli antichi poeti chiamavano il latte rappreso in questo modo 'budino di colostro' (*pyriaston*), mentre tutti coloro che vivono in Asia Minore lo chiamano 'pasticcio di colostro' (*pyriephton*). In senso stretto, si tratta di latte puro senza nessun altro ingrediente.

Quando il latte viene rappreso insieme al caglio e lo si mescola con il miele, il suo elemento fluido e acquoso si separa dal resto; alcuni non ne mangiano se non la parte rappresa, costituita dall'elemento grasso del latte o composta dall'elemento caldo e ardente del caglio e dal miele mescolato ad essi. Altri bevono il siero con la cagliata, mescolati in proporzioni uguali o leggermente diverse. Evidentemente, tale bevanda smuove lo stomaco di alcuni più che di altri, a seconda della quantità di liquido sieroso in essa contenuto.

Ovviamente, si ricava il massimo nutrimento dal latte mangiando solo ciò che di esso si è rappreso, mentre è meno nutriente se si beve anche il suo liquido sieroso. Invece, coloro che mangiano una piccola dose di cagliata e una grande quantità di caglio ricevono ancor meno sostanze nutritive. Parimenti, vi è una notevole differenza con il latte che, con o senza l'aggiunta del miele, si rapprende dopo il parto. Quando non viene aggiunto il miele, questo latte è meno digeribile, in quanto contiene umori piuttosto densi e viene espulso con maggiore lentezza. Ciononostante, entrambi i tipi di latte forniscono all'organismo una grande quantità di sostanze nutritive.

Penso di aver fornito sufficienti informazioni sulle proprietà del latte. I suoi impieghi con le malattie, sia di quanti deperiscono in qualche modo, sia di coloro che hanno un'ulcera al polmone, verranno illustrati nella mia opera *Sul metodo terapeutico*.

## IL FORMAGGIO

Ho già illustrato le proprietà del formaggio nella sezione dedicata al latte, ma ora è il momento di dedicare una sezione particolare a questo alimento. Mediante l'aggiunta

del caglio durante la sua preparazione, esso assorbe un elemento di asprezza e viene liberato da ogni traccia di umidità, specialmente quando ha raggiunto la piena stagionatura. Ciò avviene quando diviene più aspro, più caldo e più riscaldante, e per questo fa venire maggior sete in chi lo mangia; inoltre, diviene più difficile da digerire e sviluppa, al proprio interno, degli umori nocivi.

Per questo motivo, anche la buona qualità che gli alimenti dai succi densi hanno acquistato quando sono una mescolanza di proprietà aspre e attenuanti, non la hanno senza danno. Il danno prodotto dalla nocività innata e dal calore riscaldante è maggiore dell'utilità derivante dalla diluizione di ciò che è denso. Tale umore causa problemi, legati principalmente alla formazione di calcoli renali. È stato dimostrato che i calcoli renali si formano nei corpi in cui la densità degli umori è mescolata a un calore eccessivo. Perciò, dovrete fare attenzione a evitare questo tipo di formaggio, perché non fa bene alla digestione, all'assimilazione, alla minzione e allo svuotamento dello stomaco, e nemmeno alla buona qualità degli umori.

Benché anche il formaggio non stagionato o aspro faccia male, è da considerarsi sempre meno nocivo di quello descritto. Tra tutti i tipi di formaggio, il migliore è quello fresco, come quello che si produce nella mia città natale, Pergamo, e nell'area circostante, la Misia, che i locali chiamano '*oxygalaktinos*'. Questo formaggio ha un sapore estremamente gradevole, e non fa nulla di male allo stomaco. È il tipo di formaggio più facile da digerire e da espellere dall'organismo. In effetti, non contiene alcun tipo di umore nocivo, né possiede umori eccessivamente densi, difetto comune a tutti gli altri tipi di formaggi. Tra i cittadini ricchi di Roma, il formaggio più popolare si chiama '*vatusicum*', ma esistono anche formaggi altrettanto buoni che provengono da altri luoghi.

Poiché ci sono tante differenze tra gli animali utilizzati per la produzione del formaggio e tra i suoi vari metodi di preparazione, cercherò di illustrarvi le proprietà di ogni tipo di formaggio mediante poche osservazioni fondamentali, grazie alle quali sarete in grado di distinguere con facilità i tipi migliori dai peggiori. Ci sono due punti fondamentali da prendere in considerazione: il primo riguarda la consistenza del formaggio, ossia se è morbida o dura, compatta o molle, glutinosa o friabile; il secondo è collegato alla qualità del suo sapore, ossia se predomina l'asprezza, il grasso o la dolcezza, e in quale percentuale.

Per quel che riguarda le differenze presenti nei vari tipi che ho appena menzionato, il formaggio morbido è meglio di quello duro, mentre quello poroso e sciolto è migliore di quello che si presenta denso e compatto. I formaggi molto glutinosi, oppure estremamente friabili, non sono buoni; vanno meglio i formaggi con caratteri medi.

Il formaggio dal sapore migliore è quello che non presenta alcuna qualità marcata, ma possiede una vena di dolcezza che è leggermente più pronunciata delle altre. Il formaggio dolce è meglio del formaggio che non possiede alcuna dolcezza, mentre il formaggio che contiene una moderata quantità di sale è migliore rispetto al formaggio che ne contiene troppo o non ne contiene affatto. Dopo aver mangiato un formaggio valutato in base ai precedenti fattori, potete eseguirne un'analisi ancor più approfondita attraverso le eruttazioni. I formaggi migliori perdono gradualmente le loro qualità, mentre i formaggi peggiori le mantengono più a lungo. Ne deriva che i formaggi peggiori si modificano e cambiano con maggiore difficoltà e quindi sono più duri da digerire.

## IL SANGUE DEI QUADRUPEDI

Il sangue è difficile da digerire, specialmente se è denso e pieno di bile nera, com'è quello del bue. Il sangue della lepre è considerato il più dolce, e molti lo cucinano spesso assieme al fegato, mentre altri vi aggiungono tutte le interiora. Alcuni mangiano anche il sangue dei maialini, mentre altri mangiano il sangue dei maiali più grandi dopo averli castrati. Ma nessuno mangia il sangue del verro, perché ha un sapore sgradevole ed è difficile da digerire. Persino Omero sapeva che il sangue delle capre ha un gusto gradevole.

## LA CARNE DEGLI UCCELLI

Anche se gli antichi definivano 'volatili' tutte le creature alate dotate di due zampe, è un'usanza moderna dei Greci utilizzare tale termine per indicare solo i polli e i galletti. Tutti gli uccelli sono meno nutrienti degli altri animali, e specialmente dei maiali, che sono i più nutrienti di tutti. Tuttavia, la carne degli uccelli è più facile da digerire, specialmente quella della pernice, dei francolini, dei piccioni, dei galli e dei polli.

La carne del tordo, del merlo e del passero (inclusi i passerini che vivono nelle torri) è più dura; ancor più dura è la carne delle tortore, delle anatre e dei colombacci. La carne del fagiano è come quella del pollo per quel che riguarda il valore nutritivo e la facilità di digestione, ma possiede un sapore più gradevole. La carne del pavone è molto dura, difficile da digerire e più fibrosa delle precedenti.

È importante conoscere un fatto che riguarda tutti gli uccelli e gli animali in generale: la carne degli uccelli che sono in fase di crescita è migliore di quella degli uccelli adulti. Tuttavia, bisogna tener presente che la carne di un animale molto giovane è nociva, anche se in maniera totalmente diversa rispetto a quella di un animale molto vecchio. La carne degli animali vecchi è dura, secca e fibrosa, e quindi poco nutriente e difficile da digerire, mentre la carne degli animali molto giovani è viscida, umida, e quindi produce molti residui escrementizi. Ricordatevi che questo vale per tutti gli animali.

Esiste un metodo per preparare la carne – per mantenere la buona salute – comune a tutti questi animali, di cui ho già parlato in precedenza, ma che voglio riassumere brevemente. Tenete sempre a mente che: tutto ciò che viene cotto al forno o fritto è più secco, mentre tutto ciò che viene bollito nell'acqua dolce fornisce nutrimenti umidi all'organismo. Ho già detto abbastanza a proposito dei piatti con salsa bianca o con condimenti raffinati, e alle differenze tra gli animali selvatici e quelli domestici.

C'è una notevole differenza tra gli animali che vivono nei laghi, negli acquitrini e nelle paludi, e quelli che vivono sulle montagne e nelle regioni secche. La carne degli animali rispecchia i luoghi in cui vivono: può essere secca, priva di residui e facile da digerire, oppure umida, piena di residui e difficile da digerire.

## L'OCA E LO STRUZZO

Il termine 'oca' era comune anche nell'Antichità, mentre 'struzzo' è una parola piuttosto recente, visto che un tempo questi animali venivano chiamati 'passerini giganti'.

Durante la mia adolescenza, mi capitò di ascoltare un sofista mentre sollevava la seguente questione: che questi animali sotto alcuni punti di vista sono degli uccelli, mentre sotto altri punti di vista non lo sono. È meglio non scervellarsi su questa questione, mentre è bene scoprire quali siano le proprietà contenute nella carne di questi uccelli. Dopo, potrete occupare il vostro tempo a imparare da qualcun altro se queste creature debbano essere definite uccelli oppure no.

La loro carne produce molti residui escrementizi ed è molto più difficile da digerire della carne degli uccelli menzionati in precedenza, anche se le loro ali non sono peggiori di quelle degli altri.

Come in tutti gli altri uccelli, specialmente quelli di piccole dimensioni e con una carne molto stopposa, le ali sono fibrose e dure di natura. Alcuni uccelli possiedono una carne che è tutta così, come ad esempio la carne delle gru, che alcuni mangiano dopo averla tenuta appesa per molti giorni. A metà strada tra la carne delle gru e quella delle oche c'è la carne delle otarde (*otis*): si pronuncia e si scrive la prima sillaba del nome in due modi, ossia con l'*omicron* o con l'*omega*.

#### DIFFERENZE TRA LE PARTI DEI VOLATILI

Esiste lo stesso rapporto tra le interiora degli uccelli e la loro carne di quello che esiste nei quadrupedi, anche se le loro interiora sono completamente immangiabili. L'eccezione è costituita dallo stomaco, che è commestibile e molto nutriente. Lo stomaco di alcuni uccelli ha anche un buon sapore, come ad esempio quello delle oche, e quello dei polli che sono stati nutriti con il grano.

Come nel caso dei maiali, così il fegato degli altri animali viene ingrassato attraverso una dieta di fichi secchi, mentre nel caso delle oche, il fegato viene messo a mollo nel siero del latte, non solo per renderlo più gradevole al palato, ma anche per farlo diventare più nutriente, grazie agli umori benefici in esso contenuti. Inoltre il fegato d'oca preparato in questo modo è più facile da digerire nello stomaco.

Anche le ali dell'oca sono un cibo nutriente e ben digeribile, ma ancor di più lo sono le ali del pollo. Poiché vi è una considerevole differenza tra la carne degli animali vecchi e quella degli animali giovani, c'è anche una grande differenza tra i vari tipi di ali. Le ali migliori sono quelle che appartengono a uccelli giovani e ben nutriti, mentre le peggiori sono quelle degli uccelli vecchi e magri.

Le zampe di tutti gli uccelli non sono commestibili.

Non vi sono giudizi pro o contro le creste dei galli.

I testicoli sono tra le parti migliori, specialmente quelli dei galli nutriti con i chicchi di grano o con il grano mescolato al siero del latte, perché sono degli alimenti sani, nutrienti e facili da digerire. Tuttavia, non stimolano né aumentano l'evacuazione.

Il cervello degli uccelli è piuttosto piccolo, anche se è migliore di quello dei quadrupedi, in quanto è più duro. Il cervello degli uccelli che vivono in collina è migliore rispetto a quello degli uccelli che vivono presso gli acquitrini, come d'altronde ogni altra parte del loro corpo.

Alcuni ritengono erroneamente che gli intestini dello struzzo siano un cibo digestivo, mentre altri preferiscono a questo scopo gli intestini della berta (*aithya*). Eppure, questi alimenti non sono facili da digerire, né esiste un cibo che faciliti la digestione

tra le altre parti degli altri uccelli, così come lo sono lo zenzero e il pepe, o il vino e l'aceto. Se mi pronunciassi a proposito delle lingue e dei becchi degli uccelli, che tutti conoscono, verrei accusato di essere troppo ciarliero.

#### LE UOVA

Le uova degli uccelli differiscono tra loro sotto tre aspetti: in primo luogo, nella sostanza tipica di ognuno di essi, dato che le uova del pollo sono superiori a quelle del fagiano, ma inferiori a quelle dell'oca e dello struzzo; in secondo luogo, alcune uova vengono deposte dopo un lungo periodo di tempo, mentre altre richiedono un breve periodo; in terzo luogo, alcune uova vengono bollite a lungo, altre finché non siano moderatamente dure, mentre altre ancora vengono solo riscaldate. Per questo motivo le uova vengono dette sode, alla *coque* e da bere.

Le migliori sono le uova alla *coque*, dato che quelle da bere sono meno nutrienti, ma passano attraverso l'organismo con maggiore facilità e sono lenitive in caso di mal di gola. Le uova sode sono difficili da digerire, passano lentamente attraverso il corpo e sono meno salutari delle altre. Ancora più lente a passare e dotate di un succo più denso sono quelle cotte nelle ceneri calde. Le uova cotte nel tegame – e per questo chiamate 'al tegame' – possiedono il tipo peggiore di sostanze nutritive, perché durante la cottura diventano ancora più grasse e, oltre a produrre un umore denso, contengono anche sostanze malsane e piene di residui escrementizi.

Le cosiddette 'uova in camicia' sono migliori rispetto alle uova bollite o cotte al forno. La ricetta per cucinare le uova in camicia è la seguente: prendete le uova e spruzzate sopra un po' di olio, di salsa di pesce (*garum*) e di vino, poi versate dell'acqua calda nella marmitta in cui è collocata la pentola che le contiene; coprite il tutto con un grosso coperchio e mettete il catino sul fuoco, finché la consistenza delle uova non è moderatamente compatta. Se diventano troppo solide, saranno come le uova bollite o cotte al forno, perciò bisogna stare attenti a toglierle al giusto momento di cottura. Le uova in camicia sono più facili da digerire delle uova sode, e forniscono all'organismo delle migliori sostanze nutritive.

Per consistenza moderatamente compatta, intendo dire che le uova possono essere versate su un piatto senza farle addensare del tutto, ma rimuovendo la pentola dal fuoco mentre sono ancora liquide.

Le uova fresche sono decisamente superiori rispetto alle uova vecchie, tanto che più fresche sono meglio è; le uova che non sono né troppo fresche né troppo vecchie differiscono tra loro in base alla distanza che le separa dai due estremi.

#### IL SANGUE DEGLI UCCELLI

Alcuni bevono il sangue dei polli e dei piccioni, specialmente di quelli che sono stati nutriti con il grano, dato che non è peggiore del sangue dei maiali per quel che riguarda il sapore e la digeribilità; tuttavia, è da considerarsi inferiore al sangue delle lepri. Ogni tipo di sangue è difficile da digerire e contiene residui, qualunque sia il metodo con cui viene cucinato.

## LA CARNE DEGLI ANIMALI CHE VIVONO NELL'ACQUA

Esistono molte specie di animali che vivono nell'acqua. Ora, come ho già fatto nei capitoli precedenti, vi illustrerò le caratteristiche di questi animali, per utilizzarle in medicina. Nel presente contesto, non c'è alcuna differenza se tra medicina e vita salutare. Come negli altri libri, esaminerò gli animali che vengono consumati normalmente.

## IL MUGGINE

Il muggine è una specie di pesce squamoso che vive sia nel mare, sia nei laghi, sia nei fiumi. Pertanto, esiste una fondamentale differenza tra i vari tipi di muggine, tanto che i muggini di mare sembrano appartenere a una specie diversa da quella dei muggini che vivono nei laghi, nei fiumi o nei canali di scolo delle città.

La carne dei muggini che vivono in acque sporche e fangose produce residui escrementizi ed è piuttosto viscida, mentre la carne dei muggini di mare è eccellente, specialmente se vivono in un tratto di mare sferzato dal vento. Quanto alla questione delle acque calme e non agitate da onde, bisogna dire che meno i pesci si esercitano a nuotare, più la loro carne è di scarso valore; perciò i pesci che vivono nelle lagune o ancor peggio nei laghi sono di una qualità inferiore rispetto a quelli che vivono in mare aperto. I pesci che vivono in laghi di piccole dimensioni, privi di fiumi o sorgenti che vi affluiscono, e senza forti correnti interne, hanno una carne di bassissima qualità. Comunque, la carne peggiore è quella dei pesci che vivono nelle pozze d'acqua stagnante.

Ho già parlato dei pesci che vivono negli acquitrini, nelle paludi e in luoghi del genere, e ho detto che possiedono una carne di pessima qualità. Sono molto meglio i pesci che vivono nei fiumi in cui il flusso dell'acqua è impetuoso, mentre quelli che vivono nei laghi paludosi non sono buoni.

La bontà di un pesce dipende molto dalla sua dieta. Alcuni pesci si nutrono di alghe e radici di ottima qualità, e per questo hanno una carne eccellente, mentre altri mangiano alghe e radici viscide e malsane che rendono la loro carne di qualità scadente. I pesci che vivono nei fiumi delle grandi città si nutrono del cibo che trovano nelle acque di scolo, e quindi possiedono la carne della peggior qualità, tanto che se vengono lasciati morti all'aria aperta, cominciano ad andare in putrefazione e a emanare un tanfo disgustoso già dopo pochi minuti. Sono difficili da digerire e hanno un sapore sgradevole, inoltre contengono pochissime sostanze benefiche all'organismo e molta materia residuale. Perciò non c'è da stupirsi se nell'organismo di quanti li mangiano quotidianamente viene a formarsi un accumulo di umori nocivi.

Se questi pesci sono i peggiori, i migliori saranno invece quelli che vivono in un ambiente totalmente diverso, ossia in mare aperto, specialmente nei tratti di mare che danno su coste sabbiose o rocciose. Se poi il tratto di mare dà su una costa battuta da venti settentrionali, i pesci che vi vivono avranno una carne di qualità ancora più eccellente, perché l'esercizio fisico rende più sano l'organismo degli animali. Inoltre, la purezza del vento combinata a quella delle acque non farà altro che aumentare l'eccellenza della carne di questi pesci.

Da quanto ho appena detto si evince che alcuni mari sono migliori di altri, perché sono assolutamente incontaminati o perché sono alimentati da un gran numero di fiumi. Un

esempio è il Mar Nero, i cui pesci sono migliori dei pesci che vivono nei laghi, ma peggiori dei pesci che vivono in mare aperto.

Esistono anche alcuni pesci di ottima qualità che vivono nei laghi, e nel caso in cui un grosso fiume generi un lago collegato direttamente al mare, i pesci che vi vivono sono chiamati con l'espressione 'pesci di laguna'. Se un fiume sfocia nel mare senza creare un lago, i pesci che vivono nel tratto in cui l'acqua dolce del fiume si mescola con l'acqua salata del mare possiedono una carne che si trova a metà strada tra la carne dei pesci di fiume e quella dei pesci di mare.

Queste parole dovrebbero servire in generale per tutti gli altri pesci che vivono nei fiumi, nei laghi e nei mari. La maggior parte di essi non passa in un'altra categoria, dato che i pesci di mare evitano l'acqua dolce dei fiumi, proprio come i pesci di lago e di fiume evitano l'acqua salata del mare. Ma tra tutte le specie di pesci, il muggine è in grado di vivere in entrambi i tipi d'acqua, ed è propenso a nuotare contro la corrente dei fiumi, allontanandosi il più possibile dal mare. Questo tipo di muggine non possiede molti lische nel suo corpo, proprio come tutti i pesci di mare.

Come molte altre specie affini, i muggini che arrivano in mare attraverso i fiumi o i laghi sono pieni di lische, perché la carne di quasi tutti i pesci nati nei fiumi e nei laghi è ricca di lische, mentre quella dei pesci di mare ne è priva. Nel tratto in cui la foce di un grosso fiume si unisce al mare, vengono pescati pochi pesci di fiume nel mare, e pochi pesci di mare nel fiume, come è testimoniato dalla presenza di tali lische nel corpo dei pesci catturati. Inoltre, si può affermare che pochi pesci di fiume entrano nel mare, mentre tutti i pesci di mare amano i fiumi.

Anche il sapore serve da indicazione immediata per identificare i muggini migliori, giacché questi possiedono una carne molto saporita, gradevole al palato e priva di grassi. Quelli grassi sono insipidi, più sgradevoli al palato e molto più difficili da digerire perché fanno male allo stomaco. Per questo motivo vengono cucinati assieme alla maggiorana.

Alcuni che vivono nella mia regione chiamano i muggini di fiume 'muggini bianchi', considerandoli come una specie a parte. In realtà, questo pesce è del tutto simile agli altri muggini, e se ne differenzia solo per il colore, che è leggermente più pallido, per la testa, che è un po' più piccola, e per il sapore, che è più intenso. Le proprietà di questo muggine sono le stesse di quelle degli altri muggini di fiume. Ora vi dirò quello che c'è da sapere a proposito di questo pesce.

Il muggine bianco è uno di quei pesci che possono essere conservati in salamoia. A questo proposito, devo dire che la carne del muggine di lago migliora molto se viene conservata in salamoia, perché perde tutte le sue sostanze viscidose e maleodoranti. Il pesce che sia stato messo in salamoia da poco tempo è migliore di quello che è conservato da un lungo periodo. Un giudizio generale sul pesce conservato in salamoia lo enuncerò in seguito, assieme a un giudizio sugli alimenti conservati nelle neve.

#### LA SPIGOLA

Non ho mai visto questo pesce vivere nell'acqua dolce, ma a volte l'ho visto risalire i fiumi. Ciò spiega perché viene pescato raramente quando è piccolo, mentre il muggine viene spesso catturato quando è molto giovane. Anche se vive in mare aperto, la



spigola non evita le lagune e le foci dei fiumi anche se è un pesce di profondità (“pelagico”) – è questo il nome che si dà ai pesci che si dirigono verso il mare profondo –. La carne della spigola produce molto sangue, anche se ha una consistenza più magra di quella dei quadrupedi, cosicché non è molto nutriente e passa attraverso l’organismo con una certa rapidità. Il sangue può avere una consistenza molto densa, come la pece liquida, oppure essere sieroso al punto che dopo essere stato estratto dalle vene, presenta una gran quantità di miscela acquosa che galleggia sulla sua superficie. Il sangue migliore è quello che si trova a metà tra questi due estremi, come quello prodotto dal pane di ottima qualità, di cui ho parlato nel primo libro, e dagli uccelli come la pernice e simili. I pesci di profondità (“pelagici”) sono simili a questi cibi e ai pesci di mare.

#### LA TRIGLIA

Anche questo è un pesce di profondità (“pelagico”). È lodato dalla gente perché supera gli altri per la bontà del suo sapore. La sua carne è più salda di quella degli altri pesci, ed è piuttosto friabile, il che indica che non contiene nessuna sostanza vischiosa o grassa. Ciò rende la triglia un pesce molto nutriente se digerito in modo appropriato. Ho già detto che la sua carne è piuttosto salda, in quanto costituita da particelle piuttosto spesse, ed essendo più “terrosa” è anche più nutriente dei cibi più umidi e molli, perché possiede la sostanza necessaria per fornire nutrimento all’organismo. Questo può essere giudicato dal suo sapore. Tutti i cibi che per loro natura sono diversi dagli animali che se ne nutrono, non vengono mai completamente mangiati da tali animali, oppure vengono mangiati, ma senza piacere. Per quel che riguarda i cibi ad essi apporpiati, più sono umidi, meno sono nutrienti, così vengono digeriti e distribuiti nell’organismo con maggiore facilità.

La carne della triglia è gradevole perché le sue sostanze nutritive sono adatte alla natura dell’uomo, e anche se è più dura della carne di altri pesci, può esser mangiata tutti i giorni, perché è friabile, magra e con un certo grado di amarezza. I cibi che sono grassi e vischiosi riempiono subito lo stomaco e rovinano l’appetito, e nessuno riesce a mangiarli per molti giorni di seguito.

I buongustai apprezzano molto il fegato della triglia per il suo sapore, ma alcuni non ritengono giusto mangiarlo da solo e preferiscono preparare in un vaso che si chiama ‘*garelaion*’ una miscela di olio d’oliva, salsa di pesce (*garum*) e un po’ di vino, metterci dentro il fegato fatto a pezzetti e mescolare il tutto finché non si forma una salsa che al senso appare consistente, successivamente, mangiano la carne della triglia inzuppata in questa salsa. Ma io non penso che il gusto o il beneficio che il fegato di triglia può fornire all’organismo possa giustificare un tale grado di apprezzamento, e lo stesso vale per la sua testa, anche se i buongustai la ritengono deliziosa, considerandola seconda solo al fegato. Tuttavia, non sono in grado di capire perché tanti comprino le triglie più grandi, poiché esse non hanno un sapore più gustoso di quelle più piccole, e non sono nemmeno più facili da digerire, in quanto la loro carne è piuttosto dura. Per questo motivo chiedo sempre a quanti spendono molti soldi per comprare le triglie più grandi quale sia la ragione che sta alla base di tale entusiasmo. E loro mi rispondono che questo è determinato dal fatto che le triglie più grandi hanno un fegato e una testa

di dimensioni maggiori.

Le triglie migliori sono quelle che vivono nei mari puliti, se non altro per il cibo che mangiano. Le triglie che si nutrono di paguri emanano un cattivo odore, sono sgradevoli al palato e difficili da digerire. Il contenuto del loro stomaco, o il loro odore e sapore, vi basteranno a distinguerle dalle altre.

#### I PESCI DI SCOGLIO

Lo scaro, il labro, il tordo di mare, la donzella, il pavone di mare, il persico, sono tutti chiamati 'pesci di scoglio' per l'ambiente in cui vivono, in quanto si nascondono e si nutrono non lungo liscio fondali sabbiosi, ma lungo i tratti di costa scogliosi.

Tra tutti questi pesci, il più saporito è lo scaro, seguito dal labro, dal tordo di mare, dalla donzella, dal pavone di mare e dal persico. La carne di questi pesci non solo è facile da digerire, ma è anche estremamente salutare per il corpo umano, perché genera del sangue di media consistenza, ossia che non è né troppo fluido e acquoso, né particolarmente denso.

#### IL GOBIONE

Questo pesce vive lungo la costa. È anche uno di quei pesci che rimangono sempre di piccole dimensioni. I gobioni migliori per quanto riguarda il sapore, la digeribilità e la salubrità, sono quelli che vivono presso le spiagge sabbiose o le scogliere rocciose. I gobioni che vivono presso le foci dei fiumi, oppure nei laghi e nelle lagune, non sono altrettanto salutari e digeribili. Inoltre, se l'acqua è fangosa, o se il fiume trasporta i rifiuti delle città, la carne del gobione sarà della peggior qualità, proprio come la carne di tutti quei pesci che vivono in questo tipo di acque.

Perciò, è chiaro che, per quel che riguarda i pesci di scoglio, non c'è una differenza evidente tra pesci della stessa specie che vivono nei mari più puliti, evitando l'acqua dolce e i tratti in cui l'acqua dolce si mescola con l'acqua salata. Lo stesso vale per i pesci di mare di seconda qualità, dato che tra di loro non c'è la stessa differenza che c'è tra i pesci che vivono sia nell'acqua dolce che in quella salata. Tra questi ultimi, i migliori sono quelli che vivono nei mari più puliti, mentre i peggiori sono quelli che vivono nei fiumi che passano attraverso le città. Questo argomento è già stato trattato nella sezione dedicata al muggine.

La carne del gobione è più dura di quella dei pesci di scoglio, ma è più tenera di quella della triglia. Così il corpo di quanti mangiano il gobione viene nutrito in modo conforme.

#### I PESCI CON CARNE TENERA

Nel terzo libro della sua opera *Sull'alimentazione*, Filotimo scrive queste parole a proposito dei pesci dalla carne tenera: «I ghiozzi, i pavoni di mare, le donzelle, i persici, le murene, i tordi di mare, i sugherelli e i naselli, e poi la palamite, le passere nere, gli eglefini, le razze, i boccadoro e tutti gli altri pesci con la carne tenera vengono digeriti più facilmente degli altri pesci».

È allora giusto chiedersi per quale motivo abbia ommesso gli scari, visto che questi sono i primi tra i pesci di scoglio, e hanno tutti una carne estremamente friabile e tenera rispetto a quella di altri pesci. Alcuni pesci hanno una carne tenera, ma non friabile, perché contengono un umore glutinoso e grasso, e anche se sotto quest'aspetto sono simili ai pesci di scoglio, se ne differenziano per la durezza della loro carne.

Perciò, quasi tutti i pesci d'alto mare sono così, a meno che alcuni di essi non rovinino la loro carne con un'alimentazione inappropriata, come la triglia che mangia i paguri. Questi ultimi sono delle piccole creature che assomigliano a minuscoli granchi di colore giallo. Ma i pesci di scoglio non hanno una dieta che varia, né frequentano località diverse, o tratti di mare con acqua dolce, perciò la loro carne è sempre inappuntabile.

Il pesce che Filotimo chiama 'nasello' ha una carne in grado di rivaleggiare con quella dei pesci di scoglio, a condizione che segua una dieta appropriata e viva in acque pulite. Infatti, quando il nasello mangia dei cibi sbagliati e passa troppo tempo in tratti di mare toccati da acque fluviali, la sua carne non è più tanto tenera, e acquisisce una certa oleosità e vischiosità, tanto da perdere il suo originario sapore gradevole e causare la diffusione nell'organismo umano di una sostanza ricca di residui.

Come ho già detto, è importante tenere sempre a mente il seguente principio di validità generale: i pesci peggiori vivono presso le foci dei fiumi che trasportano i rifiuti delle *toilettes*, dei bagni, delle cucine, delle terme e delle lavanderie che si trovano nelle città che attraversano, e specialmente se le città sono densamente popolate.

La carne della murena che vive in acque del genere è considerata estremamente nociva per l'organismo, mentre non la si trova tale quando questo pesce risale i fiumi o quando nasce nei laghi. Tuttavia, continuo a ripetervi che i pesci peggiori sono quelli che vivono nelle foci dei grandi fiumi, come ad esempio quello che scorre attraverso Roma; per questo motivo solo la murena è il pesce di mare più a buon mercato che si possa trovare in città, alla pari dei pesci di fiume. Alcune persone chiamano questi pesci 'Tiberini', perché hanno un aspetto del tutto diverso da quelli che vivono nel mare.

Poiché il fatto di mischiarsi alle sostanze disciolte nel fiume rende la carne di questi pesci particolarmente scadente, è facile capire perché i pesci che nascono nei fiumi abbiano una carne migliore se vengono pescati prima di giungere nelle città. C'è anche un altro fiume chiamato il Nar che, unendosi al Tevere a circa quarantaquattro miglia dalla città, contiene dei pesci di qualità migliore rispetto a quelli del Tevere, in quanto le sue acque mantengono una certa purezza sin dalla sua sorgente, e il suo corso è rapido e costante e non forma mai nemmeno un piccolo lago.

Di conseguenza, chiunque abbia una certa esperienza dei pesci del luogo, non ha bisogno di ricorrere alle indicazioni appena tratteggiate per identificarli, ma coloro che non hanno alcuna esperienza dovrebbero basarsi su queste considerazioni dall'inizio, prima di giungere a una comprensione della natura di ogni pesce mediante la propria esperienza diretta.

Per tale motivo, Filotimo non avrebbe dovuto citare insieme tutti i pesci con la carne tenera, accomunandoli ai pesci di scoglio senza fare distinzioni. Questo perché i pesci di scoglio sono sempre i migliori, e quindi di qualità superiore rispetto al capelano, alla murena e al ghiozzo. Alcuni di questi pesci vivono nei fiumi e nei laghi, altri nel mare, altri nelle cosiddette lagune, altri nelle foci dei fiumi.

Questi, a loro volta, si differenziano radicalmente tra di loro, come ad esempio il cefalo e la murena. Rispetto a questi ultimi, i capelani hanno meno differenze, pur se anch'essi variano tra di loro. La carne dei ghiozzi e delle ombrine non è tenera come quella dei capelani e dei pesci di scoglio. Però rimango alquanto perplesso quando Filotimo parla della razza, dato che il rombo, che le assomiglia, ha una carne più tenera, anche se nettamente inferiore a quella del capelano.

Perciò dovrete capire che il pesce chiamato eglefino e tutti gli altri pesci che Filotimo ha raggruppato assieme ai pesci di scoglio e al capelano, devono essere posizionati tra i pesci con la carne dura e i pesci con la carne tenera. Questo perché non sono propriamente dei pesci con la carne dura, ma nemmeno dei pesci con una carne veramente tenera.

In questa categoria, Filotimo ha ommesso anche la sogliola, proprio come ha tralasciato lo scaro tra i pesci di scoglio, a meno che non stesse applicando il nome di 'pesce piatto' anche alla sogliola, dato che sono due animali molto simili, pur se non appartengono alla stessa specie. La sogliola ha una qualità più tenera, saporita e migliori di quella del pesce piatto. Il suro ha una carne che non è né troppo dura né troppo tenera. Tuttavia, nessuno dei pesci summenzionati richiede l'aggiunta di aceto, senape o maggiorana, a differenza dei pesci che sono grassi, vischiosi e duri. Alcuni li mangiano dopo averli cotti in padella, altri li cuociono al forno, altri ancora li mettono in una casseruola, come il rombo e la razza.

Ma le ricette ideate dai cuochi per cuocere il pesce in casseruola sono generalmente causa di indigestioni, mentre le ricette migliori per l'organismo sono quelle che impiegano la salsa bianca. Ecco come prepararla; versate in una pentola un bel po' d'acqua e un po' di olio d'oliva, assieme a un piccolo aneto e a un porro. Poi fate restringere la salsa finché non si dimezza in volume, e versateci dentro quel tanto di sale che basta a renderla saporita. Questa ricetta è adatta per i malati, mentre il pesce fritto deve esser servito solo a quanti sono in perfetta salute, seguito dal pesce cotto al forno. Quest'ultima ricetta richiede l'impiego di olio d'oliva, salsa di pesce (*garum*) e un po' di vino, mentre con il pesce fritto è meglio utilizzare maggiori quantità di vino e salsa di pesce (*garum*), e solo uno spruzzo d'olio d'oliva. Per quanti soffrono di mal di stomaco subito dopo aver mangiato il pesce fritto, si dovrebbe preparare una salsa composta da un po' di aceto, salsa di pesce (*garum*) e pepe, la quale agevola la digestione e l'evacuazione. Per questo motivo, alcuni mangiano i cibi fritti assieme al vino e alla salsa di pesce (*garum*), cospargendoli di un pizzico di pepe o di olio d'oliva.

Una volta che il pesce sia stato fritto, diventa più digeribile e più sano del pesce cucinato in qualsiasi altro modo diverso. Tra tutte le ricette ricordate, questa è la migliore per gli anziani, per i deboli e i malati, e per coloro che non praticano esercizi fisici; invece gli sportivi hanno bisogno di cibi più nutrienti, di cui ho già parlato prima. Ho già detto molte volte che gli alimenti teneri e friabili sono più adatti al mantenimento della salute del corpo.

#### I PESCI CON CARNE DURA

Filotimo ha parlato anche di questi pesci nel secondo libro della sua opera *Sull'alimentazione*:

«I pesci tessitori, i capponi, i selaci, i paganelli, gli occhialoni, i sugherelli, le triglie, i persici di mare, gli scari, i pescicani, i gronghi, i grossi squali, i pesci martello, e tutti i pesci con una carne dura sono difficili da digerire e forniscono al corpo umori densi e salati.»

Questo è quanto ha detto Filotimo. Ora lasciate che analizzi ogni sua parola sin dall'inizio.

Chiunque mangi un pesce tessitore o un pesce cappone si accorgerà della durezza della loro carne. Tuttavia, non esiste un unico tipo di selace, dato che i Romani apprezzano molto un pesce chiamato 'lampreda', che è considerato un selace (*galeoi*) che non vive nell'Egeo, e questo spiega perché Filotimo sembra non esserne a conoscenza. Eppure questa parola appare nei testi in due forme diverse, essendo scritta a volte con tre sillabe (*galeoi*) e a volte con cinque sillabe (*galeonymoi*). Ovviamente la lampreda che è celebre tra i Romani appartiene ai pesci con carne tenera, mentre gli altri tipi di selaci hanno una carne molto dura.

Filotimo menziona giustamente i paganelli, i sugherelli, le triglie, i persici di mare e gli squali tra i pesci con carne dura. Ma fa un errore quando include lo scaro tra questi pesci, dato che esso appartiene ai pesci di scoglio. Cita poi il pescecane, che bisognava catalogare tra i cetacei: ha una carne dura e piena di residui; per questo motivo tale carne, quando viene tagliata a pezzi e salata, viene mangiata solo da chi capita, dati il suo sapore sgradevole e la sua consistenza viscida. Alcuni mangiano la carne di pescecane assieme alla senape, all'olio d'oliva e ad altre salse dal sapore acre.

Tra i cetacei si possono annoverare le balene, i delfini e le foche. Simili a questi animali sono i grandi tonni, anche se il sapore della loro carne non è altrettanto buono, specialmente se la sia mangia fresca; migliora se è stata conservata in salamoia. La carne dei tonni più giovani e di medie dimensioni non è molto dura, e quindi è più facile da digerire. I tonni migliori sono quelli più piccoli, la cui carne in salamoia è tra le migliori che si possono mangiare.

La maggior parte del pesce in salamoia viene esportata dalle regioni del Mar Nero, ed è inferiore solo al pesce proveniente dalla Sardegna e dalla Spagna. Il pesce in salamoia è molto apprezzato per il sapore e la tenerezza della sua carne; è un'abitudine comune quella di chiamare il pesce in salamoia con il nome di 'sardina' (*sardai*). Dopo le sardine e i tonni più piccoli, i pesci più apprezzati sono il cefalo del Mar Nero e la corvina di scoglio.

Filotimo ha giustamente citato il pesce martello tra i pesci con la carne dura, ma avrebbe dovuto parlare anche del suo sapore sgradevole. Ha fatto bene a menzionare anche i gronghi, gli occhialoni, i grossi squali e le aquile di mare tra i pesci con la carne dura. Ce ne sono altri, ma Filotimo non ce ne fornisce il nome, perché non vengono pescati così spesso. Pertanto, sarà bene esaminare le loro proprietà, tralasciandone i nomi.

Filotimo ha ragione quando afferma che tutti i pesci che possiedono una carne dura sono più difficili da digerire rispetto a quelli con una carne tenera, in quanto la digestione nello stomaco e l'assimilazione organica delle sostanze nutritive sono più facili nel caso in cui la carne sia tenera, mentre avvengono con maggior difficoltà quando la carne è dura. I cibi più teneri vengono trasformati con maggior facilità, perché sono più velocemente sottoposti ai mutamenti. È questo il processo che subiscono le sostanze che si trasformano. Perciò, Filotimo ha ragione quando dice che i pesci con

la carne dura sono difficili da digerire e producono un umore molto denso, in quanto i cibi più duri hanno una sostanza più compatta, mentre quelli più teneri hanno una sostanza più fluida.

Ma che i pesci con la carne dura generino degli umori salati è un'affermazione tutta da verificare. Come il suo maestro Prassagora, anche Filotimo ha affermato che l'umore salato deriva da tutto ciò che è stato cucinato troppo a lungo. Penso che questa affermazione non debba essere presa come un dato di fatto, ma vada ulteriormente approfondita. Ed è proprio quello che farò nella prossima sezione.

SE TUTTO CIÒ CHE È DURO GENERI DEGLI UMORI SALATI  
DURANTE LA COTTURA

Secondo Prassagora e Filotimo, tutti i cibi duri – non solo i pesci, ma anche tutti gli altri alimenti – generano umori salati se vengono bolliti per un lungo periodo di tempo. I due medici definivano questi umori non solo 'salati o 'salmastri', ma anche 'nitrosi'. Ho notato che quando i cibi vengono ristretti, più a lungo bollono, più diventano salati, poi, dopo un certo periodo di tempo, a volte diventano anche più amari. D'altro canto, un alimento solido, quando viene bollito, rilascia nell'acqua tutte le sue proprietà originarie, così che dopo un certo periodo di tempo diviene privo di proprietà, per così dire, e acquoso, perdendo la sua salinità, amarezza, asprezza o acredine. Potete verificare tutto ciò facendo bollire un alimento qualunque dopo aver cambiato l'acqua: noterete che il cibo avrà perso ogni sua proprietà più marcata, in quanto questa sarà stata assorbita dall'acqua.

Così i lupini rendono l'acqua amara, dato che possiedono naturalmente una spiccata proprietà amara. Questo è anche il caso della veccia amara, dell'assenzio, dell'abrotano e di ogni altra pianta dal sapore amaro: l'alimento solido che è stato a lungo bollito nell'acqua perderà parte della sua proprietà amara. Se, come ho già detto, sostituite l'acqua della prima bollitura con altra acqua fresca e lo fate bollire di nuovo, noterete che l'alimento sarà diventato ancor meno amaro. Ripetendo il processo per tre o quattro volte, la proprietà amara del cibo in questione verrà persa del tutto.

Allo stesso modo, tutto ciò che ha un sapore aspro, ad esempio l'aglio, le cipolle e i porri, trasmette all'acqua in cui è stato bollito parte della sua asprezza; cambiando l'acqua di bollitura due o più volte, la sua proprietà aspra verrà persa del tutto. In effetti, più a lungo vengono bollite le mele, le nespole e le pere selvatiche, più diventano dolci, mentre l'acqua in cui sono state cotte diventa più aspra. Se invece bollite solo il loro succo, all'inizio avrà un sapore più salato, e poi diverrà sempre più amaro.

Perciò, in relazione ai succhi, mi trovo d'accordo con quanto hanno detto Prassagora e Filotimo, ma se si parla di alimenti solidi, le cose stanno diversamente perché, come ho descritto qui sopra, se fate bollire un alimento nell'acqua per due, tre o perfino quattro volte, noterete che alla fine avrà una consistenza più acquosa e non avrà sapore per quanti ne gustino. Se l'acqua di bollitura non viene mai cambiata, essa diverrà prima salata e poi amara.

Penso che sia stato il succo a trarre in inganno i seguaci di Prassagora, allorché è diventato più salato durante la bollitura, perché non hanno capito che, avendo precedentemente aggiunto il sale o la salsa di pesce (*garum*) come condimento all'acqua, era

inevitabile che anche il succo divenisse più salato durante la bollitura, proprio come accadrebbe se aggiungeste un po' di sale all'acqua più pulita e più dolce possibile: anch'essa diventerà più salata durante la bollitura. Che cosa c'è di così sorprendente in tutto questo? Anche la migliore qualità di acqua, se bollita troppo a lungo, acquisisce una certa vena di salinità dopo un certo periodo di tempo.

#### GLI ANIMALI TESTACEI

Poiché il rivestimento che copre l'intero corpo di un animale è chiamato 'pelle', per analogia c'è una pelle dei buccini, dei crostacei, delle ostriche, delle vongole e di tutti gli altri esseri simili, e per questo essi sono chiamati animali 'testacei' (lett.: 'a pelle d'ostrica'). Infatti la parte che li circonda assomiglia a un pezzo di ostrica o di pietra. È una caratteristica comune di tutti questi animali quella di contenere nella loro carne un umore salato che è lassativo per lo stomaco, mentre è una caratteristica distintiva di ognuno di essi quella di contenere un umore più o meno salato, a seconda della qualità e quantità.

Tra tutti gli animali testacei, le ostriche hanno la carne più tenera, mentre le vongole, le ostriche rosse spinose, i cannolicchi, i murici e i buccini hanno una carne più dura. È chiaro che la carne più tenera smuove lo stomaco, ma fornisce al corpo poche sostanze nutritive, mentre la carne più dura è più difficile da digerire, ma è più nutriente. Tutti gli animali testacei vengono cotti prima di essere mangiati, a eccezione delle ostriche, che possono essere mangiate anche crude, anche se alcuni le friggono in padella.

Così come è difficile digerire la carne dei testacei, altrettanto è difficile alterarla. È per questo motivo che li prescrivo spesso a quanti alterano il cibo nel loro stomaco con l'azione di un umore cattivo, sia che questo fluisca dal fegato nello stomaco, sia che si trovi nelle membrane del ventre. Possono contenere molte sostanze, ma tutti gli alimenti che hanno una carne dura contengono meno umori salati, lassativi per lo stomaco, rispetto alle ostriche. Perciò, le prescrivo a coloro che alterano il cibo, dopo averle bollite due o tre volte, accertandomi di cambiare l'acqua di bollitura non appena questa diviene salata.

Gli animali testacei producono grandi quantità di umori crudi, così come gli animali con carne tenera producono il flemma. La loro carne è difficile da digerire e costipa lo stomaco quando è stato eliminato il loro umore salato; se si beve il succo prodotto quando sono conditi con il sale e la salsa di pesce (*garum*), lo stomaco si smuove a sufficienza e l'organismo non riceve alcuna sostanza nutritiva.

#### I CROSTACEI

Le aragoste, i granchi, i granchi comuni, gli astici, gli scampi, i gamberi e altri animali del genere hanno una sottile corazza attorno al corpo, simile per durezza a quella dei testacei, ma contenente una minor quantità di umori salati. La loro carne è dura, e quindi sono molto nutrienti ma difficili da digerire, sempre che siano stati bolliti in acqua dolce prima di essere serviti.

La loro carne, come quella delle ostriche, rallenta le funzioni gastriche non appena ha rilasciato nell'acqua di bollitura gli umori salati in essa contenuti. Proprio come la

carne dura degli animali testacei, così anche la loro carne non si altera con facilità.

#### I MOLLUSCHI CEFALOPODI

Sono chiamati molluschi perché non hanno le squame, una pelle grinzosa o un carapace che circonda il loro corpo; invece, sono molli come gli esseri umani. Tra questi animali vanno annoverati i polpi, le seppie, i calamari e altre creature d'aspetto simile. Al tatto appaiono estremamente molli, perché non possiedono un rivestimento squamoso, grinzoso o simile a quello delle conchiglie; ciononostante, la loro carne è dura, difficile da digerire e contiene una piccola quantità di umori salati. Se si riesce a digerirla, la carne dei molluschi cefalopodi fornisce molte sostanze nutritive all'organismo, ma anche grandi quantità di umore crudo.

#### I PESCI CARTILAGINEI

La pelle di queste creature è grinzosa e risplende nell'oscurità; per questo motivo alcuni sostengono che il loro nome 'cartilagineo' (*selachia*) derivi dal fatto che possiedono questa luminosità (*selas*). Tra questi esseri troviamo la torpedine e la razza aculeata, la cui carne è tenera, molto saporita e facilmente digeribile. Tuttavia, come tutti gli animali con carne tenera, anche la torpedine e la razza sono poco nutrienti per l'organismo umano.

Una caratteristica di questi animali è che l'area che si trova vicino alla coda è molto più carnosa del resto del corpo. Questo vale specialmente per la torpedine, la cui parte mediana del corpo è costituita principalmente da una sorta di fragile cartilagine. La razza comune, la raia e il pesce monaco possiedono una carne più dura rispetto alla torpedine e alle razze aculeate, e quindi sono più nutrienti ma anche più difficili da digerire.

#### I CETACEI

Ho già parlato dei cetacei che vivono nel mare, tra i quali troviamo le foche, le balene, i delfini, gli squali, i pescicani e i tonni più grandi, perciò adesso riassumerò il tutto dicendovi che questi animali hanno una carne molto dura, ricca di un umore nocivo e tale da produrre residui.

Per questo motivo vengono essi messi in salamoia prima di essere mangiati. La salamoia frammenta in particelle minute le sostanze che la loro carne fornisce all'organismo, così da rendere più facile la loro digestione e conversione in sangue. La carne fresca, se non viene digerita in modo appropriato, genera un eccessivo accumulo di umore crudo all'interno delle vene.

#### I RICCI DI MARE

Si mangiano i ricci di mare assieme al vino mielato e alla salsa di pesce (*garum*) per purificare lo stomaco. Essi possono essere utilizzati anche assieme alle uova, al pepe e al miele per preparare dei piatti gustosi. La loro carne ha un basso valore nutritivo,



e possiede una proprietà che si trova a metà strada tra la capacità di diluire e quella di addensare gli umori.

### IL MIELE

Fino ad ora, tutti gli alimenti sono rientrati in due categorie: quella vegetale e quella animale. Il miele, tuttavia, non fa parte di nessuna delle due. Appare sulle foglie delle piante, anche se non è né la loro linfa, né un loro frutto, né un loro elemento costitutivo; assomiglia alla rugiada, ma non si presenta con la stessa regolarità e abbondanza. So che a volte d'estate se ne trova una grande quantità sugli alberi, sugli arbusti e sulle foglie di alcune piante, tanto che i contadini dicono scherzosamente che Zeus ha fatto piovere miele dal cielo. Quando questo accade, la notte che precede la scoperta è sempre gradevolmente fresca, mentre il giorno è sempre contrassegnato da un caldo secco. Gli esperti dicono che il vapore della terra e del mare viene riscaldato e rarefatto dal calore del sole, per poi essere rappreso e condensato nella successiva frescura notturna. Nella mia regione, questo fenomeno accade raramente, mentre sul Monte Libano si verifica di frequente durante l'anno, così che gli abitanti del luogo stendono dei teli sul terreno e scuotono gli alberi, in modo da raccogliere tutto ciò che cola da essi, per poi riempire vasi e recipienti di miele. Questo tipo di miele viene chiamato 'mielata' (*drosomeli*) o 'miele dell'aria' (*aeromeli*).

Evidentemente, la sostanza necessaria per la formazione di questo miele ha una certa somiglianza con la rugiada, anche se, per quanto riguarda la sua qualità eccellente oppure scadente, sembra avere un certo rapporto con le piante su cui si raccoglie. Perciò, la mielata migliore è quella che si raccoglie dove ci sono molte piante di timo o, comunque, alberi e arbusti di natura calda e secca. Il miele con le particelle più minute viene prodotto in queste piante, e per questo motivo si trasforma facilmente in bile in un organismo di natura calda. È più adatto a un corpo che è freddo per vecchiaia, malattia o per la sua costituzione originaria. Se viene trasformato in sangue, può nutrire un corpo freddo, mentre in un corpo caldo diventa subito bile prima di potersi trasformare in sangue.

Poiché è composto di particelle minute, contiene necessariamente anche qualcosa di amaro, e per questo motivo stimola l'evacuazione dello stomaco. Se viene privato di questo suo elemento, diventa molto più adatto all'assimilazione e alla digestione. Questo è il metodo migliore per eliminare la sua amarezza: prima mescolatelo con una gran quantità di acqua, poi fatelo bollire finché non smette di fare schiuma. È sempre importante togliere questa schiuma non appena si forma, perché durante tale preparazione l'amarezza scompare e il miele viene assimilato con maggior facilità, dato che non stimola più l'evacuazione.

Una miscela di miele e acqua che non è stata bollita abbastanza a lungo, oppure lo è stata in modo improprio, passerà attraverso l'organismo prima di poter essere digerita e assimilata. Il miele che non è stato bollito in modo appropriato causa flatulenze intestinali, mentre il miele che durante la bollitura è stato privato della propria schiuma non causa flatulenze ed è diuretico. Il miele puro, senza aggiunta di acqua, è meno nutriente, ma passa con maggiore facilità attraverso lo stomaco. In quantità eccessive, il miele può causare forti conati di vomito, mentre se viene bollito senz'acqua, perde

parte della sua proprietà emetica e lassativa, diventando più nutriente e più facile da assimilare. Bollito con l'acqua è meno diuretico.

Il miele fornisce all'organismo una gran quantità di sostanze nutritive, così che molti lo considerano un alimento altamente nutritivo. Ma questo argomento è già stato trattato a fondo nell'opera di Ippocrate *Sul regime nelle malattie acute*, che alcuni sottotitolano *Contro le opinioni degli Cnidi*, altri *Sulla zuppa d'orzo*, sbagliando entrambi, come ho dimostrato nei miei commentari su quest'opera. Nel presente trattato, è meglio dire tutto ciò che è stato detto riguardo a questo argomento. Riassumendo: il miele è adatto alle persone anziane e a coloro che hanno un temperamento completamente freddo, mentre per coloro che si trovano nel fiore degli anni, oppure che hanno un temperamento caldo, il miele non è molto nutriente, a meno che la sua trasformazione in bile, causata dal calore organico, non possa essere evitata.

È chiaro che sto parlando di bile gialla e di bile giallo-pallida, non di bile nera. Ho notato che molti medici hanno l'abitudine di chiamare quest'umore prodotto dal miele semplicemente 'bile', senza alcun riferimento al suo colore, mentre descrivono tutti gli altri tipi di bile proprio in base alla loro colorazione. Tutti i tipi di bile, ad eccezione della bile verdastra, vengono espulsi dal corpo quando l'organismo è gravemente malato. La bile gialla, quella giallo-pallida e quella verde-pallida possono essere vomitate anche quando l'organismo non è malato.

#### IL VINO

Tutti sono d'accordo nel dire che il vino è nutriente, e se tutto ciò che è nutriente è considerato un alimento, allora bisogna dire che anche il vino dovrebbe essere classificato come un alimento. Tuttavia, alcuni medici affermano che non c'è bisogno di considerare il vino come un alimento; nel linguaggio parlato, le bevande, chiamate anche bibite, vengono distinte dai cibi, e i cibi stessi sono chiamati anche vettovaglie, viveri e generi commestibili. Questi sono i motivi per cui quei medici non ritengono corretto considerare il vino un alimento, anche se sono d'accordo sul fatto che è nutriente, e questo è tutto ciò che importa al momento.

Se essi fossero d'accordo che anche altre sostanze sono nutrienti, ma rifiutassero comunque di chiamarle alimenti, si potrebbe riassumere tutto l'insegnamento in un solo libro. Ma visto che è solo il vino a crear loro dei problemi, anche se nutre, mi permetteranno di aggiungere a quest'opera sugli alimenti una breve nota sui vini, dato che le proprietà citate da Ippocrate nella sua opera *Sul regime nelle malattie acute* appartengono più alle medicine che agli alimenti. Io ho illustrato tali proprietà nella terza parte del mio commentario su quell'opera ippocratica, e nelle mie opere *Sul metodo terapeutico* e *Sull'igiene*. Nel presente libro vi illustrerò le differenze tra i valori nutritivi dei vari vini.

Tra tutti i vini, quelli rossi e densi sono i più adatti alla generazione di sangue, perché necessitano di pochi processi per essere trasformati in sangue; questi vini sono seguiti dai vini scuri, dolci e densi, e poi da quelli di colore rosso scuro, consistenza vischiosa e sapore leggermente aspro. I vini bianchi, densi e aspri, sono meno nutrienti rispetto ai precedenti. I vini meno nutrienti di tutti sono quelli di colore bianco, consistenza estremamente fluida e aspetto acquoso.

Che i vini densi siano più nutrienti di quelli leggeri è indicato dalla loro natura e dall'esperienza pratica. I vini dolci sono più facili da digerire nello stomaco, e vengono assimilati meglio rispetto ai vini aspri, perché possiedono una natura più calda. I vini densi vengono digeriti e assimilati con maggior lentezza, ma se lo stomaco è abbastanza forte da digerirli in modo appropriato, forniscono al corpo una grande quantità di sostanze nutritive. È ovvio che il loro maggior valore nutritivo rispetto ai vini più leggeri è bilanciato dalla loro minor capacità di essere espulsi attraverso le urine.

#### SU CIÒ CHE HO OMESSO NEL LIBRO PRECEDENTE

Ho rinviato alla fine del presente libro la discussione sui cibi in salamoia e sugli alimenti medi. E allora, perché non siano assenti, è questo il momento giusto per passare in rassegna separatamente le proprietà di ciascuno di essi.

#### I CIBI IN SALAMOIA

Sono adatti a essere conservati in salamoia i corpi degli animali che abbiano una carne dura e, allo stesso tempo, piena di residui. Con l'espressione 'piena di residui' mi riferisco, come ho già chiarito nel trattato, a quella carne che ha in sé un'umidità impregnata di flemma. Più questa miscela è abbondante e densa, migliore diverrà la qualità della carne messa in salamoia.

Tutto ciò che ha una costituzione totalmente molle o assolutamente secca, oppure è privo di residui, non è adatto a essere conservato in salamoia. Come ho già detto nel mio trattato *Sulle medicine semplici*, il sale ha la capacità di dissipare, attraverso un processo di attenuazione e assorbimento, l'umidità eccessiva presente nei corpi con cui entra a contatto. La schiuma di nitro e il carbonato di sodio poroso hanno la capacità di attenuare e disperdere, ma non sono in grado di contrarre e compattare.

Perciò, tutti i corpi di natura secca diventano immangiabili quando vengono cosparsi di sale per essere conservati. Chiunque può provarlo mettendo in salamoia la carne di lepre e producendo così un cibo che assomiglia a una donnola in conserva. La carne dei maiali grassottelli nel fiore degli anni è la carne ideale da mettere in salamoia. Invece bisognerebbe evitare due estremi, ossia la secchezza dei maiali troppo vecchi, e l'eccessiva umidità dei maialini da latte; la carne secca diventa dura come il cuoio quando viene messa in salamoia, mentre la carne troppo umida tende a dissolversi e a rassomigliare al sale. Per questo motivo tutti i pesci con carne morbida e privi di residui – come ad esempio i cosiddetti pesci di scoglio – sono adatti a essere conservati in salamoia. La corvina di scoglio, il cefalo e il tonno, come anche la sardina e lo sgombro macchiato, sono tutti pesci che possono essere messi in salamoia. Gli animali marini come le balene sono adatti alla conservazione in salamoia perché hanno una carne ricca di residui. I peggiori pesci da conservare in salamoia sono quelli che hanno una carne secca, senza residui, come ad esempio la triglia.

Da quanto si è appena detto, è chiaro che qualunque alimento duro, fibroso e coriaceo risulta molto difficile da digerire quando viene conservato in salamoia. Gli alimenti che hanno una costituzione opposta sono composti da particelle minute e da umori

densi e glutinosi. Per la mia esperienza, i pesci migliori da conservare in salamoia sono le sardine, che in passato i medici chiamavano 'sarde', e i cefali che vengono esportati dal Mar Nero. Dopo questi pesci vengono le corvine di scoglio, i tonni e gli sgombri macchiati.

#### GLI ALIMENTI MEDI

In ognuna delle categorie di cibi che ho esaminato, ci sono alcuni alimenti considerati medi. Infatti, tra i cibi con carne dura e quelli con carne tenera, si possono trovare cibi che hanno una carne che non è né dura né tenera, e lo stesso vale per i cibi che sono dimagranti e ingrassanti, riscaldanti e raffreddanti, o disseccanti e umidificanti. Gli alimenti da dar da mangiare agli animali per mantenere il loro temperamento senza causare problemi, sono quelli che più si armonizzano con la loro costituzione, mentre gli alimenti più adatti agli animali che soffrono di un umore nocivo, non sono quelli uguali al loro temperamento, bensì quelli che stanno esattamente all'opposto. Infatti, il temperamento degli animali privi di difetti naturali viene salvaguardato da cibi che si armonizzano con esso, mentre il temperamento degli animali che soffrono di uno squilibrio umorale può essere riportato a una condizione di normalità fornendo loro dei cibi di natura opposta. Perciò possiamo affermare che esiste un medio in relazione alla natura di ogni animale; ad esempio, ne esiste uno per gli uomini, uno per i cani, ed uno per ogni altro animale. Negli uomini, in particolare, il medio sarà questo o quello, a seconda dell'età, e a seconda delle differenze dello stile di vita dei popoli e delle regioni in cui essi risiedono.

GALENO DI PERGAMO  
*La dieta dimagrante*  
 (De victu attenuante)

Al grande trattato galenico su *Le proprietà degli alimenti* facciamo seguire l'operetta del medesimo autore dedicata a *La dieta dimagrante*, la quale presumibilmente costituisce «la più antica espressione di una teoria dietetica in Galeno»<sup>1</sup>. Il trattatello è stato redatto, evidentemente, per fornire a non pochi pazienti dell'insigne medico di Pergamo, troppo dediti ai piaceri della tavola e dunque colpiti dalle conseguenze di tali eccessi (*in primis* l'adiposità), le linee-guida di un regime dietetico finalizzato a consentire loro di tornare in forma. Anche quest'opera, come la precedente, appare quanto mai attuale. Si è già visto nella prima sezione del presente studio come non pochi esponenti dell'alta società romana, soprattutto in età imperiale, soffrissero di obesità, appunto per effetto di uno stile di vita malsano: il trattato testimonia dunque lo sforzo dei medici di correre ai ripari, anche attraverso una sorta di letteratura divulgativa e la pratica di una forma di “responsabilizzazione dei pazienti”.

\* \* \*

I. Una buona dieta dimagrante rimette in sesto da un gran numero di malattie croniche, per cui spesso con questo solo rimedio esse si risolvono senza che vi sia più necessità di alcun farmaco; di conseguenza sono necessarie delle indicazioni precise su questa dieta. È infatti meglio, ovviamente, quando la dieta può fare miracoli, astenersi dai farmaci.

So con sicurezza che nefrite e artriti, in una buona percentuale di casi, quando le articolazioni non erano già compromesse da depositi calcarei, sono guarite con la dieta, alcune del tutto, mentre altre si sono ridotte a manifestazioni più limitate. Non pochi, poi, tormentati da dispnea, ottennero un giovamento così notevole che si ristabilirono del tutto oppure ridussero il disturbo al minimo, e questo per un lungo periodo di tempo. Inoltre, la dieta dimagrante attenua l'ingrossamento della milza e l'indurimento del fegato, e anche le epilessie, quando sono ancora piccole e all'inizio, vengono completamente guarite, mentre quelle croniche e latenti ne traggono un giovamento non da poco. I medici hanno chiamato 'dimagrante' tale dieta, così come hanno chiamato 'ingrassante' l'altra dieta opposta a questa, secondo l'umore che ciascuna di esse produce nel nostro corpo.

Essa è nota da molto tempo, definita in base all'esperienza e al ragionamento, in quanto per tutti i cibi di tal genere l'odorato e il gusto offrono all'indagine razionale mezzi

---

<sup>1</sup> Come afferma Nino Marinone in: Galeno, *La dieta dimagrante*, ed. critica del testo e della vers. lat., trad. e comm. a c. di N. Marinone, Paravia, Torino Paravia 1973, p. 3. Abbiamo fatto qui riferimento in ampia misura alla traduzione di Marinone, anche se ce ne siamo scostati in non pochi punti.

adeguati di identificazione prima ancora di farne esperienza. Infatti le sostanze che stimolano e irritano i sensi sono evidentemente penetranti ed efficaci per sciogliere la densità degli umori. Infatti, se ingerite in quantità eccessiva, provocano dolori e nausea non lievi all'apparato digerente, e quando sono eliminate mediante il vomito o l'evacuazione emettono odori penetranti. Se poi sono applicate su tumefazioni e foruncoli, alcune ne determinano facilmente la rottura e la regressione, altre intaccano la pelle, e molte ne staccano come delle squame e producono delle piaghe e soprattutto le cosiddette 'croste'. Tutto ciò induce a riconoscere che gli umori del corpo vengono resi fluidi da queste sostanze, che hanno un potere penetrante e la capacità di rendere solubile. Ma anche l'esperienza conferma il ragionamento. È infatti manifesto che da tali cibi traggono giovamento tutti gli organismi che hanno abbondanza di umori densi, vischiosi e freddi.

II. Così come è necessario che il medico sia in grado di controllare tutti gli altri fatti per trovare il momento opportuno e la misura dell'intervento, tale è la situazione anche nel caso di questi alimenti, in quanto si corre il rischio che chi non ne fa un uso corretto cada in uno squilibrio umorale. Ora, tuttavia, il nostro intento non è di insegnare questo, bensì di trattare soltanto dell'alimentazione.

Neppure a un profano può sfuggire che l'aglio, la cipolla, la crescione, il porro e la senape sono alimenti dimagranti per la potenza in essi racchiusa. Subito dopo questi vengono lo smirnio, il piretro, l'origano, la gattaria, il mentastro, il puleggio, la santoreggia e il timo: tutti se ingeriti ancora verdi, prima che si seccino. Infatti, una volta essiccati, sono farmaci e non più alimenti. In generale ogni pianta secca è più forte rispetto a quando è ancora fresca, allo stesso modo che tra quelle non secche le più mature sono più forti di quelle che ancora non sono giunte a sviluppo completo, e quelle cresciute su alture o in luoghi aridi sono più forti di quelle di pianura o di orto o di stagno. Questo punto dunque bisogna riconoscerlo come caratteristica comune. Di seguito alle piante citate vengono il frutto del capperò e del terebinto, e poi la ruca, l'erba cannella, il sedano, il prezzemolo, il basilico, il rafano, i cavoli e le bietole. La malva, il blito rosso e lo spinacione, anche se sono di tipo molto simile alle bietole, ne differiscono però per efficacia, in quanto sono ricchi di umori acquosi, scipiti, e quanto a potere penetrante non ne possiedono affatto, in modo simile alle zucche e ai cetrioli, ai cocomeri, ai meloni e alle susine. Infatti, tutti i frutti di tal genere sono umidi, freddi e producono umore flemmatico, e ancor più quelli che si mangiano senza cottura, come mele, pere, cetrioli. Perciò alcuni fanno cuocere i cetrioli più duri allo stesso modo delle zucche. Quanto alle mele e alle pere, queste, se vengono cotte, sono meno dannose, e i tipi di frutta più adatti alla conservazione, anche se mangiati crudi, sono meno nocivi di quelli citati. Ma la mia trattazione ora non riguarda questo argomento.

III. Tornerò dunque sui cibi dimagranti che assottigliano gli umori del corpo, riprendendo il discorso dal punto in cui ero rimasto, dal momento che è necessario fornire un'illustrazione più accurata. Dunque, tutte le piante tenere e fresche, per la residua quantità di umore umido che ancora possiedono mentre si sviluppano, hanno un'efficacia limitata, come anche poco sopra si è detto. Per questo motivo molte piante

medicinali si mangiano come cibi finché sono in germoglio e in crescita, come gli steli del silfio e della senape, e, oltre a questi, quelli del piretro, del cardo, dell'eringio e di moltissime altre che siamo abituati a chiamare erbe selvatiche, perché subito dopo ciascuna di esse diventa spinosa e non è più commestibile neppure per il bestiame.

Bisogna sapere che tutti questi vegetali, una volta giunti a completo sviluppo, hanno un notevole potere dimagrante, mentre quando sono in germoglio e in crescita hanno una moderata efficacia dimagrante. Così, anche l'ortica, prima di seccarsi, è commestibile allo stesso modo della malva e della bietola. E il finocchio, la ruta, il coriandolo e l'aneto sono dello stesso tipo, oltre a essere manifestamente riscaldanti. C'è poi un'altra specie di erbe selvatiche, che ha una proprietà di assottigliare inferiore alle piante citate: queste erbe risultano di natura intermedia e neutra, cioè non sono né chiaramente dimagranti, né ingrassanti. Le erbe di tale tipo si chiamano tutte con definizione comune 'cicoria'. Tuttavia i contadini hanno dato a ciascuna di esse, a seconda dell'aspetto, un nome particolare, come ad esempio 'lattuga', 'condrilla', 'gingidio di Siria' e moltissimi altri nomi del genere che variano da regione in regione. Ad Atene hanno tutte la denominazione comune di 'cicorie', perché gli Antichi non hanno fatto una classificazione di tutte le loro specie. D'altra parte, nessuna delle loro specie è nota a tutti, perché non crescono tutte dappertutto. In generale, perciò, per acquisire conoscenza della loro efficacia, è necessario non mancare di una classificazione e di una descrizione particolareggiata. Se al gusto o all'odorato o a entrambi i sensi si manifesta una sensazione intensa, pungente e calda, c'è da aspettarsi che la pianta abbia un potere assottigliante e dimagrante. Seguendo lo stesso criterio, qualora all'odorato essa abbia un buon profumo di pianta aromatica e ne ingeneri al gusto una sensazione corrispondente, ne consegue pure che abbia potere riscaldante, però inferiore a quelle che danno manifestamente una sensazione pungente, penetrante e calda.

Hanno potere dimagrante anche quelle che producono al gusto un sapore alcalino o salato; inoltre la maggior parte di esse sono anche lassative. Non meno di queste, hanno un potere dimagrante le piante amare, per cui la maggior parte di esse si mangiano cotte. Certo è ben diverso ingerire qualcuna di tali erbe con aceto con miele, o con aceto soltanto, o con sale, o con olio. Si aumenta la loro efficacia con l'aceto e con l'aceto mielato, e la si riduce col l'olio. Infatti, oltre al fatto che nell'olio non si trova alcun elemento che renda fluidi gli umori densi, esso diminuisce la forza delle sostanze che per propria natura agiscono in tal senso.

Questi alimenti vegetali e quanti altri sono acquosi e insipidi al gusto (è tale per l'eccessiva umidità la maggior parte della erbe, e in particolare quelle coltivate) si mangiano tutti con aceto; se si preferiscono crudi, mescolandovi salsa di pesce (*garum*); se invece cotti, aggiungendovi olio. Alcuni si mangiano anche con salse di erbe tritate, tutte contenenti aceto ma con miele o senape, mescolandovi anice o sormontano o cumino domestico o sedano o seme di cumino dei Parti o altri aromi di tal genere.

Infatti è guida la natura stessa, e insegna ciò che bisogna fare non solo alle persone che hanno qualche nozione scientifica, ma anche ai profani. Anch'io spesso consiglierai di usare con continuità questo tipo di salse di erbe tritate a chi intende seguire una dieta dimagrante, se alcuni cuochi non mescolassero con esse midollo di palma in abbondanza.

Bisogna dunque avere una conoscenza sommaria anche di queste salse di erbe tritate:

quelle composte di ingredienti piccanti e riscaldanti in grandissima quantità, come le salse citate or ora e quelle preparate con cipolle e aglio o coriandolo, hanno tutte poteri dimagranti; quelle invece che hanno minor quantità di questi ingredienti e maggior numero di sostanze ingrassanti possiedono un'efficacia mista.

IV. All'inizio la mia disamina si è rivolta alle verdure, in quanto la maggior parte di questi alimenti vegetali fa dimagrire. Subito dopo dovrei parlare anche di quelli che vengono chiamati germogli, come l'asparago palustre e petreo, e del germoglio della bonifacia, della brionia e dell'agnocasto, del sambuco e simili. Di questo tipo sono i viticci e i polloni dei rovi, e qualsiasi altro virgulto o fiore commestibile. Dunque, l'asparago chiamato 'petreo' ha un'efficacia pressoché intermedia; ai lati di questo, un po' inferiori, stanno l'asparago palustre e il germoglio della bonifacia: tanto più umido il primo quanto più secco il secondo. Non meno dei precedenti, fanno bene allo stomaco il germoglio della brionia, dell'agnocasto e del sambuco, e ancor più di questi i germogli decisamente aspri e allappanti, come quelli del rovo e della vite. Il germoglio del sambuco favorisce l'evacuazione intestinale.

Tuttavia non è possibile riconoscere i germogli purgativi senza un'esperienza precedente, mentre si può definire l'efficacia degli altri con la prova del gusto. In genere, fanno bene allo stomaco tutti i germogli allappanti, e hanno per lo più efficacia intermedia. A questo tipo appartengono anche le gemme apicali della palma: così si chiama il ramoscello tenero che si trova in cima alla pianta, come si dà il nome di 'spadici' alle infiorescenze laterali del fusto. I germogli di gusto amaro sono tanto più secchi e dimagranti quanto più sono amari; se poi anche sono manifestamente pungenti e fan bruciare la lingua, bisogna annoverarli nella categoria di quelli che sono senz'altro dimagranti.

V. Per quanto concerne le verdure può bastare quanto detto; ora passerò a menzionare i semi. Dunque, per parlare in generale anche di essi, i semi hanno proprietà analoghe alle piante cui danno origine, però sono più secchi di tutte queste, e perciò tanto più efficaci a far dimagrire, e non sempre sono commestibili, così come non tutte le erbe che hanno semi commestibili si possono mangiare. Tuttavia i semi commestibili hanno la tendenza a maggior secchezza e calore, come si è detto, secondo la natura delle rispettive piante.

Così anche il seme del papavero è molto più moderato del papavero stesso, tanto che lo si sparge sul pane e lo si mescola con molti tipi di focacce, in quanto non reca danno alcuno. Anch'esso ha proprietà raffreddante, come appare evidente dal fatto che è soporifero e ipnotico, non però nella stessa misura del papavero; ma quanto il lattice è più efficace del papavero a raffreddare, altrettanto il papavero è più efficace del suo seme. Pure il seme di lattuga è una sostanza ipnotica, infatti anche quest'erba è umida e fredda. Perciò bisogna astenersi da questi semi nella dieta dimagrante.

Anche il seme del sesamo genera nel corpo un umore denso e vischioso. Invece i semi del sedano, del prezzemolo, del cumino domestico, del cumino dei prati, dell'anice, e inoltre del sormontano, dell'amomo, del rindomolo, della macchia bucata, della carota, del capobianco e di tutti i vegetali aromatici, piccanti e riscaldanti, sono palesemente adatti alla dieta dimagrante. Alcuni di questi semi hanno un potere così forte che non sono per nulla inferiori ai farmaci più efficaci: è il caso, per esempio, del



seme di ruta, potente quant'altri mai e di notevole efficacia dimagrante. Del pari i semi dell'agnocasto e della canapa non solo hanno carattere di farmaci, ma causano anche cefalea: se ne può far uso idoneo solo nel caso in cui si decida di purificare il sangue attraverso la diuresi. Ma il proposito non è di parlare di farmaci, se non per inciso; perciò non occorre dilungarsi su questo argomento.

VI. Ritornero alla specie degli altri semi che alcuni chiamano anche 'semi di Demetra' ovvero cereali; ma presso i Greci la denominazione più usuale di tutta quanta la loro specie è quella di 'farinacei'. Alcuni invece li chiamano 'legumi'; altri danno a tutta la specie nel suo complesso il nome di 'farinacei', però chiamano 'legumi' solo quelli che si raccolgono con la mano e 'frumenti' tutti gli altri che si mietono con la falce. Ma taluni chiamano 'frumento' solo il grano, e altri aggiungono a esso anche l'orzo. Ciascuno usi pure la denominazione che vuole; il mio intento è quello di descrivere qui di seguito il potere dei farinacei.

Dunque, il grano è un cibo estremamente nutriente e capace di produrre umore vischioso e denso nel corpo, tanto che, se la sua consumazione non avvenisse nel modo tradizionale, alimenterebbe notevolmente l'umore denso e vischioso. Pertanto, il grano non si deve mangiare semplicemente cotto, come vidi fare a moltissimi contadini d'Asia: lo conducono con un po' di sale oppure, ridotto a farina, lo cuociono come farinata, diluendo con acqua o con latte. Tutti questi sistemi di preparazione producono un cibo difficile da digerire e che genera un umore malsano, mentre la sola maniera conveniente di trattarlo, e che è anche la sola oggi a incontrare favore, risulta la preparazione mediante lievito e sale in recipienti di terracotta; un po' inferiore è il sistema che si serve dei forni.

Degli altri non conviene neppure far menzione. Quanto al grano, presenta non poca differenza nelle sue varietà. Il tipo pesante (= il grano duro), compatto e biondo all'interno, è il più nutriente e produce un umore denso e vischioso; il tipo leggero (= il grano tenero), poco compatto e bianco internamente, dà meno nutrimento e genera una minore quantità di umore denso e vischioso.

Anche il fior di farina e il semolino hanno un notevole potere nutritivo e producono un umore denso e vischioso. Ma chi segue una dieta dimagrante il fior di farina non deve neppure toccarlo. È invece consentito usare con moderazione il semolino, sia da solo cotto nell'acqua, sia con vino mielato o vino dolce, però rosato e di bassa gradazione, specialmente del tipo del Falerno, o anche mescolandolo con molti altri alimenti, e soprattutto con bietole tritate e brodo di gallinacci.

Se si vuol preparare una farinata o una pappolata di semolino, vi si deve mescolare non solo aneto, ma anche aggiungere porro o puleggio o gattaria o persia gentile. La presenza del pepe, non solo in questi cibi, ma anche in quasi tutti gli altri, contribuisce non poco alla dieta dimagrante.

Pure il decotto d'orzo ha di per se stesso un effetto lassativo, tanto che non richiede persia gentile, e se si vuole accrescerne l'efficacia, basta mescolarvi del pepe. Questo decotto non necessita di miele, tranne nel caso in cui si voglia produrre espettorazione nelle affezioni del torace e del polmone, invece per quelle del fegato o della milza la mistura non è adatta: per questi visceri si ottiene maggior effetto decongestionante con la pappa di semolino, sia pura, sia, con molto maggior efficacia, preparata con

miele. Ma del l'uso del miele nel complesso si parlerà fra breve.

Torniamo ora all'orzo. Il suo uso commestibile non è limitato al solo decotto, ma in molti luoghi si fa anche il pane d'orzo e la sua farina viene cotta con il latte, e si fa pure la farina d'orzo tostato e la si mangia cotta nell'acqua come il semolino e con vino dolce o con *sapa*.

Sui tipi di pane d'orzo bisogna sapere quanto segue: sono tutti poco nutrienti e non producono affatto umore denso né flatulenza, comunque siano preparati. Riguardo alle farine d'orzo tostato: tutte sono poco nutrienti in modo simile al pane (d'orzo), ma hanno un potere essiccante maggiore perché l'orzo è stato tostato. La farina è più umida di entrambi, e produce maggior quantità di residui e maggior flatulenza, soprattutto se è preparata con latte in modo simile al semolino.

L'orzo preso con qualche sostanza dolce è molto più vantaggioso del semolino per la dieta proposta, perché il semolino produce un umore lento e vischioso. Tuttavia si provi l'orzo senza aggiungervi né *sapa* né alcuna sostanza contenente grasso in quantità notevole, ma solo vino mielato o qualche vino simile al Falerno.

Allo stesso modo si può ricorrere anche al piccolo farro (tifa) e all'avena, eccettuate le varietà che sono meno digeribili e producono più scorie del decotto d'orzo e del semolino. Tali semi nascono in gran numero nella Misia asiatica, tanto che da essi si prepara anche il pane; certo però anche questo è di difficile digestione e non produce un umore salutare.

Il cosiddetto 'farro comune' (spelta) si trova abbondantissimo in Asia e ha caratteristiche intermedie tra quei semi e il grano: tanto peggiore di questo quanto migliore di quelli. Anch'esso viene usato alla stessa maniera.

Di farro o di zea non si ricerchi altro tipo commestibile per i Greci oltre al farro comune (spelta) e al piccolo farro (tifa). In realtà io non so con precisione per quale di questi due gli Antichi usassero il termine 'zea', però non esiste un terzo tipo simile a questi, ma certo chiamavano così o il piccolo farro o il farro comune. Mnesiteo per il medesimo seme usa entrambe le denominazioni di 'piccolo farro' e di 'farro comune', ma considera la zea come un alimento diverso, inferiore ad esso, e a me sembra che noi ora chiamiamo 'piccolo farro' quello che egli chiamava 'zea', oppure qualche specie anche più scadente di quest'ultima.

È necessario spulpare questo seme come si fa per l'orzo, il farro comune e l'avena: dopo che è stato mondato è molto più esile e piccolo del grano, dell'orzo e del farro comune; ed è anche biondo come il grano, non bianco come l'orzo.

In certe zone, come in Cappadocia, cresce un orzo "nudo", e colà è chiamato proprio così come ho detto ora: oltre ad essere bellissimo, è molto adatto ad essere consumato cotto nell'acqua, come il semolino, insieme con qualche tipo di vino dolce.

VII. Le fave hanno esse pure un effetto lassativo, e per nulla inferiore all'orzo, ma non si digeriscono facilmente e producono notevole flatulenza, perciò è molto meglio mangiare piselli, perché questi sotto ogni rispetto sono migliori delle fave. Invece le cicerchie piselline, i fagiolini e i piselli dolci sono molto peggiori delle fave.

Certo, le lenticchie non sono del tutto inefficaci, anche se favoriscono la produzione di un umore denso, ma solo in quanto siano usate senza qualche alimento opportuno. Simili alle lenticchie sono i lupini, tranne che hanno un minore potere dissecante.

I ceci sono un alimento che produce flatulenza, difficile da digerire e che genera residui, però sono diuretici e hanno anche un certo effetto lassativo.

La veccia è un alimento piuttosto bovino che umano, però ha potere dissolvente, tanto che si prepara da esso un farmaco a nessuno inferiore come espettorante nelle affezioni del torace.

Il fieno greco o trigonella (si usano entrambe le denominazioni) si prende non senza utilità anche prima dei pasti a scopo lassativo insieme con la salsa di pesce (*garum*), ed alcuni ne ingeriscono anche il decotto con miele per la sua efficacia riscaldante e lassativa. E invero tale pianta serve a entrambi questi scopi, ma bisogna guardarsi dalle dosi eccessive, perché causa cefalea.

Anche gli altri elementi che si ingeriscono a scopo lassativo conviene usarli in dosi molto limitate, perché in maggioranza producono flatulenza e sono difficili da digerire, come i lupini, le cicerchie piselline e i piselli dolci.

È meglio mangiare come cibo preparatorio le susine di Damasco cotte nell'idromele, se si ha bisogno di una dieta dimagrante, e ancor più lassative di queste sono le prugne di Spagna. Certo, anche i ricci di mare e il brodo di ogni genere di molluschi bivalvi e di galline vecchie hanno effetto lassativo, e nello stesso tempo non sono affatto controindicati per chi abbia deciso di seguire la dieta dimagrante. La setaria o panico, il miglio e ogni altra pianta simile non producono un umore salutare, causano flatulenza e sono difficili da digerire, però hanno un notevole potere dissecante, sia sulle diarree intestinali, sia soprattutto sul corpo nel suo complesso.

Anche con i cosiddetti fagiolini coltivati negli orti si prepara una farinata in modo simile a quella di fave, e bisogna sapere che anche questa produce umore denso e flemma, però i fagiolini generano meno flatulenza delle fave e non hanno l'effetto lassativo che quelle possiedono.

Che potrei dire ancora degli altri semi controindicati? Anche prima dei miei consigli già tutti li evitano. Basta dire in generale che l'orzo è ai fini della dieta dimagrante il meno nocivo rispetto a tutti gli alimenti cereali, e che in secondo luogo viene il pane di grano fatto in recipienti di terracotta; dagli altri bisogna cercare di astenersi, tranne che si voglia assaggiare una volta ogni tanto un po' di piselli o di passato di lenticchie o di semolino.

VIII. Per un regime dimagrante si può avere, volendo, un'alimentazione abbondante e senza limitazioni facendo ricorso ai pesci di scoglio e agli uccelli piccoli di montagna. Infatti, quelli di palude, di lago e di pianura sono più umidi e producono maggior quantità di residui, mentre gli animali che vivono sui monti sono tutti più caldi e secchi per l'equilibrio umorale; la loro carne non produce affatto flemma e non è vischiosa.

Anche per tutto il resto gli animali che crescono in montagna sono molto migliori di quelli di pianura, e a me sembra che i passeracei di montagna siano senz'altro superiori a quelli che vivono in palude e in pianura, non solo per l'aria sottile, ma anche per il cibo di cui si nutrono.

Bisogna dunque mangiare storni, tordi, merli e pernici insieme con gli altri passeracei di montagna, ma astenersi dalle anitre e dagli altri uccelli di palude. Così pure chi si preoccupa di seguire una dieta dimagrante deve astenersi dalle otarde, dalle oche e da-

gli altri grandi passeracei ovvero struzzi, chiamati anche ‘passeri–cammello’, e da tutti quelli simili: infatti tutti gli animali di tal genere hanno una carne ricca di residui.

I passeri chiamati ‘torraioli’ e quelli che vivono nei vigneti, come anche i colombi delle torri, sono migliori di quelli casalinghi. Così pure i maiali di montagna sono migliori di quelli domestici ai fini dell’alimentazione, e in generale tutti gli animali che fanno vita di movimento rispetto a quelli che non ne fanno, e quelli che si cibano di cibi secchi rispetto a quelli che si nutrono di cibi umidi, e quelli che respirano aria pura e sottile rispetto a quelli che vivono in un ambiente opposto. Infatti la carne dei maiali domestici è tra tutti gli alimenti quella più nutriente e presenta un grado di vischiosità molto elevato, sia per l’inattività della bestia, sia per l’abbondanza della sua alimentazione umida. Tuttavia deve astenersene in modo assoluto chi intende seguire una dieta dimagrante: in via eccezionale potrà assaggiarne le estremità, e neppure queste liberamente, ma soltanto qualora svolga una considerevole attività ginnica. In tal caso è concesso mangiare del suino le orecchie, il muso e le zampe, e assaggiarne anche la pancetta e l’utero, purché siano ben cotti; ma a quanti fanno vita piuttosto sedentaria e tranquilla conviene escludere dall’alimentazione non solo questi maiali, ma anche quelli di montagna. A costoro basterà cibarsi di passeracei di montagna e di pesci di scoglio, come donzella, labro, merlo di mare, tordo marino, scaro, e insomma tutti quei pesci che hanno una carne morbida e friabile; invece devono assolutamente astenersi da quelli che hanno una carne dura o vischiosa.

La carne dei merluzzi è tenera, ma meno friabile di quella dei pesci di scoglio; invece quella delle triglie è friabile, ma non certo tenera.

Questi dunque sono i due segni distintivi per riconoscere la carne di ogni animale, tenerezza e friabilità, e ad essi bisogna fare attenzione: se un tipo di carne ha entrambe le caratteristiche, si può mangiarne a sazietà; se mancano tutte e due, ci si deve astenerne completamente; se possiede una delle due, la si può mangiare talvolta in mancanza di un altro tipo, evitando però di saziarsene.

Pertanto sia concesso mangiare merluzzi, triglie e gli altri pesci di mare aperto qualora manchino quelli di scoglio, e ancora più quelli che si mangiano con la senape, come lo scorfano. Vi sono poi alcuni tipi di animali che hanno una delle due caratteristiche di cui ho parlato, ma per la sproporzione dell’altra bisogna evitare di cibarsene.

Le anguille e la maggior parte dei molluschi e dei pesci cartilaginei, pur avendo la carne tenera, dato che sono vischiosi e producono flemma, sono decisamente nocivi a chi deve seguire una dieta dimagrante, e così pure la maggior parte dei tipi di ostriche. I pesci detti ‘capro’ e ‘vacca’ hanno una carne per nulla umida, né produttrice di flemma né vischiosa, però sono anch’essi nettamente controindicati perché duri e di difficile assimilazione.

Anche la maggior parte degli animali provvisti di conchiglia e dei crostacei è da evitarsi, o per entrambi i motivi o per la durezza della carne. Tra i pesci cartilaginei sono adatti soltanto la torpedine e la pastinaca, e anche di questi è consentito servirsi qualora manchino quelli di scoglio, ed è meglio prepararli con bietole tritate o con brodetto bianco, aggiungendo in abbondanza porro e cospargendoli con un po’ di pepe. Hanno proprietà simile a questi la sogliola e il rombo.

Degli altri animali, cioè quelli terrestri, i montoni e i caproni e tutta quanta la specie delle pecore e delle capre non costituiscono un’alimentazione giovevole. Soltanto ai

capretti è conveniente fare ricorso, ma bisogna evitare di cibarsi degli agnelli per la loro eccessiva umidità.

I cavalli e gli asini sono un alimento da lasciare agli uomini di natura asinina, così come i leopardi, gli orsi e i leoni agli uomini di natura ferina. Alimento simile all'asino sono i cervi, e pertanto anche questi vanno tralasciati.

La carne di lepre è adatta per l'altro tipo di dieta, quella disseccante, ma per la dieta ora proposta non è affatto giovevole, perché produce sangue decisamente denso. Inoltre bisogna evitare di cibarsi del sangue di ogni animale, e specialmente di quello di lepre per la dieta dimagrante, come pure di tutti i visceri. Infatti producono residui, sono difficili da digerire e causano un umore nocivo.

La carne dei cani e delle volpi non l'ho mai assaggiata, perché non vi è l'abitudine di mangiarne né in Asia né in Grecia, e neppure in Italia, ma sento dire che in molte regioni si mangiano anche questi animali, e presumo che il loro effetto sia simile a quello delle lepri, perché la lepre, il cane e la volpe sono ugualmente secchi quanto a temperamento umorale.

Così come abbiamo permesso di mangiare le estremità dei suini, allo stesso modo per i polli sono permesse le ali; invece i testicoli e le interiora non giovano alla dieta dimagrante. Quanto al corpo del pollo, non impedisco di mangiarne se si fa ginnastica, soprattutto se si tratta di polli cresciuti in montagna, ma a chi non fa ginnastica conviene limitarsi nel mangiare polli, piccioni e tortore.

Però la tortora è più secca quanto a temperamento umorale, soprattutto quella di montagna, tanto che la si può mangiare senza danno; e non bisogna cucinarla subito appena presa, ma lasciarla frollare per almeno un giorno: ciò vale non solo per la tortora, ma anche per la pernice e per tutti gli altri uccelli che hanno la carne abbastanza dura.

Per quel che riguarda il colombaccio, oltre ad avere la carne più dura dei piccioni, delle tortore e delle pernici, esso è difficile da digerire e produce residui. Invece le pernici e le tortore non hanno la carne estremamente dura né difficile da digerire né produttrice di umore nocivo: la loro durezza si attenua facilmente in un giorno, se sono conservate morte, così che diventano friabili e facilmente digeribili in ogni caso. Esse danno un nutrimento giovevole al corpo e producono un sangue nient'affatto vischioso, di tipo intermedio tra denso e fluido, e ciò, credo, è una caratteristica essenziale per i cibi salutari.

IX. Di questo si è detto a sufficienza; bisogna riprendere il discorso sul resto. Le radici delle erbe sono tutte per così dire generatrici di residui e difficili da digerire; ma per quanto concerne il presente argomento, le radici della carota e del cumino dei prati non hanno alcunché di dannoso, però neppure di adatto. Del tutto controindicate le rape, quasi quanto i cipollacci, e i peggiori di tutti sono i funghi.

Così pure per tutte le erbe bisogna sospettare delle radici che non hanno sapore pungente né penetrante né caldo, tanto che conviene evitare anche le radici delle bietole. Benché quest'erba non produca affatto flemma, tuttavia bisogna evitarne le radici.

Che dire della malva? Di questa non solo le radici e lo stello, ma anche le foglie producono un umore flemmatico; però è meno dannosa, e per la dieta dimagrante la malva selvatica è migliore di quella coltivata. Dello stesso tipo sono i tartufi, tranne che questi stanno in un terreno sabbioso e meno umido, e perciò perdono la dannosità

dei funghi. In una parola, bisogna sospettare di tutte le radici in quanto difficilmente digeribili, e assaggiare solo quelle di sapore caldo e piccante, come l'aglio, la cipolla e il rafano, e anche questi come farmaci piuttosto che come cibi.

X. Anche per le radici questo è sufficiente. Ora è tempo di passare ai frutti degli alberi. Non pochi di questi sono umidi e freddi, soprattutto quelli che non sono idonei alla conservazione. Non possono fare alcun male i frutti che svuotano l'intestino, come le more, e in secondo luogo le susine, le ciliegie e i fichi. Quelli che hanno un transito lento sono tutti peggiori, ancor più se hanno la polpa dura.

Ma non si deve assaggiarne nessuno, tranne quelli adatti alla conservazione, come ad esempio non poche varietà di pere, di mele e di uva, e mangiare i frutti morbidi piuttosto che quelli duri, però nessuno di essi a sazietà: né i pomi di Persia ovvero le pesche, né quelli d'Armenia ovvero le albicocche, che i Romani chiamano 'pomi precoci', e ancor più quelli chiamati 'pomi cinesi' ovvero le giugiole.

Inoltre non sono adatti il mirto e il bagolaro, e gli altri simili a questi. Quanto alle sorbe e alle nespole, è giusto mangiarne per altri intenti, però non sono adatte alla dieta dimagrante, in particolare le nespole. In generale i frutti fortemente astringenti e aspri sono controindicati per questa dieta, e giovano solo per curare le diarree o la debolezza di stomaco e d'intestino.

Dei frutti che possono essere conservati per l'inverno i più adatti di tutti sono i fichi secchi e le noci. Oltre che per altri fini, non sono meno adatti alla dieta proposta anche i pistacchi, e per questa dieta non sono prive di efficacia neppure le mandorle amare. Le noci dette del Ponto ovvero nocciole sono più dure di queste e non hanno alcun effetto lassativo sulle scorie dei visceri. Le castagne sono pessime crude, controindicate anche bollite, arrostitite o tostate.

Le olive sono un alimento indifferente per la presente dieta, tanto che non avrei motivo né di consigliarle né di sconsigliarle, così come l'uva appesa per essiccare. Quella conservata tra le vinacce, o raspi o come si voglia chiamarle, non è disadatta per le malattie gastrointestinali, però peggiore per la presente dieta, e ancor peggiore quella messa nel vino.

L'uva passa, se non è ancora aspra, non fa bene per la milza e il fegato ingrossati, ma è migliore per le affezioni toraciche e polmonari. Inoltre le melagrane, se aspre, sono controindicate per queste affezioni, ma vanno meglio per le malattie gastrointestinali.

Quanto agli altri frutti degli alberi, si devono giudicare con questi criteri: quelli duri e aspri sono tutti controindicati, degli altri bisogna servirsi in quantità moderata, di modo che, anche se hanno qualità differenti secondo le parti, bisogna ingerire le parti acide e acri ed evitare il resto. Se ne potrebbero trovare molti di tale tipo, come il pomo di Media chiamato 'cedro': esso ha la buccia aspra e l'interno acido, e la sua buccia produce un umore denso e flemma.

XI. Quanto agli alimenti che si possono conservare sotto aceto o in salamoia, occorre tener presente che perdono molto della loro primitiva efficacia quanto sono trasformati dalla preparazione culinaria; e nessuno ignora che l'aceto e la salamoia sono sostanze solubilizzanti e dimagranti.

Così appunto i pesci conservati servono notevolmente a fluidificare e assottigliare gli

umori densi e vischiosi; però tra essi bisogna scegliere quelli che hanno carne molle e bisogna evitare i pesci grossi e ancora molto di più gli stessi cetacei. Se si vogliono assaggiare anche questi, in mancanza di meglio o per il desiderio di qualcosa di diverso, essi sono adatti soltanto in salsa tritata piccante, come per esempio quella di senape, oppure anche con olio e aceto.

In generale per tutti gli alimenti si deve avere questa nozione comune: sia conservati in una delle sostanze già citate, sia preparati in tal modo, acquistano grandissima attitudine a far dimagrire. Perciò chi si propone di seguire tale dieta deve cercare di ingerire la maggior parte dei cibi preparati con aceto o con aceto mielato, e predisporne conservati quanti è possibile. Anche le carni suine, se conservate, si possono mangiare senza esitare; altrimenti bisogna evitarle, perché anch'esse producono un umore denso e vischioso.

XII. Poiché anche su questo punto la trattazione è stata esauriente, resterebbe ancora da parlare del miele, del vino e del latte. In primo luogo del miele, perché si può quasi dire senz'altro che esso solo tra le sostanze dolci, e non soltanto cibi ma anche bevande, ha la proprietà di produrre un umore di consistenza particolarmente sottile.

Ed invero tra i vini, quelli notevolmente dolci producono tutti un sangue denso, perché essi sono neri e di consistenza densa; ma ancor più dei vini ne produce la cosiddetta *sapa*: essa è per lo più mosto cotto.

So che alcuni danno tale nome anche alla conserva di fichi secchi: questa è simile al miele scadente ed essa pure ha qualche efficacia solubilizzante, ma è inferiore non di poco al miele. Molto di più lo sono i fichi secchi, e ancor molto più di questi i fichi freschi; perciò essi esulano dai fini dimagranti.

Per quanto concerne i fichi perfettamente maturi, essi costituiscono un alimento di proprietà media, di cui si può dire che non serve molto né a fluidificare né ad addensare gli umori; tutti gli altri sono a un livello inferiore. Infatti tutto ciò che non è ancora ben maturo produce un umore denso, è freddo, difficile da digerire e genera flatulenza, come il vino parzialmente fermentato: queste sostanze hanno di buono soltanto la rapida eliminazione, e per questo motivo fanno poco danno.

Pure le uve dolci sono della stessa natura, e ancor più di queste i datteri. Le uve di Alessandria, di Cipro, di Fenicia, di Licia e di Cilicia non sopportano neppure la conservazione, ma si mangiano piuttosto come frutta autunnale, in quanto marciscono facilmente per il loro eccesso di umidità. Minore è il danno che viene dagli altri frutti preparati per la conservazione, ma anch'essi hanno un umore altrettanto denso; perciò bisogna evitare di cibarsene nelle affezioni predette.

Non si può affatto sospettare che siano dolci i vini che si presentano limpidi e trasparenti, di colore pallido e rosato. Né si potrebbe trovare un vino bianco e nello stesso tempo dolce, come neppure tra quelli rosati uno eccessivamente dolce. Tutti questi vini producono un umore di consistenza intermedia.

I vini densi, e nello stesso tempo neri e dolci, riempiono le vene di sangue denso, i vini bianchi e sottili fluidificano gli umori densi e purificano attraverso l'urina il sangue, e i vini rosati, e nello stesso tempo dolci e trasparenti, che sono di tipo intermedio, sono pure press'a poco intermedi per efficacia, in quanto non rendono densi gli umori come quelli neri e non stimolano la minzione come quelli bianchi.

Ve ne sono molti in ogni regione, ma tra di essi sono notevoli quelli di Ariusia, di Lesbo, di Falerno, di Tmolo e di Tera; arguendo da questi è possibile scegliere quelli simili. Tutti questi vini producono sangue buono e un umore di media consistenza. Poiché essi in maggioranza hanno fragranza e riscaldano più degli altri vini, è logico che diano alla testa, e perciò deve astenersene chi va soggetto a cefalea, a emicrania e ad altri mali della testa, perché epilettico o infermo di mente, e insomma chi ha qualche disturbo alla testa.

Tutte le affezioni croniche non febbrili al torace e al polmone traggono grande giovamento da questi vini, soprattutto quelle che si risolvono con l'espettorazione. Infatti, ciò che deve essere convenientemente espettorato richiede non solo di essere fluidificato e riscaldato, ma anche moderatamente inumidito, in quanto l'espettorazione spessa e vischiosa oltre misura suscita tosse violenta per lo sforzo dell'espulsione e comporta il pericolo della rottura di un vaso sanguigno.

Pertanto anche i vini densi e dolci, poiché hanno umidità stabile a causa della loro densità, qualora si ingeriscano assieme a farmaci dimagranti, riescono utili per le affezioni toraciche e polmonari. Però è necessario che ad essi non si accompagni una proprietà asprigna né acre né in generale allappante, ma che si avvicinino piuttosto alle caratteristiche del miele per profumo, gusto e ogni altra proprietà.

Tale è il vino prodotto in Panfilia chiamato anche di Scibebe: basta utilizzarlo come norma ed esempio per individuare e avere un criterio per giudicare tutti gli altri simili. Esso è infatti il migliore tra tutti quelli dello stesso tipo; in sua mancanza si può ricorrere al vino di Tera, al passito, al Terino e al Caruino.

Per il vino nero, dolce e nello stesso tempo asprigno, si può prendere a modello il vino di Cilicia chiamato Abate: esso non serve nelle affezioni toraciche e polmonari, di cui si è parlato, e tanto meno servono i vini che sono palesemente aspri e di dolcezza non ne hanno affatto o ben poca.

Tutti i vini di tal genere non sono famosi, e dai più sono ignorati – anche se si producono in molti luoghi –, perché i mercanti non hanno interesse a comprarli e non sono tenuti in pregio da chi li possiede. Chi infatti servirebbe un vino nero, aspro e denso, in un banchetto o in una cerimonia nuziale o in sacrificio agli dei o in qualsiasi altra solennità festiva? Essi infatti generano subito sazietà, hanno un transito lento e occludono entrambe le vie di evacuazione, sia dell'intestino sia parimenti della vescica; per lo più si fermano nell'ipocondrio e inacidiscono facilmente e danno luogo a vomito. Sono indicati soltanto per le diarree, ma neppure in questo caso si possono bere a sazietà.

Tale tipo di vino è prodotto in quantità non trascurabile a Ege di Eolia nella pianura, e un altro simile a questo intorno alla città di Perperena, vicino a Pergamo: tutta la gente del luogo li beve senza risentirne danno, per l'assuefazione e anche perché cessano di berne al limite opportuno. Invece non sono esenti da danno tutti coloro che non sono abituati e ne ingeriscono oltre misura. Infatti questi vini nutrono manifestamente l'organismo di chi ne beve, e so che alcuni dei giovani del luogo, dediti agli esercizi della palestra, se ne servono per acquistare vigore, così come dell'alimentazione a base di carni suine.

Ma questi vini sono del tutto contrari alla presente dieta, e non bisogna imputare alla nostra esposizione di dichiarare una cosa mentre si propone di insegnarne un'altra.



Infatti, chi decide di seguire in modo corretto la dieta dimagrante non deve soltanto ricercare le sostanze dimagranti, ma anche evitare quelle ingrassanti.

Così pure diciamo che la medicina nel suo complesso non è soltanto scienza di ciò che è salutare, ma anche di ciò che è malsano, e anzi di ciò che è malsano più che di ciò che è salutare. Infatti incorrere in ciò che è malsano potrebbe provocare danno non minore che astenersi da ciò che è salutare. Pertanto è opportuno che abbia una conoscenza generale di tutto chi intende usufruire bene del secondo tipo di cose e <...> [*lacuna*] di per sé preferibile. C'è poi anche un terzo tipo, intermedio tra questi due, che non giova né danneggia, e bisogna conoscerlo rendendosi conto che non è tanto salutare da essere scelto né tanto malsano da recar danno, ma se mai fosse presente, non dobbiamo fuggirlo invano come dannoso, e, d'altra parte, se fosse assente, non dobbiamo ricercarlo invano come giovevole.

Nell'ambito di questo tipo di alimenti i medici hanno modo di mostrare un benevola indulgenza verso i malati. Infatti, se essi chiedono ciò che è dannoso, non si può concederlo, e così neppure se fuggono quello che è utile, ma se i malati fuggono o ricercano ciò che è neutro, bisogna concederlo, ritenendo che in questo caso si ha di mira non l'utile o il danno, come per ciò che è salutare e malsano, bensì il desiderio del malato.

La natura dei cibi, delle bevande o in complesso degli alimenti non è senz'altro semplice o unitaria, cioè o salutare o malsana o neutra, ma tali definizioni si riferiscono alla tendenza predominante che la caratterizza. Quindi per le infermità che ho ricordato all'inizio di questa trattazione la dieta dimagrante è salutare, quella ingrassante è malsana, ed è intermedia quella che non ha evidenti né l'una né l'altra proprietà, ma conserva immutata la situazione che incontra nel corpo.

Chiarito così questo punto, bisogna ritornare all'argomento proposto. Da un punto di vista generale occorre sapere che, come per il torace e il polmone i vini dolci accompagnati da qualche farmaco dimagrante eliminano gli umori densi, vischiosi e flemmatici, così chi ha il fegato o la milza ingrossati trae da essi più danno che giovamento. Infatti le bevande assorbite nella cavità gastrointestinale esercitano una pressione notevole su questi visceri, e perciò si verifica un rapido intasamento nelle terminazioni dei vasi sanguigni, e di più nella zona del fegato, dove si collegano le vene provenienti dal sistema portale (della vena porta) con quelle provenienti dalla vena cava.

Pertanto ai visceri infiammati o induriti o in cui sono ostruite le strette imboccature dei vasi sanguigni non è appropriato alcunché di dolce, e quindi neppure il miele stesso, per quanto esso possieda un potere solubilizzante; ma anche di esso si suole correggere l'eccessiva dolcezza mescolandovi aceto.

E così si può avere la prova, fondata sia sul ragionamento che sull'esperienza, che per una dieta dimagrante la sostanza più adatta è l'aceto col miele (*oxymeli*). In esso non si riscontra l'azione farmacologica che caratterizza alcuni degli alimenti giovevoli, tuttavia non produce un umore nocivo, non fa male allo stomaco, né presenta alcun'altra particolarità. Se poi fosse aceto di scilla, risulterebbe più solubilizzante, non solo di tutti gli alimenti ma anche di tutti i farmaci, e conviene far ricorso a vino e aceto di tale tipo a chi vuole solubilizzare e fluidificare al massimo il superfluo di densità, di vischiosità e di flemma che si produce nel corpo. Personalmente so di moltissimi che per il resto seguivano un regime non del tutto buono: essi risanarono

perfettamente con aceto e vino di scilla.

Non per questo bisogna trascurare tutto il resto, ma dedicarsi a opportuni esercizi ginnici e osservare attentamente la qualità e la quantità dei cibi che abbiamo descritto. È meglio, ritengo, ottenere prima il risultato finale facendo uso di tutto ciò che reca giovamento piuttosto che restare continuamente in cura mescolando il buono al cattivo. Anche il siero del latte fa parte degli alimenti dimagranti, perché smuove l'apparato digerente, quindi conviene servirsene spesso con qualche intervallo. Il latte invece ingrassa in ogni caso, e ancor più il formaggio: deve evitare di mangiare formaggio chi ha deciso di seguire una dieta dimagrante. Infatti è un cibo estremamente ingrassante, come i cipollacci, le chiocciole, tutti i farinacei, le cervella e, tra i visceri, fegato, milza e rognone. Consiglio dunque di evitare questi cibi e prima ancora di questi i funghi e le uova sode. Le cosiddette pappolate ingrassano moderatamente, come per esempio la pappolata di semolino con aggiunta non solo di aneto o di porro, ma anche di qualcuna delle sostanze che hanno un notevole potere fluidificante, come la persia gentile, il puleggio, la santoreggia, il pepe e il timo; del pepe però cospargervi sopra un pizzico, le altre cuocerle insieme.

Se talora vi sia necessità di usare il latte, lo si faccia bollire con qualcuno di questi aromi. Il latte mescolato a miele non è inadatto per le affezioni del torace, ma è molto dannoso per quelle del fegato e della milza, che hanno bisogno di una dieta dimagrante. Infatti bisogna sempre ricordare ciò che è stato detto fin dall'inizio, e non credere che le varie parti siano state scritte in modo semplice e superficiale, prescindendo dalle affezioni del paziente, come è stato detto.

Dunque il latte ricco di panna, come per esempio quello di vacca e di scrofa, produce molto umore denso; invece è molto sottile quello ricco di siero, come per esempio quello di asina; intermedio è quello di capra. Però quello bollito produce molto umore denso, perché la bollitura gli consuma l'elemento più sottile e sieroso. Ma se al latte si aggiunge del miele o del sale o entrambi, sarà molto più sottile ancora.

Da quanto si è detto si evince, allora, che il latte di asina crudo con aggiunta di sale o miele non produce affatto umore denso; perciò non sarà nocivo a chi deve seguire una dieta dimagrante. Da tutti gli altri conviene invece astenersi.



APPENDICE III

ASPETTI  
DELLA CIVILTÀ ROMANA



## LE MONETE ROMANE

Per completare il quadro delineato nel presente volume, e soprattutto per dare un'idea del costo della vita nell'antica Roma, non sarà inutile fornire qualche informazione, per forza di cose ridotta all'essenziale, sulle monete romane. Gli antenati dei Romani, i *prisci Latini*, originariamente non si avvalevano per le loro transazioni di un sistema monetario, bensì del metodo del baratto. L'unità del valore era costituita dal capo di bestiame (*pecus*). Vennero poi i lingotti di bronzo (*aes rude o infectum*): questi, di peso fisso e con impresso il simbolo di un montone, di un porco o di un bue – ossia degli animali che costituivano la vera ricchezza in quel periodo – (*aes signatum*), furono la prima moneta (*pecunia*, derivante appunto da *pecus*). L'unità era l'*as* (*aes*), ossia l'asse, che pesava una libbra (327 grammi); ben presto, tuttavia, l'*aes libralis* ebbe il peso reale di 272 grammi.

Le monete tonde, quali noi le conosciamo, apparvero solo in uno stadio successivo dell'economia romana, nel IV secolo a.C. Con l'aumento della circolazione monetaria e la crescita dei prezzi del metallo, l'*as* vide progressivamente ridursi il proprio peso (ed erodersi, in parallelo, il suo valore): nel III secolo a.C. pesava 109 grammi; all'inizio del II secolo 27,27 grammi (*aes uncialis*); nell'89 a.C. 13,66 grammi; nel 15 d.C. 9 grammi; infine, nell'ultimo periodo dell'Impero, addirittura solo 2,3 grammi.

Nel 269 a.C. fu introdotto il sesterzio d'argento (*sestertius*), che in origine valeva 2 assi e mezzo; successivamente, con il crollo del valore dell'*as*, venne fissato a 4 assi. Nel 43 a.C. il sesterzio d'argento fu sostituito da quello di bronzo e successivamente da quello di ottone. Nel 269 a.C. venne introdotto anche il denaro d'argento (*denarius*), che valeva 4 sesterzi. Più di due secoli dopo, nel 49 a.C., Cesare introdusse l'*aureus*, una moneta d'oro puro (8,10 grammi) che valeva 25 denari. Per un processo analogo a quello che interessò le altre monete, anche l'*aureus* vide gradualmente ridursi, col tempo, il suo contenuto reale di oro, che all'inizio del I secolo d.C. era di 7,79 grammi e sotto l'imperatore Marco Aurelio di 7,30 grammi. Un *aureus* equivaleva a 100 sesterzi. Nella metà del III secolo d.C., con l'aggravarsi della crisi – anche economica – dell'Impero romano, il processo inflazionistico si accelerò: fra il 256 e il 280 d.C. il costo della vita aumentò addirittura del 1.000%.

È tutt'altro che facile stabilire il valore del sesterzio rispetto all'euro, tanto più in quanto bisognerebbe tener conto di tutti i fattori (compresa l'inflazione) che influenzarono il valore delle monete romane nel corso di vari secoli. Le informazioni di cui disponiamo sui salari, i prezzi e il peso delle monete sono insufficienti, e ci permettono al massimo di avanzare delle ipotesi. In questa

sede, senza volerci perdere in calcoli altamente congetturali, potrà bastare un riferimento di massima al costo della vita. A tale riguardo, si tenga presente che per il poeta satirico Giovenale, all'inizio del II secolo d.C., un reddito annuo di 20.000 sesterzi rappresentava il minimo vitale per un cittadino di Roma che vivesse modestamente. Se fissiamo a circa 15.000 euro la somma minima con cui un piccolo borghese può vivere oggi in una grande città, si potrebbe presumere che 1 sesterzio di allora corrispondesse approssimativamente a 0,75 euro attuali.

Per quel che poi riguarda i prezzi delle derrate alimentari in epoca tardo-imperiale, allorché l'inflazione, come si è detto, era galoppante, una fonte preziosissima è costituita, come già si è ricordato all'inizio del presente studio, dall'*Editto* (*Edictum de pretiis rerum venalium*) emanato dall'imperatore Diocleziano nel 301 d.C. con funzione di calmiera dei prezzi. Per avere dei termini di confronto, ecco qualche prezzo di tale *Editto*: uova, 1 denaro cadauna; coniglio, 40 denari cadauno; lepre, 150 denari cadauno; anitre, 40 denari il paio; polli, 60 denari il paio; porco, montone e capretto, 12 denari la libbra (corrispondente a 327 grammi: si veda la Tavola dei pesi e delle misure nell'Appendice III, 2 *infra*); carne di bue, 8 denari la libbra; prosciutto, 16 denari la libbra; formaggio fresco, 8 denari la libbra; formaggio secco, 12 denari la libbra; olio d'oliva, da 8 a 24 denari al sestario (corrispondente a 0,54 litri: si veda l'Appendice III, 2 *infra*); olio d'oliva superiore, 40 denari al sestario; vino ordinario, 8 denari al sestario; vino di pregio, da 24 a 30 denari al sestario; miele ordinario, 20 denari al sestario; miele di qualità superiore, 40 denari al sestario; sale, 8 denari al sestario; orzo, 60 denari al moggio (corrispondente a 8,7 litri: si veda l'Appendice III, 2 *infra*); grano, 100 denari al moggio.

## APPENDICE III, 2

### PESI E MISURE DELL'ANTICA ROMA

In alcune ricette di Apicio e di altri autori, ma anche in altri contesti (per esempio parlando della vendita dei generi alimentari al mercato), ci siamo imbattuti in informazioni relative ai pesi e alle misure – tanto di liquidi quanto di derrate secche – degli antichi Romani. Ecco ora una tavola sintetica delle corrispondenze di tali pesi e misure con quelle attuali.

<b>1) Pesì</b>		<b>grammi</b>
scripulum (o scrupulum)	= 1/24 di uncia	= 1,136
semuncia	= 1/2 uncia	= 13,63
uncia	= 1/12 di libra	= 27,27
sextans	= 2 unciæ	= 54,54
quadrans	= 3 unciæ	= 81,75
semis	= 1/2 libra	= 163,72
libra o pondus (libbra)	= 12 unciæ	= 327,45

<b>2) Liquidi</b>		<b>litri</b>
cochleare (cucchiaino)	= 1/4 di cyathus	= 0,0114
cyathus	= 1/12 di sextarius	= 0,0456
acetabulum	= 1/4 di hemina	= 0,068
hemina	= 1/2 sextarius	= 0,2736
sextarius (sestario)	= 1/48 di quadrantal	= 0,547
congius	= 1/8 di quadrantal	= 3,283
urna	= 1/2 quadrantal	= 13,132
quadrantal o amphora	= 1/20 di culleus	= 26,264
culleus	= 20 amphora e	= 525,28
calix = 1 bicchiere di oggi.		

<b>3) Cereali e derrate secche</b>		<b>litri</b>
hemina	= 1/32 di modius	= 0,2736
sextarius	= 1/16 di modius	= 0,547
semimodius	= 1/2 modius	= 4,384
modius (moggio)	= 32 heminae	= 8,768



## LE LEGGI SUNTUARIE

Ai tempi della Roma repubblicana, la frugalità dei pasti si ispirava al rispetto delle tradizioni familiari e delle norme religiose, ma anche a una determinata concezione dei doveri del cittadino. Essa era garantita da sanzioni pubbliche: come ricorda Aulo Gellio<sup>1</sup>, numerose leggi prevedevano pene anche severe per chi le avesse trasgredite.

Allorché Roma, grazie anche alle conquiste militari e alla ricchezza crescente, si aprì alle influenze straniere, soprattutto greche e orientali, la reazione degli settori più conservatori della nobiltà senatoria non si fece attendere: essa è ben visibile già a partire dal II sec. a.C. Il più noto tra i rappresentanti di tale attitudine fu allora Catone il Censore. Si vararono numerose leggi suntuarie, tese a contenere gli eccessi del lusso e a neutralizzare ogni forma di sregolatezza dispendiosa, anche nell'ambito alimentare.

Così, nel 180 a.C. la legge Orchia pose un limite al numero dei convitati a tavola. Nel 161 a.C. un senatoconsulto impose ai capi dell'aristocrazia che praticavano l'antico rituale della *mutatio* (importato dall'Oriente insieme alla dea Cibele), conformemente al quale essi si offrivano reciprocamente dei banchetti, in occasione dei Ludi Megalensi che si svolgevano dal 4 al 10 aprile, di giurare davanti ai consoli di non spendere più di 120 assi per pasto. Dato il modesto valore dell'asse (si veda l'Appendice III, 2, *supra*), la somma disponibile potrebbe sembrare contenuta: si tenga però presente che ne erano escluse le verdure, la farina e soprattutto il vino. In quel periodo i ceti superiori cominciarono a conoscere meglio e ad apprezzare i vini stranieri, in particolare quelli provenienti dalla Grecia e dalle regioni del Vicino Oriente, che costavano ben più cari di quelli prodotti in Italia. La stessa legge vietava dunque di servire vini stranieri nei banchetti e, in aggiunta, di esibire sulla tavola più di cento libbre d'argenteria. La legge Fannia, varata nello stesso anno, pose il limite di 100 assi al giorno per i Ludi Romani (in settembre), per i Ludi Plebei (in novembre) e per i Saturnali (in dicembre), comprendendo anche altri giorni riservati a festività minori. La spesa consentita veniva poi ridotta dalla stessa legge a 30 assi al giorno per altri dieci giorni importanti e a 10 assi al giorno per il resto dell'anno.

Tanto la legge Orchia, quanto la legge Fannia quanto anche il senatoconsulto del 161 a.C. caddero ben presto nel dimenticatoio: ormai la sobrietà degli avi cominciava a diventare un noioso ricordo ... Di conseguenza, nel 143 a.C. con la legge Didia e nel 115 a.C. con la legge Emilia si ritenne necessario ribadire perentoriamente le precedenti restrizioni. L'effetto di questa legislazione fu co-

---

<sup>1</sup> Cfr. Aul. Gell., *N.A.*, II, 24.

munque praticamente nullo su gran parte dei rappresentanti delle *élites* vecchie e nuove, ormai pervasi dallo spirito degli “anni ruggenti” – come potremmo chiamarli – che coincisero con la serie impressionante delle nuove conquiste romane. D'altronde, bisognava anche tener conto del mutato tenore di vita e pure dell'inflazione, derivante dalla sempre più rapida circolazione di moneta e dall'afflusso delle ricchezze dall'Oriente. Così, nel 97 a.C. la legge Licinia, nel confermare le leggi precedenti (e in particolare la legge Orchia), fissò a 200 sesterzi la spesa consentita per un banchetto di nozze. Sempre la legge Licinia determinava il peso della carne e dei prodotti di salumeria (che, come sappiamo, nei primi secoli della Repubblica avevano costituito un lusso quasi irraggiungibile), mentre non imponeva alcun limite per i generi alimentari di origine vegetale. Evidentemente, i legislatori non si stancavano di arginare il lusso dispiegato nelle cene, pur se le norme che varavano ci ricordano le gride di manzoniana memoria. In effetti, quanti si attennero alla legge Licinia? Provate a indovinare! Si tramanda che solo *tre* (3!) cittadini obbedirono alla legge in questione; d'altronde, essi non lo fecero per rispetto alla legge stessa (che tutti gli altri ignorarono impunemente), bensì perché aderenti allo Stoicismo, che predicava una condotta di vita austera.

Tutti gli altri continuarono a approfondire ricchezze in pranzi la cui sontuosità diventava sempre più un sinonimo di ostentazione. Il dittatore Silla fece votare una legge che prescriveva alle Calende (il primo giorno del mese), alle Idi (il 13 o 15, a seconda dei mesi), alle None (il 15 o il 7 a seconda i mesi), nei giorni in cui si tenevano i Ludi come pure in alcune altre festività, il diritto di spendere 300 sesterzi per le cene, e non più di 30 sesterzi negli altri giorni. Inoltre, la legge Cornelia promulgata da Silla, la quale imponeva delle imposte molto contenute sulle derrate alimentari, frenò in misura sensibile l'aumento del costo della vita ed ebbe, tra l'altro, l'effetto di rendere accessibili ghiotti prodotti gastronomici anche a chi un tempo non se li poteva neppure sognare, favorendo in tal modo un processo di “democratizzazione” della buona tavola, con grave scandalo dei benpensanti del tempo<sup>2</sup>.

Nel 78 a.C. fu la volta della legge Emilia: essa fissò rigidamente il genere e la natura dei piatti autorizzati nei banchetti, dai quali escluse tassativamente i ghiri (si è visto a suo tempo come questi disgraziati roditori fossero oggetto di una vera e propria predilezione gastronomica da parte dei Romani abbienti) e gli animali esotici. Venne poi la legge Anzia, che oltre a fissare il tetto massimo della spesa complessiva, vietò formalmente ai magistrati in carica e a quelli designati d'accettare inviti a cena se non presso certe personalità di altissimo rango dello Stato (una legge del genere non sarebbe inopportuna neppure nell'odierno ordinamento italiano...). Al tempo dell'imperatore Augusto, il quale – non solo per calcolo politico, ma anche per sincera convinzione – si proponeva di ricondurre la società

---

<sup>2</sup> L'opinione di costoro riecheggia in epoca molto più tarda negli accenti indignati di Macrobio, a giudizio del quale la legge Cornelia aveva avuto la grave responsabilità di mettere i manicaretti alla portata di tutti, corrompendo l'intera società (e non solo i suoi strati superiori): cfr. *Macr. III, 17, 11*.

romana al rispetto dei valori tradizionali, tra i quali una certa frugalità, venne varata la legge Giulia, che limitava la spesa per i banchetti a 200 sesterzi nei giorni ordinari, a 300 per le Calende, le None e le Idi, mentre la spesa autorizzata saliva a 1.000 sesterzi nel caso dei banchetti di matrimonio<sup>3</sup>. In epoca successiva (non è chiaro se sotto Augusto o Tiberio) il tetto massimo delle spese conviviali fu elevato a 2.000 sesterzi nelle grandi occasioni. Questo alzarsi progressivo dell'asticella corrisponde da un lato all'inflazione che allora imperversava, e che portava a un progressivo svilimento del valore delle monete, ma dall'altro testimonia anche l'impossibilità per il legislatore di non tener conto dei profondi cambiamenti intervenuti nella società, e in particolar modo nel tenore di vita delle classi superiori, per le quali la preparazione di un banchetto particolarmente sontuoso era un modo per accrescere o confermare il lustro di una casata. La nuova situazione non poteva sfuggire neppure agli imperatori più frugali e morigerati, primo tra tutti Augusto. Di lui quel pettegolo di Svetonio riferisce che «in fatto di cibi era sobrio e di gusto quasi ordinario. Le sue preferenze andavano al pane comune, ai pesciolini, al formaggio di vacca pressato a mano, ai fichi freschi della specie che matura due volte all'anno»<sup>4</sup>. Sembra, d'altronde, che Augusto non si limitasse a consumare il cibo in occasione dei pasti, ma, pur senza essere un ghiottone, cedesse agli impulsi dello stomaco ogniqualvolta essi si facessero avvertire<sup>5</sup>. In ogni caso, se il fondatore dell'Impero fu un modello di sobrietà, non mancarono anche in seguito imperatori che, pur potendo aver tutto, condussero un'esistenza semplice e frugale. Ma ovviamente, come abbiamo già visto nel capitolo consacrato alla dieta degli imperatori, furono numerosi anche gli esempi di segno opposto: tra i tanti, un Nerone, un Vitellio o anche un Eliogabalo, il quale giunse al punto di far servire fino a ventidue piatti in un unico banchetto (lo fece, peraltro, forse anche in ossequio all'ideologia della divinità "solare" come sovranamente prodiga ed elargitrice di una sovrabbondanza di doni).

Si è detto che quasi tutti i privilegiati si facevano beffe delle leggi suntuarie, per quanto severe esse potessero apparire. E naturalmente, quando dominavano degli imperatori dediti alla crapula, il loro esempio era più che sufficiente a distogliere dal rispetto dei "tetti di spesa" anche i benintenzionati. Eppure non sempre era stato così! Svetonio infatti riferisce che Cesare fu estremamente se-

---

<sup>3</sup> Cfr. Gell., *N.A.*, II, 24, 14. La spesa ben più elevata prevista per i banchetti nuziali è motivata non solo dalla particolare solennità della circostanza, ma anche dal fatto che tali banchetti, come si è accennato in altra sezione del presente studio, erano sempre due: il primo si svolgeva nel giorno stesso del matrimonio in casa della sposa, e il secondo il giorno successivo nella dimora del marito.

<sup>4</sup> Cfr. Svet., *Aug.*, 76.

<sup>5</sup> Svetonio attesta infatti che «mangiava anche prima di cena, in ogni momento e in qualsiasi luogo, come esigevo il suo stomaco» (Svet., *Aug.*, 77). La cosa viene confermata dallo stesso Augusto che in una lettera scrive: «[...] in vettura abbiamo gustato pane e datteri» e ancora «[...] mentre in lettiga tornavo a casa dalla galleria ho mangiato un po' di pane con qualche acino d'uva» (ove si constata una volta di più l'estrema semplicità dei suoi gusti). A volte, Augusto mangiava prima o dopo i banchetti, e non toccava cibo nel corso di questi.

vero nell'esigere l'applicazione delle leggi suntuarie, al punto da far disporre delle guardie intorno al mercato con l'incarico di scoprire se ivi si vendevano delle derrate proibite e di farne rapporto, e da mandare addirittura littori e soldati a fare visite domiciliari per sorprendere nel triclinio i generi alimentari costosissimi e proibiti che fossero riusciti a sfuggire alla sorveglianza del mercato<sup>6</sup>. A quanto pare, Cesare aveva capito, con la sua acuta intelligenza e con la sua profonda comprensione dell'*ethos* della società romana, che il rispetto della legalità e, prima ancora, del limite, si manifesta e si fonda anche al livello dei comportamenti individuali – perfino di quelli gastronomici – e che il principio “vizi privati, pubbliche virtù” non è affatto valido sul piano politico. L'ostentazione del lusso (e quale migliore occasione per farsi ammirare e invidiare in tutta la propria ricchezza, potenza e splendore poteva allora esserci di un banchetto fastoso cui invitare mezza capitale?), quando superava certi limiti, non era già più magnificenza – che Aristotele considerava una virtù – bensì un eccesso vizioso, una mancanza di rispetto per i concittadini e perfino per l'ordine pubblico: in breve, una forma di *hybris*, tale da spezzare l'equilibrio della comunità politica<sup>7</sup>. Possiamo immaginarci quali reazioni suscitassero nelle case della “Roma bene” le incursioni dei suoi littori, a ficcanasare sulle tavole e nelle cucine! D'altronde, sappiamo che fine fece Cesare...

Sempre in tema di leggi suntuarie, l'erudito Aulo Gellio riferisce una citazione del poeta Levio, in cui si raccontava che, appunto in omaggio alla già menzionata legge Licinia, il caprone servito in un banchetto era stato respinto e la lista delle vivande era stata limitata alla frutta e alla verdura<sup>8</sup>. E il poeta satirico Lucilio ricordò tale legge, ma soltanto per invitare a trasgredirla, con la battuta: «Evitiamo la legge di Licinio»<sup>9</sup>. Se spesso i privati mangiavano e bevevano senza ritegno e in barba alle leggi, ben diversa era la situazione nei banchetti ufficiali, ove le leggi suntuarie erano rispettate col massimo scrupolo, appunto per dare un esempio da imitare. Cicerone racconta di un banchetto augurale di questo tipo al quale si trovò a partecipare. Tale banchetto avrebbe fatto forse la gioia di qualche vegetariano dei nostri tempi, visto che, rispettando le norme predette, consisteva esclusivamente di alimenti di origine vegetale. L'insigne oratore tuttavia ne fu tutt'altro che entusiasta, in quanto ne ricavò una colica accompagnata da disenteria, per effetto della malva (sostanza notoriamente lassativa) che i cuochi avevano preparato con grande abilità e di cui lui stesso si era abbuffato<sup>10</sup>.

È chiaro che con le leggi suntuarie i legislatori, oltre a proporsi la salvaguardia del *mos maiorum* e, con esso, di quella frugalità e austerità di vita che aveva-

<sup>6</sup> Cfr. Svet., *Caes.*, 43.

<sup>7</sup> La parola stessa 'lusso' (*luxus*) originariamente indicava appunto uno 'spostamento', un 'eccesso', al di là del normale: significato che si è conservato nella parola 'lussazione' (*luxus*).

<sup>8</sup> Cfr. Gell., *N.A.*, II, 24, 9.

<sup>9</sup> *Ibid.*

<sup>10</sup> Cfr. Cic., *Fam.*, VII, 26, 2.

no concorso a rendere grande il popolo romano, intendevano raggiungere anche altri obiettivi. Da un lato, andava arginato il consumo dei prodotti di lusso, quasi sempre provenienti dalle ricche province orientali, per contenere la fuga dell'oro dalla penisola. Dall'altro, l'obiettivo era anche quello di evitare una contrapposizione troppo stridente e, per così dire, provocatoria, tra la ricchezza sfacciata di pochi privilegiati e le modeste condizioni di vita di chi faticava a far quadrare il bilancio. Non dimentichiamo che a partire dalla fine della Repubblica non solo Roma, ma anche le altre grandi città andarono riempiendosi di folle di miserabili che vivevano alla giornata. In uno Stato come quello romano, ove si prestava la massima attenzione agli umori delle masse – e in particolare del proletariato e sottoproletariato di Roma –, allo scopo di disinnescare ogni possibile occasione di moti sediziosi, ben si comprende come si volesse evitare che l'ostentazione di un lusso eccessivo indignasse e spingesse a proteste più o meno clamorose le moltitudini dei meno fortunati. Al tempo stesso, si cercava di mantenere il costo della vita ragionevolmente basso, almeno per i generi di prima necessità, in modo da non spingere costoro alla disperazione (allo stesso scopo rispondevano, ovviamente, le distribuzioni gratuite di alimenti). È dunque nel quadro di questa saggia politica che si presero già nell'età repubblicana delle misure per tenere i prezzi sotto controllo: tali calmieri si succedettero, con varia fortuna, anche nell'età imperiale, fino ad arrivare al più volte menzionato *Editto* di Diocleziano del 301 d.C., il più vasto calmiere dell'Antichità, che ci dà un'idea del costo "ufficiale" dei generi alimentari ai suoi tempi (al mercato nero i prezzi erano presumibilmente ben più elevati).

A parte i vini stranieri, a volte costosissimi, a essere colpita dalla leggi suntuarie era soprattutto, come abbiamo visto, la carne, in particolare quella pregiata, esotica o comunque di difficile reperibilità. Che la carne potesse essere considerata allora un genere di lusso, quasi un prodotto voluttuario, può sembrare oggi strano, dal momento che i nostri supermercati e ipermercati abbondano di ogni genere di carni. Va peraltro tenuto presente che non solo nel mondo antico, ma anche in età moderna, fino a tempi relativamente recenti, in molte zone d'Italia il consumo di carne da parte delle masse popolari (compresi i contadini) era generalmente bassissimo, e limitato a occasioni particolari: non per nulla la pellagra era tanto diffusa in ampie zone della Lombardia e del Veneto. Si è visto come pure nella Roma dei primi secoli la carne fosse consumata soltanto nelle grandi occasioni, oltre a essere oggetto di una serie di divieti, anzi, di veri e propri *tabù*. Questi ultimi, a loro volta, esprimevano la stretta connessione allora esistente tra il consumo della carne e la sfera del sacro: in effetti, quella che veniva consumata dai Romani dei primi secoli era soprattutto la carne dei sacrifici. In questo senso, le leggi suntuarie dei periodi successivi rispondevano in certa misura all'intento – più o meno consapevole – di riportare indietro le lancette della storia, almeno sul piano dei costumi, facendo recuperare alla carne lo statuto di consumo eccezionale, carico di una pregnanza religiosa, che gli era stato proprio nei primi tempi. Nel quadro di questa visione, la sovrabbondanza del cibo, e soprattutto

della carne, che era consentita nei giorni festivi, poteva ben accordarsi con la frugalità del resto dell'anno, anzi, in qualche modo le era complementare<sup>11</sup>. Ben si comprende, dunque, come la quantità strabocchevole di carni di ogni tipo che vediamo sciorinate sulla mensa del Trimalcione petroniano finisca col costituire, senza che il padron di casa se ne renda ben conto, non solo un pugno nello stomaco per quei poveracci che per campare dovevano contare sulla generosità di privati o dello Stato, ma anche una forma di empietà (non a caso abilmente rimarcata da Petronio là dove egli presenta il taglio delle carni quasi come un rituale del sacrificio), con lo spreco di quella sorta di cibo "sacro" che era, per l'appunto, la carne<sup>12</sup>.

Ma le leggi suntuarie intendevano porre un limite anche alle suppellettili preziose utilizzate nei pranzi, e in particolare al vasellame d'oro e d'argento che soprattutto i *nouveaux riches* non mancavano di ostentare sulle proprie mense. Abbiamo visto nella prima sezione del presente studio come nei primi secoli l'unica concessione al lusso fosse costituita dalla saliera d'argento. In seguito, grazie al massiccio afflusso a Roma di oro e di argento, al contatto con culture più raffinate e al desiderio di emulazione, il vasellame divenne sempre più pregiato e opulento. Nel 206 a.C. Scipione l'Africano portò dalla Spagna 14.000 libbre d'argento. Scipione Emiliano possedeva ancora solo 32 libbre di argenteria, mentre suo nipote Quinto Fabio arrivava già a 1.000. Dal canto suo, Lucio, fratello dell'Africano, in occasione del suo trionfo per la vittoria su Antioco mise in mostra un bottino favoloso di 1.023 libbre di vasellame d'oro e 1.423 libbre di vasellame d'argento<sup>13</sup>. E questo non era che l'inizio! Pare che nel 91 a.C. il tribuno della plebe Marco Druso possedesse circa 10.000 libbre di argenteria. D'altronde, non era solo la materia preziosa a rendere pregevoli e costosissimi vasi e piatti; la fattura di esperti orefici spesso li impreziosiva ancora di più: il ricchissimo Lucio Crasso, console nel 95 a.C., pagò la propria argenteria finemente cesellata ben dieci volte il valore del metallo.

Abbiamo visto come già nel 161 a.C. un senatoconsulto abbia prescritto che ai banchetti non si potessero esporre più di cento libbre di argenteria ... misura vana, come tutte quelle dello stesso tipo che sarebbero seguite! Parecchio tempo dopo, l'imperatore Tiberio tentò di proibire almeno l'uso nei banchetti di vasellame d'oro, riservandolo esclusivamente ai templi, ma anche allora i ricconi, mascherandosi dietro una formale osservanza, si fecero beffe dell'augusto divieto.

---

<sup>11</sup> Significativamente, in una delle sue *Satire* Orazio elogia un tale Ofello, un piccolo proprietario di Venosa, il quale pur sapendo apprezzare un lauto pasto, sa accontentarsi ogni giorno di un vitto oltremodo modesto, in cui le verdure fanno la parte del leone, mentre la carne è presente in modo quasi solo "decorativo" (un pezzetto di prosciutto affumicato): cfr. Hor., *Serm.*, II, 2, 112-125.

<sup>12</sup> Cfr. Appendice I, 4 *supra*.

<sup>13</sup> Cfr. Liv., *Ab urbe cond.*, XXXVII, 59, 5.

## LA CASA ROMANA

Riteniamo particolarmente utile fornire al lettore, infine, un quadro generale della struttura della casa romana, alla quale abbiamo già fatto più volte riferimento parlando della collocazione al suo interno della cucina e dei locali destinati ai pasti. Qui, dunque, riprenderemo tali osservazioni svolgendole in modo più sistematico, ancorché sintetico, con il corredo di qualche pianta esplicativa. L'illustrazione seguente si suddividerà in due analisi distinte: quella della casa di città, la *domus*, e quella della casa di campagna, la *villa*, data la notevole diversità delle rispettive strutture<sup>1</sup>.

## 1. LA DOMUS

La *domus*, quale ci viene descritta da Vitruvio e così come si presenta anche nelle rovine di Pompei, era costituita di due parti principali: la prima aveva per centro l'*atrium*, la seconda il *peristylum* (cfr. fig. 1). La struttura dell'antica casa italica consisteva del solo *atrium* con le stanze che lo attorniavano; spesso c'era un giardinetto nella parte posteriore della casa<sup>2</sup>. In seguito, dal primitivo giardinetto sul lato posteriore si sviluppò il *peristylum*, un giardino cinto da porticati a colonne, su cui si aprivano da ogni lato ambienti di varia grandezza: di questi, i più grandi e belli si trovavano nel lato posteriore, ossia

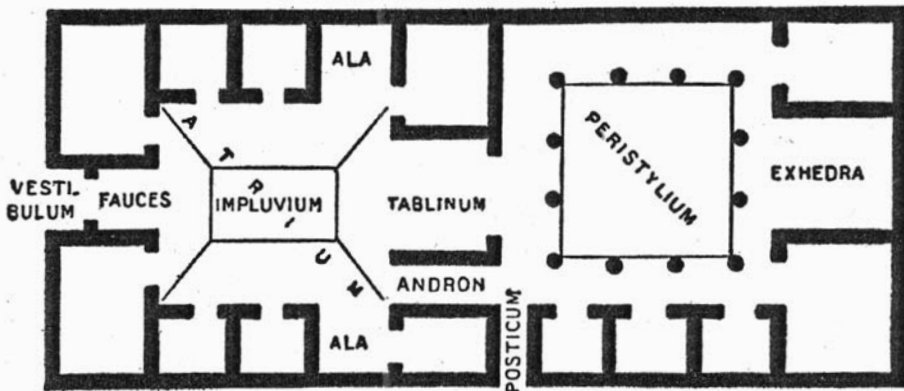


Fig. 1 – Pianta della casa romana tipica.

<sup>1</sup> Per la trattazione che segue ci siamo richiamati, in particolare, al classico studio di U.E. Paoli, *Vita romana*, Mondadori, Milano 1976, pp. 51-70, al quale rinviamo per nozioni più approfondite.

<sup>2</sup> Un esempio di questo primitivo tipo di casa si osserva oggi in Pompei nella cosiddetta casa del chirurgo.

il più lontano dall'atrio. Nel suo aspetto generale, il *peristylum* riproduceva l'appartamento maschile della casa greca. Se questa è la struttura della casa romana signorile tipica – ben rappresentata anche da numerose dimore pompeiane –, non si deve credere che tutti i Romani potessero vivere in abitazioni siffatte. Tutt'altro! Gli scavi di Ostia e alcune informazioni desumibili dai testi letterari dell'età imperiale (in particolare da Giovenale e Marziale) ci parlano di dimore ben diverse: grandi isolati di case da affitto, sorta di casermoni ove si ammassavano le masse dei non privilegiati. Ne parleremo fra poco; intanto vediamo la *domus* tipica dei cittadini benestanti. Questa era normalmente occupata nella sua totalità da un'unica famiglia: se la mettiamo a confronto con le case moderne, le sue caratteristiche salienti sono le seguenti:

- a) La *domus* è orientata verso l'interno e non verso l'esterno; l'aria e la luce penetrano dalle due aree centrali, ossia dall'atrio e dal giardino del peristilio;
- b) manca di prospetto esterno: le finestre esterne sono rare, aperte irregolarmente, poco ampie e prive di decorazioni e cornici;
- c) è normalmente a un piano solo; quando i piani sono più d'uno, le costruzioni al piano superiore sono limitate a un certo numero di vani;
- d) i vari ambienti sono fissati per un unico uso; per esempio; il *cubiculum* è una camera da letto, il *triclinium*, una stanza da pranzo, il *tablinum*, una stanza di riunione, e così via.

Invece la casa a grandi isolati, emersa dagli scavi ostiensi, riproduce l'abitazione popolare e della piccola borghesia a Roma, e in qualche modo costituisce l'antenata della casa moderna. Essa, infatti:

- a) può giungere sino a tre o quattro piani (18 metri circa);
- b) presenta numerose finestre e balconi nei muri esterni;
- c) i muri esterni formano un prospetto;
- d) gli ambienti interni sono "polivalenti", ossia disponibili a usi molteplici (infatti non hanno caratteristiche speciali, né come disposizione, né come struttura).

Le case popolari di Roma, le famose *insulae*, erano certamente di questo secondo tipo. Gli autori di età imperiale parlano infatti di scale interminabili che portavano a piani altissimi<sup>3</sup> e di finestre tanto vicine l'una all'altra che i vicini si potevano dar la mano<sup>4</sup>. In queste case claustrofobiche si doveva soffocare; inoltre, le condizioni igieniche erano tutt'altro che soddisfacenti, visto che mancavano anche le condutture interne d'acqua<sup>5</sup>. Per taluni aspetti, ricordano certi giganteschi e sinistri caseggiati destinati al proletariato e al sottoproletariato urbano che Dostojeskij descrive nei suoi romanzi ambientati a San Pietroburgo. E non dobbiamo neanche dimenticare che questi alveari

<sup>3</sup> Cfr. Mart., *Sat.*, I, 117, 7; VII, 20, 20.

<sup>4</sup> Cfr. *ivi*, I, 86, 1-2.

<sup>5</sup> Cfr. *ivi*, IX, 18.



umani, costruiti in economia e con materiali scadenti, erano spesso pericolanti o almeno pericolosi: ogni tanto nei muri e nei soffitti si aprivano delle fenditure e allora, ci spiega Giovenale, gli amministratori si limitavano a passarci sopra una mano di vernice, assicurando poi gli inquilini che l'edificio era solidissimo<sup>6</sup>. E oltre ai rischi di crollo, c'erano anche quelli d'incendio. A queste delizie si aggiungeva l'inquinamento acustico: con le finestre e i balconi che davano sulla strada, si poteva essere sicuri di un baccano continuo, giorno e notte<sup>7</sup>. Per chi aveva dei nervi un po' sensibili doveva essere un autentico supplizio! Invece le case signorili, grazie alle mura che le separavano dal mondo esterno, erano protette dai rumori esterni: poter dormire tranquilli durante la notte a Roma era un privilegio dei ricchi<sup>8</sup>. All'interno, i casermoni popolari erano anche più squallidi che visti da fuori: stanze dopo stanze, e ovunque un senso angoscioso di angustia e di oscurità. Gli inquilini per rallegrare e ingentilire un po' l'ambiente coltivavano qualche fiore sul davanzale della finestra<sup>9</sup>.

Ma torniamo alla tipica casa romana, quella dei benestanti. Si trattava di una dimora comoda, assai curata, raccolta e insieme (ben lo si vede a Pompei) a costante contatto con l'aria esterna, che scendeva dall'*impluvium*, si diffondeva dal giardino e poi circolava tra i corridoi e le stanze. Quando c'era bel tempo, poi, la famiglia pranzava in giardino. Qui, come si è detto, ogni ambiente aveva una sua precisa funzione e un nome caratteristico. Vediamoli rapidamente, anche per comprendere meglio alcune pagine della *Cena di Trimalcione*.

I) *Vestibulum* e *fauces*. Nella casa romana non si entrava per una porta situata immediatamente sulla strada: vi era invece l'uso di costruire la porta a metà di quel corridoio che dall'esterno conduceva nell'atrio. Il corridoio era pertanto distinto in due parti: il *vestibulum*, prima della porta; e le *fauces*, dopo di essa. Nei palazzi signorili di Roma, il *vestibulum* non faceva parte del corpo del fabbricato, ma era costruito fra la strada e la porta di casa; di solito il piano era sopraelevato<sup>10</sup> e vi si accedeva salendo alcuni gradini<sup>11</sup>. Il *vestibulum* era decorato da statue, quadrighe e porticati sorretti da splendide colonne: lì si accalcavano i clienti in attesa della *salutatio matutina*.

II) La *porta*, il *posticum*: la porta (*ianua*), intesa in senso lato, era costituita da tre elementi:

a) il *limen*, a sua volta composto dalla soglia (*limen inferum*), leggermente elevata sul piano del vestibolo, e dall'architrave (*limen superum*); la soglia, e spesso anche l'architrave, erano di marmo<sup>12</sup>;

<sup>6</sup> Cfr. Iuv., *Sat.*, 3, 193-196.

<sup>7</sup> Cfr. Ivi, 3, 234 sgg.

<sup>8</sup> Cfr. Mart., *Sat.*, XII, 57.

<sup>9</sup> Cfr. Ivi, XI, 18, 2.

<sup>10</sup> Cfr. Aul. Gell., *N.A.*, XVI, 5, 8-9.

<sup>11</sup> Cfr. Sen., *Ep.*, 84, 12.

<sup>12</sup> Cfr. Hor., *Ep.*, I, 18, 73.

b) i *postes*, ovvero gli stipiti, che sporgevano da ciascuno dei due muri che fiancheggiavano il vestibolo ed erano fasciati da rivestimenti di legno (*ante-pagmenta*) o anche di stucco o di marmo. Nelle soglie delle case pompeiane si osservano i fori entro i quali questi rivestimenti erano fissati;

c) i *fores*, vale a dire la porta vera e propria, la quale di solito era costituita da due o più battenti (*valvae*): questi giravano su cardini di legno rivestiti di ferro e di bronzo.

Oltre all'entrata principale ve n'era una di servizio, il *posticum*, che, come si constata a Pompei, si apriva in uno dei muri laterali della casa e dava su di un vicolo. Era riservata al personale di servizio (ma a volte se ne avvaleva anche il padrone di casa, quando voleva sgattaiolare fuori senza essere "intercettato" da qualche importuno)<sup>13</sup>.

III) *Atrium*: costituiva, come si è detto, il centro del corpo anteriore della casa romana; su di esso si aprivano gli ambienti minori costruiti intorno. Davanti all'entrata era collocato il *lectus genialis*<sup>14</sup>, che ricordava l'epoca in cui la madre di famiglia utilizzava questo ambiente come stanza di lavoro, di ricevimento e camera nuziale. L'*atrium* era un ampio vano dotato di una grande apertura nel soffitto, in corrispondenza della quale era incavata una vasca rettangolare (*compluvium* o *impluvium*), destinata a ricevere l'acqua piovana dall'apertura soprastante. Un'apertura, praticata in uno dei margini superiori della vasca e circondata da un *puteal* di forma cilindrica, metteva in comunicazione con una cisterna collocata nel sottosuolo.

Vitruvio, che è l'autorità in materia<sup>15</sup>, descrive cinque tipi di *atrium*: (1) *Tuscanicum*, privo di colonne, ove il peso del tetto è sostenuto unicamente dalle travature; (2) *tetrastylum*, con una colonna a ciascuno dei quattro angoli dell'*impluvium*; (3) *Corinthium*, simile al *tetrastylum*, ma con un maggior numero di colonne e una più ampia apertura di luce; (4) *displuviatum*, nel quale il tetto era costruito in pendenza verso le pareti laterali e le acque del tetto trovavano sfogo scorrendo entro docce agli angoli; (5) *testudinatum*, ossia coperto. Pur essendo più costoso degli altri, come costruzione e come manutenzione, a causa della massiccia travatura di legno, l'*atrium Tuscanicum* pare fosse il modello prevalente di atrio nella casa romana di tipo signorile: lo conferma l'assoluta prevalenza numerica degli atri di tal sorta nelle dimore di Pompei.

Si è già visto come nei primi tempi l'*atrium* costituisse il cuore vero e proprio della casa: ivi ardeva il focolare domestico, si riunivano nel corso della giornata padroni e servi e, insomma, si concentrava tutta la vita della famiglia. Addirittura era lì che si seppellivano i membri della famiglia. Col tempo, tuttavia, andò acquistando una importanza via via crescente la parte posteriore

<sup>13</sup> Cfr. Hor., *Ep.*, I, 5, 31.

<sup>14</sup> Cfr. *ivi*, I, 1, 87.

<sup>15</sup> Cfr. Vitr., *De re aed.*, VI, 3, 1 sgg.

della casa, e il baricentro della vita familiare si spostò verso l'interno, ossia nel *tablinum* e nel peristilio. In conseguenza di tale processo, l'*atrium* rimase un'anticamera sontuosa e una sorta di ambiente di rappresentanza; tuttavia, tranne che in circostanze di particolare solennità, o in famiglie tradizionaliste che volessero mantenersi fedeli a tutti i costi al *mos maiorum*, esso cessò di costituire il centro della vita domestica. Lo conferma il fatto che negli atri delle *domus* pompeiane manca il focolare domestico pur se, come reliquia di questo, si trova un piccolo tavolo di marmo (*cartibulum*) posto entro il *compluvium* e addossato al suo lato più interno. Nell'*atrium* c'erano anche una piccola cappella per i Lari (*Lararium*), la cassaforte domestica (*arca*), e a volte anche un'erma col ritratto marmoreo del padrone di casa.

IV) Il *tablinum*, a sua volta, era una grande stanza che si apriva in tutta la sua ampiezza nella parete dell'atrio situata di fronte alla porta: l'entrata non era chiusa da un uscio, ma da una tenda, come fanno pensare i magnifici sostegni di bronzo trovati in alcune case di Pompei; con assiti o con un uscio era chiusa invece una seconda apertura sul peristilio, nella parete più interna. Durante la bella stagione, tali assiti venivano tolti e dall'atrio, attraverso il *tablinum*, si apriva la vista del peristilio. Il *tablinum* era la stanza in cui nell'età più antica risiedeva il *pater familias*.

V) Le *alae* erano i due ambienti che si aprivano, in tutta la loro ampiezza e in corrispondenza fra loro, ai due lati dell'*atrium*; di solito all'estremità, talvolta a mezzo.

VI) Saltando gli ambienti costruiti intorno all'atrio, arriviamo al *peristylum*, che era la parte più interna della casa romana, e consisteva, come si è detto, in un giardino circondato da ogni lato da un portico, generalmente a due piani, sostenuto da colonne. Il giardino, raccolto e intimo, riparato dai venti e dalla curiosità dei vicini, veniva curato meticolosamente. A parte i fiori (soprattutto rose, viole e gigli) vi si trovavano qua e là, distribuite con gusto, piccole opere d'arte, tavole, statuette, colonnine, ornamenti marmorei. Al centro c'era spesso una piccola vasca; se il giardino era ampio, vi scorreva un canale fra pareti in muratura, l'*euripus*. Numerosi giuochi di acqua aumentavano l'amenità del luogo; se poi c'era uno spazio sufficiente, vi si costruiva un triclinio di pietra all'aperto, per pranzarvi nella bella stagione.

VII) Le stanze da letto (*cubicula*) avevano, come si è detto, una destinazione fissa, sicché non era possibile, come nella casa moderna, che lo stesso ambiente potesse servire a vari usi. Ivi il letto veniva a trovarsi in una sorta di nicchia. Talvolta davanti alla camera da letto vi era un'anticamera *procoeton*, nella quale dormiva il servo di fiducia (*cubicularius*, o *servus a cubiculo*).

VIII) Il *triclinium*, come sappiamo, era l'ambiente destinato a fungere da sala da pranzo. L'introduzione del triclinio nelle case romane avvenne quando i Romani adottarono l'uso greco di cenare sdraiati; in precedenza, essi cenavano nell'*atrium* oppure nel *tablinum* o in un piano sopra il *tablinum* (il cui

nome era *cenaculum*, nel senso originario del termine)<sup>16</sup>. Le case signorili di Roma avevano dei triclini sontuosi, ampie sale destinate a ospitare una moltitudine di commensali. Quelli ritrovati nelle dimore pompeiane sono, a paragone, relativamente piccoli: i tre letti triclinari vi potevano appena trovar posto venendo addossati alle pareti del triclinio, e per gli schiavi che servivano il pranzo restava uno spazio assai ridotto.

IX) Giungiamo, così, alla cucina: l'ambiente su cui si concentra, conformemente all'oggetto e agli intenti del presente studio, gran parte del nostro interesse. E qui ci aspetta una delusione (cui peraltro i lettori dovrebbero essere parzialmente preparati da alcuni accenni emersi in punti precedenti). Conoscendo la ricchezza e la varietà dei piatti che venivano presentati in occasione delle *cenae*, ci si aspetterebbe un ambiente assai vasto, ove ci sia posto per molti forni, in muratura e magari anche portatili, attorno ai quali si affaccendino cuochi, sottocuochi, domestici, tutti agli ordini dello *chef*, il capocuoco, l'*archimagirus*. Insomma, memori dei fasti della cena di Trimalcione, c'immaginiamo che le vivande dovessero provenire da locali simili – *mutatis mutandis* – alla cucina di un moderno hotel a cinque stelle. E invece ... la cucina romana tipica era, ahimè, una specie di sgabuzzino, occupato in gran parte da un fuoco in muratura e tanto angusto che, se gli addetti erano più d'uno, dovevano di necessità pestarsi i piedi e magari venire anche alle mani per guadagnare un po' di posto. Come dimostrano le cucine rinvenute a Pompei o nella *Domus Liviae* sul Palatino, le cucine romane (fatta forse eccezione per quelle di pochissime case di ultraricchi) erano locali piccoli e fuliginosi, ove il fumo usciva da una finestra oppure da un'apertura praticata nel soffitto; raramente c'era un camino, mentre sul tetto non c'erano i fumaioli, sicché mancava il tiraggio. In conseguenza di tutto ciò, il lavoro in cucina doveva essere, oltre che faticoso, anche particolarmente sgradevole, se non altro per il fumo e gli odori di cibo che si aspiravano di necessità a pieni polmoni. Né si deve trascurare il pericolo che il locale prendesse fuoco. L'incendio della cucina doveva costituire un'occorrenza tutt'altro che rara; Orazio ci descrive la scenetta con raffinato umorismo, parlando di una tappa del suo viaggio a Brindisi con alcuni amici:

«A Benevento poscia diritti si andò. Qui, per poco,  
L'ospite troppo zelante non arse, mentr'egli sul fuoco  
Girava i magri tordi: ché il fuoco si effuse, e la fiamma,  
Per la vetusta cucina vagando, già il tetto lambiva.  
E i commensali avresti veduti famelici, e i servi  
Interroriti darsi da fare per mettere in salvo  
la cena, e tutti quanti sforzarsi ad estinguer le fiamme»<sup>17</sup>.

<sup>16</sup> Poiché il *cenaculum* era un ammezzato del *tablinum*, la parola assunse in seguito il senso di 'soffitta'.

<sup>17</sup> Hor., *Sat.*, I, 5, 71-76 (trad. it. di Ettore Romagnoli, da Orazio, *Satire ed epistole*, cit.).

Oltre al focolare, nella cucina si trovavano un piccolo forno per il pane e un acquaio (*confluvium, fusorium*) per lo scolo delle acque. Come ha osservato Ugo Emilio Paoli<sup>18</sup>, la cucina era in certo modo «la Cenerentola della casa romana»: nella struttura tipica della *domus* romana non le era destinato un posto fisso, diversamente da quanto accadeva con gli altri ambienti. Essa veniva sistemata ora qua, ora là, dove c'era un po' di spazio: a dispetto della sua importanza esistenziale, veniva considerata un locale assolutamente secondario, immeritevole di attenzioni e quasi da nascondere. Insomma, nella cucina romana ben difficilmente avrebbe trovato occasione di fiorire l'orgoglio di talune moderne casalinghe nell'esibire la propria cucina ariosa, pulita e superaccessoriata.

## 2. LA VILLA

La *villa* sorgeva nei possedimenti rurali dei Romani. Solitamente, essa si componeva di due edifici distinti: uno era costituito dalla *villa rustica* ed era destinato agli schiavi che, sotto la sorveglianza del *vilicus* (lo schiavo di fiducia, sorta di fattore, posto a capo della *familia rustica*), attendevano ai lavori agricoli; l'altro era la *villa urbana* o *pseudourbana*, che ospitava i padroni quando venivano in campagna. Se il primo edificio mirava esclusivamente alla funzionalità, nel secondo, situato in un luogo ameno, non si badava a spese e si puntava alla comodità e all'eleganza. Per esempio, Cicerone e Plinio possedevano magnifiche *villae urbanae*, nelle quali spesso invitavano gli amici. Invece i proprietari con mezzi più modesti dovevano sovente fare a meno della *villa* padronale e accontentarsi di vivere in una parte della *villa rustica*: è questo il caso del poeta Orazio, che nel suo podere della Sabina viveva insieme col fattore e coi servi. Vediamo dunque di considerare brevemente la struttura delle due *villae*.

### A) La *villa rustica*

Nella *villa rustica* vi erano due corti (*cortes*), una interna, l'altra esterna, e in ciascuna di esse si trovava una vasca (*piscina*): quella della corte interna serviva per abbeverare gli animali, l'altra, invece, per alcune operazioni agricole (per esempio, la macerazione del cuoio, etc.). Attorno alla prima delle due corti sorgevano le costruzioni in muratura le quali formavano, nel loro complesso, la *villa rustica* in senso stretto: ossia la parte della fattoria dove abitavano gli schiavi. Qui la cucina, a differenza che nelle dimore urbane, recuperava tutt'intera la sua centralità e la sua importanza. Il centro della *villa rustica* era infatti costituito (cfr. la figura n. 2, che riproduce la struttura della *villa rustica* di Boscoreale presso Pompei) da una spaziosa cucina (*culina*).

<sup>18</sup> *Vita romana*, cit., p. 62.

A. Corte (1 e 5 Cisterne; 2. Pozza d'acqua in muratura; 3. Cassone di piombo [deposito dell'acqua per il bagno]; 4. Scala). - B. Cucina (1. Focolare; 2. Cassone di piombo c. s.; 3. Scala [porta al piano superiore costruito sopra DEF]; 4. Fossetta). - C-G. Il bagno (C. Il forno, col paiuolo; D. *Apodyterium*; E. *Tepidarium*; F. *Caldarium*; G. Gabinetto); cfr. fig. 13. - H. Stalla. - J. Stanza di deposito per gli strumenti rustici. - K-L. *Cubicula*. - M. Passaggio. - N. Stanza da pranzo. - O. Stanza dove si fa il pane (1. Macine; 2. Forno). - P. Stanza del torchio per il vino (1. Posto per il torchio; 2. Recipienti di terracotta per ricevere il mosto; 3. Cisterna per il vino di vinacce; 4, 5, 6. Fori in terra [per il torchio]). - Q. Corridoi (1. Orci sotterrati, con gli orli a fior di terra). - R. *Cella vinaria* (1. Fossetta dove scorre il mosto che viene da P; 2. Orci; 3. Cassone di piombo con fornello [probabilmente per ottenere il *defrutum* o la *sapa* mediante la cottura del mosto]; 4. Cisterna). - S. Fienile, ovvero *nubilarium*. - T. Aia. - U. Pozzo dove si raccoglie l'acqua piovana dell'aia. - V. *Cubicula*. - W. Stanza per un torchio. - X. Stanza con molino a mano. - Y. Frantoio (1. Posto del torchio; 2, 4. Fori e fossette; 3. Orci per ricever l'olio; 5. Fossetta). - Z. Stanza per la pressa.

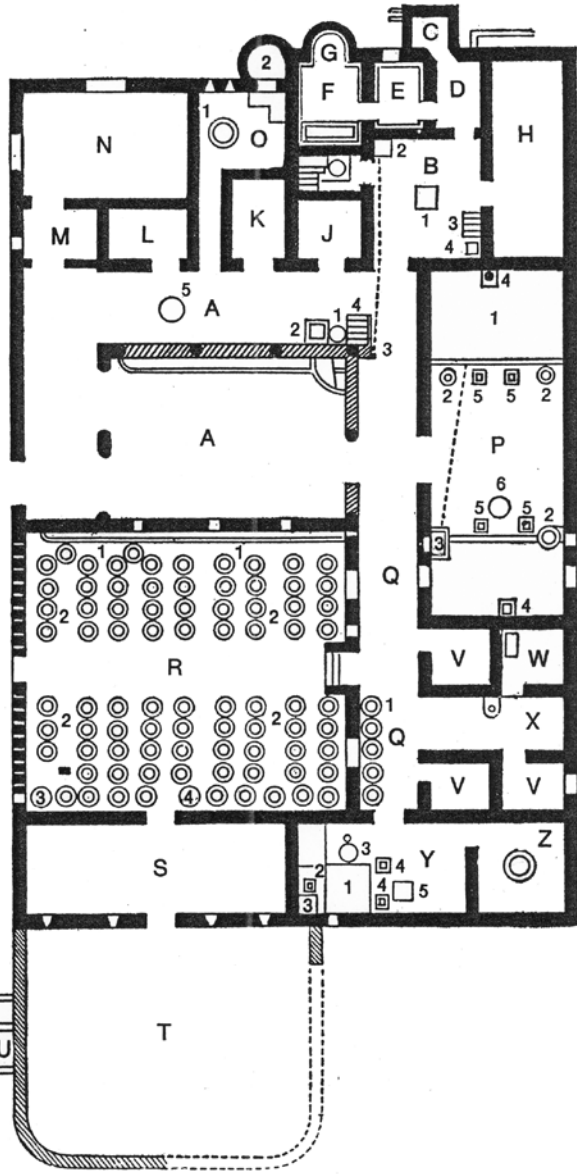


Fig. 2 - Pianta della villa rustica di Boscoreale

Nella fattoria, infatti, la cucina non era, come in città, semplicemente il luogo in cui si preparavano i pasti, bensì – come avviene ancor oggi nelle nostre fattorie – un luogo essenziale di riunione e di lavoro. Vicino alla cucina, perché in tal modo si poteva approfittare del suo calore, si trovavano le stanze da bagno per gli schiavi, la cantina, le stalle dei buoi (*bubilia*) e dei cavalli (*equilia*); se c'era posto, anche il pollaio<sup>19</sup>. Lontani dalla cucina (e possibilmente rivolti verso nord) erano, invece, quegli ambienti che richiedevano un luogo asciutto, come i granai (*granaria*), gli essicatoi (*horrea*), le stanze in cui veniva conservata la frutta (*oporothecae*). A volte i magazzini più esposti al pericolo dell'incendio costituivano un edificio ulteriore (*villa fructuaria*), separato dalla *villa rustica*. Accanto alla *villa rustica* c'era l'aia; lì vicino sorvegliavano alcuni capannoni, come la rimessa dei carri agricoli (*plaustrum*) o il *nubilarium*, ove si riponeva il grano in caso di improvviso acquazzone. C'erano poi le stanze da letto per gli schiavi (*cellae familiares*), l'*ergastulum*, da cui il nostro termine 'ergastolo', che era una specie di prigione in cui gli schiavi che scontavano una mancanza attendevano ai lavori più duri, e il *valetudinarium*, una sorta di infermeria per gli schiavi ammalati. Ovviamente, nel caso in cui non ci fosse stata la *villa urbana*, le stanze migliori della *villa rustica* erano riservate al padrone.

#### B) La *villa urbana*

La *villa urbana*, diversamente dalla fattoria, non aveva uno scopo utilitario, né rispondeva a precise esigenze pratiche. Era dunque una costruzione edificata esclusivamente in funzione dei valori estetici e del gusto del proprietario, della cui opulenza essa, con il proprio lusso, dava efficacemente testimonianza. Esistevano anche ville (*praetoria*) cui non era annessa una tenuta, ma che sorgevano in mezzo a boschetti, parchi e giardini: nell'età imperiale queste ville divennero assai numerose (se ne trovano le rovine non solo in Italia, ma anche in Francia, in Svizzera, nella Germania sud-occidentale, in Inghilterra, nell'Africa settentrionale: ovunque giunsero i Romani, lì vennero edificate queste ville).

Le ville urbane erano ampie e fornite di tutte le comodità cui erano abituati dei Romani della capitale: bene aereate di estate, erano confortevolmente riscaldate d'inverno. Nell'organizzarne la disposizione interna, gli architetti spesso si sbizzarrivano (magari regolandosi anche sulle indicazioni e i desideri dei padroni di casa). Dunque non c'era un modello unico. In ogni caso le loro parti più importanti erano le seguenti:

I) I triclini (*triclinia, cenationes*): ve n'erano per l'estate e per l'inverno, per i grandi ricevimenti oppure per pochi intimi. Solitamente essi erano provvisti di grandi finestre dalle quali lo sguardo dei commensali poteva spaziare

---

<sup>19</sup> Si pensava infatti che il fumo fosse salutare al pollame.

sul paesaggio circostante;

II) I *cubicula*: queste non erano solo le stanze destinate al sonno notturno; infatti c'erano anche i *cubicula diurna*, ove si poteva riposare durante il giorno oppure studiare.

III) La *biblioteca*, la *zotheca* – un *cubiculum* adattato a salottino – e le stanze da studio;

IV) Ovviamente non mancava il bagno che aveva, sia pure su scala ridotta, tutte le componenti essenziali delle terme pubbliche, ossia lo spogliatoio, la stanza per il bagno caldo, la camera d'aspetto e la stanza per il bagno freddo, nonché tutti gli annessi come la piscina per nuotare all'aperto e un'area per far esercizi ginnici dopo il bagno (*gymnasium, sphaeristerium*);

V) Infine, abbondavano i porticati, sostenuti da lunghe file di colonne: alcuni servivano a passeggiare al coperto se il tempo era cattivo (*ambulationes*): altri, più larghi e più lunghi, potevano essere percorsi a cavallo o in lettiga (*gestationes*).

La villa, anche nel caso in cui non sorgesse in una tenuta agricola, era sempre circondata da un terreno, una parte del quale poteva essere adibita a orti (*hortus rusticus*). Nel terreno rimanente, chiamato 'xystus', c'erano boschetti (*nemora*) di piante di lusso, come lauri, platani, pini, e giardini attraversati da piccoli sentieri scoperti e variati da statue, giuochi d'acqua e sedili di pietra. Insomma, la *villa urbana* era davvero il rifugio ideale per il cittadino della capitale stanco del troppo lavoro svolto in città e della frenesia (e del baccano) di Roma!





## BIBLIOGRAFIA

Questa bibliografia non intende certo fornire un quadro esauriente delle pubblicazioni sull'alimentazione dei Romani, e men che meno un panorama completo delle opere relative alla civiltà romana. Invece, si propone semplicemente di suggerire alcuni testi – libri e articoli – che, ad avviso dell'autore, potrebbero risultare particolarmente utili al lettore per approfondire alcuni aspetti del mondo romano che sono stati toccati nel presente studio.

### A. Fonti latine e greche

- APICIO, *De re coquinaria. Manuale di gastronomia*, trad. it. di P. Buzzi, Milano 1977  
APICIUS, *L'art culinaire*, a c. di J. André, Paris 1974  
ATHÉNÉE, *Les Deipnosophistes*, a c. di A.M. Desrousseaux, Paris 1976  
CATON, *De l'agriculture*, a c. di R. Goujard, Paris 1975  
CATONE (M. PORCIO), *Liber de agricultura*, trad. it. di R. Calzecchi Onesti, Roma 1964  
CATONE, *Dell'agricoltura*, trad. it. di A. Donati, Milano 1972  
COLUMELLA (L.G. MODERATO), *De re rustica libri XIII*, trad. it. di R. Calzecchi Onesti, Roma 1948  
COLUMELLA, *Economia rurale*, trad. it. di M. Missiroli, Milano 1977  
GALENO, *La dieta dimagrante*, a c. di N. Marinone, Torino 1973  
GALIEN, *Sur les facultés des aliments*, a c. di J. Wilkins, Paris 2013  
GARGILIO MARZIALE, *De medicina et de virtute herbarum*, ed. V. Rose, Teubner, Lipsia 1893  
CH. GROCOCK, S. GRAINGER, *Apicius. A critical edition with an introduction and English Translation*, Blackawton 2006  
HORACE, *Epitres*, a c. di F. Villeneuve, Paris 1961  
HORACE, *Satires*, a c. di F. Villeneuve, Paris 1962  
JUVÉNAL, *Satires*, a c. di P. de Labriolle e F. Villeneuve, Paris 1982  
MARTIAL, *Epigrammes*, a c. di H.J. Izaac, 3 voll., Paris 1930-1933  
ORAZIO, *Le Satire – Le Epistole*, a c. di E. Romagnoli, Bologna 1992  
PETRONIO ARBITRO, *Satyricon*, a c. di A. Agosti, Milano 2014<sup>3</sup>  
PLINE L'ANCIEN, *Histoire naturelle*, a c. di J. André et alii, Paris, 1967 sgg.  
PLINE LE JEUNE, *Lettres*, a c. di A.M. Guillemin, 3 voll., Paris 1927-1928  
PLINIO IL VECCHIO, *Storia naturale*, trad. it. di G. Passini, 10 voll., Milano 1964 sgg.  
PLUTARQUE, *Propos de table*, a c. di F. Fuhrmann, 2 voll., Paris 1978  
SUÉTONE, *Vie des Douze Césars*, a c. di H. Ailloud, 3 voll., Paris 1931-1932  
SVETONIO, *Vita dei Cesari (De vita Caesarum)*, trad. it. di E. Nosedà, Milano 1977  
VARRONE, *Opere*, a c. di Antonio Traglia, Torino 1974  
VIRGILIO, *Georgiche e Bucoliche*, a c. di G. Lipparini, Milano 1977

### B. Letteratura secondaria

#### I. Strumenti generali

- J. ANDRÉ, *Lexique des termes de botanique en latin*, Paris 1956

BIBLIOGRAFIA

- J. ANDRÉ, *Les noms d'oiseaux en latin*, Paris 1967
- J. BABELON, J. CARCOPINO, B. CHAMPIGNEULLE, ET ALII, *La cuisine considérée comme un des beaux-arts*, Paris 1951
- R. BILLIARD, *L'agriculture dans l'antiquité d'après les 'Géorgiques' de Virgile*, Paris 1928
- R. BILLIARD, *La vigne dans l'antiquité*, Lyon 1913
- A. BRILLAT-SAVARIN, *Physiologie du goût*, Paris 1975
- DAREMBERG-SAGLIO, *Dictionnaire des Antiquités grecques et romaines*, Paris 1877-1919
- A. DUMAS, *Histoire de la cuisine*, Paris, 1967
- N. ELIAS, *La civiltà delle buone maniere – Il processo di civilizzazione, I* (tit. or.: *Über den Prozess der Zivilisation. I. Wandlungen des Verhaltens in den Wetlichen Oberschichten des Abendlandes*, trad. it. di G. Panzieri, Bologna, 1982 (importante))
- R. GIRARD, *Il capro espiatorio* (tit. or.: *Le bouc émissaire*), trad. it. di Ch. Leverd e F. Bovoli, Milano 1987 (essenziale)
- R. GIRARD, *La violenza e il sacro* (tit. or.: *La Violence et le sacré*), trad. it. di O. Fatica e E. Czerkl, Milano 2008 (essenziale)
- A. GOTTSCHALK, *Histoire de l'alimentation et de la gastronomie depuis la préhistoire jusqu'à nos jours*, 2 voll, Paris 1948
- M. MONTANARI, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, 1994<sup>2</sup>
- PAULY-WISSOWA (a c. di), *Real-Encyclopedie der klassischen Altertumswissenschaft*, Stuttgart 1893 sgg. (indispensabile)
- J.F. REVEL, *Un festin en paroles. Histoire littéraire de la sensibilité gastronomique de l'antiquité à nos jours*, Paris 1979
- O. SCHÜTZE (a c. di), *Lexikon antiker Autoren*, Stuttgart/Weimar 1997
- P. WEYNE, *Le pain et le cirque. Sociologie historique d'un pluralisme politique*, Paris 1976

**II. Studi sulla civiltà romana**

- J. ANDRÉ, *L'otium dans la vie morale et intellectuelle romaine des origines à l'époque augustéenne*, Brive 1966
- J. BAYET, *Croyances et rites dans la Rome antique*, Paris 1971
- J. BAYET, *La religion romaine*, Paris 1956.
- J. CARCOPINO, *La vita quotidiana a Roma* (tit. or.: *La vie quotidienne à Rome à l'apogée de l'Empire*), trad. it. di E. Omodeo Zona, Bari 1967 (studio fondamentale)
- A. DE MARCHI, *Il culto privato di Roma antica*, Milano 1896
- R. ESTIENNE, *La vie quotidienne à Pompéi*, Paris 1977
- P. GRIMAL, *La civiltà dell'antica Roma. La storia secolare di una città e di un popolo che hanno lasciato al mondo un'eredità indimenticabile* (tit. or.: *La civilisation romaine*), trad. it. di T. M. Blasi, Roma, 2006 (assai pregevole)
- J. HEURGON, *La vie quotidienne chez les Etrusques*, Paris 1961
- M. A. LEVI, *Roma antica*, Torino 1963 (importante)
- M. MESLIN, *L'homme romain, des origines au premier siècle de notre ère*, Paris 1978
- M. PALLOTTINO, *Etruscologia*, Milano 1955
- U. E. PAOLI, *Vita romana*, Milano 1976 (indispensabile, come il testo analogo di Carcopino)
- A. PASTORINO, *La religione romana*, Milano 1973
- J.N. ROBERT, *Les plaisirs à Rome*, Paris 1983
- J. SCHEID, *Les Frères Arvales, recrutement et origine sociale sous les empereurs julio-claudiens*, Paris 1975
- R. SCHILLING, *Rites, cultes, dieux de Rome*, Paris 1979
- P. WERNER, *La vie à Rome aux temps antiques*, Genève 1978-1981

R.K. YERKES, *Le sacrifice dans les religions grecque et romaine et dans le judaisme primitif*, Paris 1955

### III. Usi e costumi dell'antica Roma relativi al consumo di cibi e bevande

- J. ANDRÉ, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1981<sup>2</sup> (opera indispensabile)
- M. BEARD, *Pompeii. The Life of a Roman Town*, London 2008
- A. BRELICH, *Offerte e interdizioni alimentari nel culto della Magna Mater a Roma*, in "Studi e Materiali di studi delle religioni", 1965, XXXVI
- S. DE MARINI, *La tipologia del banchetto nell'arte etrusco arcaica*, Roma 1961
- W. DEONNA, M. RENARD, *Croyances et superstitions de table dans la Rome antique*, in "Latomus", XLVI
- M. DETIENNE, J.P. VERNANT, *La cuisine du sacrifice en pays grec* (avec des contributions de J.L. Durand, St. Georgioudi, F. Hartog et J. Svenberg), Paris 1979
- H. DOHM, *Magieiros. Die Rolle des Kochs in der griechisch-römischen Komödie*, in "Zetemata", 1964
- A. DOSI-F. SCHNELL, *A tavola con i romani antichi: 1. Le abitudini alimentari, 2. Pasti e vasellame, 3. L'arte culinaria*, Roma, 1995<sup>3</sup> (è la trattazione più completa e accurata sull'argomento e costituisce uno strumento di estrema utilità per gli studiosi; da essa abbiamo desunto numerose informazioni essenziali per la stesura della presente opera)
- F. DUPONT, *Le plaisir et la loi. Du 'Banquet' de Platon au 'Satiricon'*, Paris 1977
- M. DURRY, *Les femmes et le vin*, in: "Revue des Etudes latines", XXXIII, 1956
- P. FAAS, *Around the Roman Table*, London 2003
- G. GERLACH, *Zu Tisch bei den alten Römern. Eine Kulturgeschichte des Essens und Trinkens*, Stuttgart 2001
- M. GIACCHERO, *Edictum Diocletiani et collegarum de pretiis rerum venalium*, 2 voll., Genova 1974
- A. GIANNINI, *La figura del cuoco nella commedia greca*, in: "Acme", XIII (1960)
- T. KLEBERG, *Hotels, restaurants et cabarets dans l'antiquité romaine*, Uppsala 1957 (fondamentale)
- J. MARTIN, *Symposion. Die Geschichte einer literarischen Form*, Paderborn 1931
- J. MEURERS-BALKE, T. KASYAB-OLSCHEWSKI (a c. di), *Grenzenlose Gaumenfreuden. Römische Küche in einer germanischen Provinz*, Mainz 2010
- E. RATTI, *Ricerche sul lusso alimentare romano fra il I secolo a.C. e il I secolo d.C.*, in: "Rendiconti dell'Istituto Lombardo di Scienze, Lettere e Arti", 1966
- E. SALZA PRJNA RICOTTI, *L'arte del convito nella Roma antica*, Roma 1983
- E. STEIN-HÖLKESKAMP, *Das römische Gastmahl. Eine Kulturgeschichte*, München 2005
- V. SCARANO USSANI, *Numa e i pesci senza squame. Alle origini di un divieto*, in: "Ostraka", XV, n. 2, 2006, pp. 355-362 (studio eccellente)
- K.-W. WEEBER, *Alltag im Alten Rom. Das Leben in der Stadt*, Düsseldorf/Zürich 2000<sup>5</sup> (importante e di piacevole lettura, come tutti gli studi del medesimo Autore, tutti vivamente raccomandati)
- K.-W. WEEBER, *Decius war hier ... Das Beste aus der römischen Graffiti-Szene*, Düsseldorf/Zürich 2003
- K.-W. WEEBER, *Die Schwelgerei, das süsse Gift... Luxus im Alten Rom*, Darmstadt 2003
- K.-W. WEEBER, *Nachtleben im Alten Rom*, Darmstadt 2004
- K.-W. WEEBER, *Die Weinkultur der Römer*, Düsseldorf 2005
- K.-W. WEEBER, *Luxus im Alten Rom. Die öffentliche Pracht*, Darmstadt 2006

**IV. Generi alimentari**

- J. ANDRÉ, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1981<sup>2</sup>
- A.C. ANDREWS, *Melons and Watermelons in the Classical Era*, in: "Osiris", XII, 1956, pp. 368-375
- K.W. DE BRISAZ, K. A. EVANS, *Salt. The study of an ancient industry*, Colchester 1975
- J.-P. BRUN, *Le vin et l'huile dans la Méditerranée antique. Viticulture, oléiculture et procédés de fabrication*, Paris 2003
- B. CECH, *Technik in der Antike*, Darmstadt 2011
- B. CECH, *Lukullische Genüsse. Die Küche der alten Römer*, Mainz, 2013
- R. I. CURTIS, *In Defense of Garum*, in: "The Classical Journal", LXXVIII/3, 1983, pp. 232–240
- M.-Y. DAIRE, *Le sel des Gaulois*, Paris 2003
- A. DALBY, *Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*, London 1997
- A. DALBY, *Dangerous Tastes. The Story of Spices*, London 2000
- A. DALBY, *Empires of Pleasure. Luxury and Indulgence in the Roman World*, London/New York 2000
- A. DALBY, *Flavours of Byzantium*, Blackawton 2003,
- A. DALBY, *Food in the Ancient World from A to Z*, London/New York 2003
- A. DALBY, *Cheese. A Global History*, London 2009
- A. EMMERLING-SKALA, *Kürbisgewächse in Texten der Antike*, Kassel 2002
- P. FAAS, *Around the Roman Table*, London 2003
- H. FALKENBERG, H. HAMMER, *Zur Geschichte und Kultur der Schweinezucht und -haltung, 1. Mitteilung: Zur Domestikation und Verbreitung der Hausschweine in der Welt*, in: "Züchtungskunde", LXXVIII/1, 2006, pp. 55-68
- W. FEEMSTER JASHEMSKI, F.G. MEZER (a c. di), *The Natural History of Pompeii*, Cambridge 2002
- B. HANEMANN, "Weinbau und Produktion von Traubenmost zur Römerzeit", in: L. WAMSER (a c. di), *Die Römer zwischen Alpen und Nordmeer. Zivilisatorisches Erbe einer europäischen Militärmacht. Katalog-Handbuch zur Landesausstellung des Freistaates Bayern. Rosenheim 2000*, Mainz 2000
- J. A. HIGGINBOTHAM, *Artificial Fishponds in Roman Italy*, Chapel Hill 1997
- ST. JACOMET, A. KREUY, *Archaobotanik*, Stuttgart 1999
- M. JUNKELMANN, *Panis militaris. Die Ernährung des römischen Soldaten oder der Grundstoff der Macht*, Mainz 1997.
- J.A. KELHOFFER, *John the Baptist's „Wild Honey“ and „Honey“ in Antiquity*, in: "Greek, Roman and Byzantine Studies" XLV, 2005, pp. 59-73
- U. KÖRBER-GROHNE, *Kulturpflanzen in Deutschland. Kulturgeschichte und Biologie*, Stuttgart 1987
- W. VAN NEER, A. ERVYNCK, "Remains of traded fish in archaeological sites: indicators of status, or bulk food?", in: S. JONES O'DAZ, W. VAN NEER e A. ERVYNCK (a c. di), *Behaviour Behind Bones. The zooarchaeology of ritual, religion, status and identity. Proceedings of the 9th International Conference of Archaeozoology, Durham, August 2002*, Oxford 2004, pp. 203–214
- M. PONSICH, M. TARRADELL, *Garum et industries antiquae de salaison dans la Méditerranée Occidentale*, Paris 1965 (molto importante)
- J. RODER, *Gemüse in Byzanz. Die Versorgung Konstantinopels mit Frischgemüse im Licht der Geoponika*, Wien 1993
- U. SCHMOCKER, E. A. NIKULINA, "Fischhaltung im antiken Rom und ihr Ansehenswandel im Licht der politischen Situation", in: *Schriften des Naturwissenschaftlichen Vereins für*

## BIBLIOGRAFIA

- Schleswig-Holstein*, LXX, 2008, pp. 36-55
- W. SZAIVERT, R. WOLTERS, *Löhne, Preise, Werte*, Darmstadt 2005
- G. E. THÜRY, J. WALTER, *Condimenta*, Herrsching 1999
- Y. TZEDAKIS, H. MARTLEW (a c. di), *Minoans and Mycenaens. Flavours of their rime*, Athen 1999
- A. URBAN, *Concordantia Apiciana*, Hildesheim/Zürich/ New York 1995
- J. WILKINS, D. HARVEY, M. DOBSON (a c. di), *Food in Antiquity*, Exeter 1995
- D. ZOHARY, M. HOPF, *Domestication of Plants in the Old World*, Oxford 2004

### V. Bevande

- J. ANDRÉ, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris 1981<sup>2</sup>
- J.-P. BRUN, *Le vin et l'huile dans la Méditerranée antique. Viticulture, oléiculture et procédés de fabrication*, Paris 2003
- A. DALBY, *Food in the Ancient World from A to Z*, London/New York 2003
- I.S. HORNSEY, *A History of Beer and Brewing*, Cambridge 2003
- P. MCGOVERN, *Ancient Wine. The Search for the Origins of Viticulture*, Princeton/Oxford 2003
- M. NELSON, *The Barbarian's Beverage. A History of Beer in Ancient Europe*, Abingdon 2005
- K.-W. WEEBER, *Die Weinkultur der Römer*, Düsseldorf 2005

### VI. La cucina e la gastronomia

- B. CECH, *Lukullische Genüsse. Die Küche der alten Römer*, Mainz 2013 (opera assai pregevole, metodologicamente rigorosa)
- A. DALBY, *Food in the Ancient World from A to Z*, London/ New York 2003
- G. GERLACH, *Zu Tisch bei den alten Römern. Eine Kulturgeschichte des Essens und Trinkens*, Stuttgart 2001 (importante)
- CH. GROCOCK, S. GRAINGER, *Apicius. A critical edition with an introduction and English translation*, Blackawton 2006 (fondamentale)
- J. MEURERS-BALKE, T. KASYAB-OLSCHEWSKI (a c. di), *Grenzenlose Gaumenfreuden. Römische Küche in einer germanischen Provinz*, Mainz 2010

### VII. Libri di ricette romane adattate al gusto attuale

- E. ALFÖLDI-ROSENBAUM, *Das Kochbuch der Römer. Rezepte aus der „Kochkunst“ des Apicius*, Zürich 1994
- B. CECH, *Lukullische Genüsse. Die Küche der alten Römer*, Mainz, 2013
- A. DALBY, S. GRAINGER, *The Classical Cookbook*, London 1996
- I. GOZZINI GIACOSA, *Mense e cibi della Roma antica*, Casale Monferrato, 1995<sup>2</sup> (manuale utilissimo e di piacevole lettura, dal quale abbiamo attinto numerose ricette e suggerimenti pratici)
- M. GRANT, *Roman Cookery. Ancient recipes for modern kitchens*, London 2008 (pregevole)
- M. JUNKELMANN, *Aus dem Füllhorn Roms. 34 Originalrezepte aus der römischen Küche*, Mainz 2000
- C. MISCHIATTI, G. HODSON-HIRST, V. DE CARLO, C. FRAGNELLI, *Marcus Gavius Apicius. Roma antica a tavola* (in italiano, latino, romanesco, inglese), Milano 2006



## INDICI

### Ricette romane per autori<sup>1</sup>

#### Apicio:

<i>Ricetta n. 3: Assenzio romano</i> .....	pag. 353
<i>Ricetta n. 7: Ricetta per far diventare bianco il vino rosso</i> .....	» 355
<i>Ricetta n. 8: Ricetta per correggere il <i>garum</i></i> .....	» 355
<i>Ricetta n. 9: Metodo per conservare la carne senza sale</i> .....	» 356
<i>Ricetta n. 11: Metodo per dissalare la carne</i> .....	» 356
<i>Ricetta n. 12: Ricetta per conservare i pesci fritti</i> .....	» 356
<i>Ricetta n. 18: Ricetta per conservare l'uva a lungo</i> .....	» 357
<i>Ricetta n. 23: Ricetta per conservare le more</i> .....	» 357
<i>Ricetta n. 29: Sale alle spezie</i> .....	» 357
<i>Ricetta n. 31: Salsa per le ostriche e i frutti di mare</i> .....	» 331
<i>Ricette n. 35 e 36: Tartufi in insalata</i> .....	» 298
<i>Ricetta n. 37: Condimento digestivo</i> .....	» 358
<i>Ricetta n. 38: Salsa al formaggio per insalate</i> .....	» 331
<i>Ricetta n. 41: Torta di formaggio alle erbe</i> .....	» 298
<i>Ricetta n. 42: Polpette di mare</i> .....	» 326
<i>Ricetta n. 43: Polpette di calamari</i> .....	» 326
<i>Ricetta n. 44: Polpette di squille o gamberoni</i> .....	» 327
<i>Ricetta n. 45: Polpette di fegato</i> .....	» 310
<i>Ricetta n. 48: Polpette di carne</i> .....	» 311
<i>Ricetta n. 61: Salsicce lucane</i> .....	» 359
<i>Ricette n. 62 e 63: Salsicce</i> .....	» 359
<i>Ricetta n. 73: Antipasto di zucca</i> .....	» 298
<i>Ricetta n. 75: Zucche all'alessandrina</i> .....	» 340
<i>Ricetta n. 77: Zucca frita</i> .....	» 341
<i>Ricetta n. 79: Purea di zucca</i> .....	» 341
<i>Ricette n. 82 e 83: Cetrioli in insalata</i> .....	» 341
<i>Ricetta n. 84: Marinata acetata</i> .....	» 332
<i>Ricetta n. 87: Broccoli</i> .....	» 342
<i>Ricetta n. 92: Broccoli con semola</i> .....	» 342
<i>Ricetta n. 93: Porri lessi in insalata</i> .....	» 343
<i>Ricetta n. 96: Porri con fave</i> .....	» 343
<i>Ricetta n. 98: Barbabietole alla senape</i> .....	» 343
<i>Ricetta n. 105: Purea di lattughe con cipolle</i> .....	» 344
<i>Ricetta n. 112: Carciofi</i> .....	» 344
<i>Ricetta n. 113: Carciofi alla romana</i> .....	» 344

---

<sup>1</sup> Gli autori, i cui nomi sono resi in italiano, sono disposti in ordine alfabetico; sotto il nome di ciascun autore vengono elencate le ricette menzionate nel presente studio, conformemente alla loro disposizione all'interno dell'opera dei rispettivi autori (con il numero della ricetta per il *De re coquinaria* di Apicio, secondo la numerazione dei libri del *De agricultura* per Catone).



INDICI

<i>Ricetta n. 114: Carciofi lessi</i> .....	pag. 345
<i>Ricetta n. 117: Salsa calda per verdure lesse</i> .....	» 332
<i>Ricetta n. 122: Carote fritte</i> .....	» 345
<i>Ricetta n. 125: Pasticcio freddo di formaggio e fegatini</i> .....	» 299
<i>Ricetta n. 128: Omelette per tutti i giorni</i> .....	» 300
<i>Ricetta n. 132: Soufflé di asparagi</i> .....	» 300
<i>Ricetta n. 136: Patina di rose</i> .....	» 305
<i>Ricetta n. 141: Patina alla Apicio</i> .....	» 305
<i>Ricetta n. 147: Acciughe fritte</i> .....	» 301
<i>Ricetta n. 155: Sogliole in soufflé</i> .....	» 327
<i>Ricetta n. 162: Soufflé di pere</i> .....	» 349
<i>Ricetta n. 166: Fricassee alla Terenzio</i> .....	» 327
<i>Ricetta n. 168: Maiale alle mele</i> .....	» 311
<i>Ricetta n. 173: Minestra d'orzo</i> .....	» 308
<i>Ricetta n. 174: Zuppa di verdure</i> .....	» 308
<i>Ricetta n. 176: Antipasto di verdure</i> .....	» 301
<i>Ricetta n. 183: Lenticchie con fondi di carciofi</i> .....	» 345
<i>Ricetta n. 184: Lenticchie con le castagne</i> .....	» 346
<i>Ricetta n. 186: Piselli</i> .....	» 346
<i>Ricetta n. 190: Piselli o fave alla Vitellio</i> .....	» 347
<i>Ricetta n. 191: Polpette con le fave</i> .....	» 312
<i>Ricetta n. 194: Piselli o fave alla Vitellio (seconda ricetta)</i> .....	» 348
<i>Ricetta n. 196: Concicia alla Apicio</i> .....	» 302
<i>Ricetta n. 208: Fagiolini e ceci</i> .....	» 348
<i>Ricetta n. 210: Salsa ai datteri per lo struzzo bollito</i> .....	» 333
<i>Ricetta n. 213: Anatra alle prugne</i> .....	» 313
<i>Ricetta n. 214: Anatra con le rape</i> .....	» 313
<i>Ricetta n. 221: Piccioni arrosto</i> .....	» 314
<i>Ricetta n. 225: Salsa per diversi volatili</i> .....	» 333
<i>Ricetta n. 231: Tordi o piccioni ripieni</i> .....	» 315
<i>Ricetta n. 232: Fenicottero o pappagallo arrosto</i> .....	» 325
<i>Ricetta n. 235: Oca lessa alla Apicio</i> .....	» 315
<i>Ricetta n. 240: Faraona arrosto con salsa agrodolce</i> .....	» 316
<i>Ricetta n. 247: Pollo alla Eliogabalo</i> .....	» 316
<i>Ricetta n. 248: Pollo arrosto alla Frontone</i> .....	» 317
<i>Ricetta n. 250: Pollo farcito</i> .....	» 318
<i>Ricetta n. 268: Arrosti</i> .....	» 319
<i>Ricetta n. 269: Salsa per arrosto</i> .....	» 334
<i>Ricetta n. 270: Salsa calda per l'arrosto</i> .....	» 334
<i>Ricetta n. 276: Salsa bianca per la carne bollita</i> .....	» 335
<i>Ricetta n. 281: Salsa bianca per scaloppine</i> .....	» 335
<i>Ricetta n. 282: Salsa per scaloppine ai datteri</i> .....	» 336
<i>Ricetta n. 284: Salsa per scaloppine all'uovo sodo</i> .....	» 336
<i>Ricetta n. 290: Prosciutto nel pane</i> .....	» 319
<i>Ricetta n. 296: Dolci domestici</i> .....	» 360
<i>Ricetta n. 297: Panini al mosto</i> .....	» 349
<i>Ricetta n. 298: Panini fritti</i> .....	» 349
<i>Ricetta n. 300: Crema calda</i> .....	» 350
<i>Ricetta n. 301: Crema frita</i> .....	» 350
<i>Ricetta n. 302: Crema all'uovo</i> .....	» 351
<i>Ricetta n. 303: Omelette al miele</i> .....	» 351

INDICI

<i>Ricetta n. 311: Salsa per funghi di bosco</i> .....	pag.	337
<i>Ricetta n. 315: Funghi trifolati</i> .....	»	303
<i>Ricetta n. 328: Salsa per uova sode</i> .....	»	337
<i>Ricetta n. 329: Salsa per uova bazzotte</i> .....	»	337
<i>Ricetta n. 333: Cinghiale arrosto con salsa calda</i> .....	»	320
<i>Ricetta n. 339: Cosciotto di cinghiale farcito alla Terenzio</i> .....	»	320
<i>Ricetta n. 346: Cervo alle prugne</i> .....	»	321
<i>Ricetta n. 348: Capriolo con salsa alle erbe</i> .....	»	321
<i>Ricetta n. 351: Salsa per ogni tipo di selvaggina</i> .....	»	337
<i>Ricetta n. 354: Spezzatino di manzo o vitello</i> .....	»	322
<i>Ricetta n. 363: Agnello o capretto arrosto</i> .....	»	322
<i>Ricetta n. 365: Capretto o agnello alla partica</i> .....	»	323
<i>Ricetta n. 367: Porcellino da latte farcito</i> .....	»	324
<i>Ricetta n. 387: Lepre allo spiedo</i> .....	»	325
<i>Ricetta n. 397: Ghiri farciti</i> .....	»	307
<i>Ricetta n. 399: Aragosta alla griglia</i> .....	»	328
<i>Ricetta n. 401: Polpette di aragosta</i> .....	»	328
<i>Ricetta n. 405: Salsa per il pesce</i> .....	»	338
<i>Ricetta n. 409: Seppie farcite</i> .....	»	329
<i>Ricetta n. 411: Salsa per seppie</i> .....	»	339
<i>Ricetta n. 413: Salsa per le ostriche</i> .....	»	339
<i>Ricetta n. 420: Sauté di cozze</i> .....	»	329
<i>Ricetta n. 421: Sarde ripiene</i> .....	»	330
<i>Ricetta n. 423: Salsa per le sarde</i> .....	»	339
<i>Ricetta n. 425: Trancio di tonno</i> .....	»	330
<i>Ricetta n. 430: Paté di fegato</i> .....	»	303
<i>Ricetta n. 433: Embractum di Baia</i> .....	»	330
<i>Ricetta n. 434: Salsa per pesce fritto</i> .....	»	340
<b>Catone il Censore:</b>		
<i>De agricultura, LXXVIII: La scriblita</i> .....	»	351
<i>De agricultura, LXXIX: I globi</i> .....	»	352
<i>De agricultura, LXXXV: Farinata alla cartaginese</i> .....	»	352
<i>De agricultura, LXXXVI: Crema di grano</i> .....	»	309
<i>De agricultura, CXVII: Ricetta per conservare le olive verdi</i> .....	»	360
<i>De agricultura, CXVIII: Ricetta per conservare le olive verdi (seconda ricetta) ...</i>	»	360
<i>De agricultura, CXIX: Pasta di olive o epityrum</i> .....	»	304
<i>De agricultura, CXXI: I mustacei</i> .....	»	352
<b>Columella:</b>		
<i>De re rustica, XII e LVII: Ricette per preparare la senape</i> .....	»	361
<b>Plinio il Vecchio:</b>		
<i>Naturalis Historia, XVIII, 73: Polenta d'orzo</i> .....	»	310
<b>Pseudo-Virgilio (Appendix Vergiliana):</b>		
<i>Moretum, vv. 85-117: Torta di formaggio alle erbe</i> .....	»	304

INDICI

Ricette romane in ordine alfabetico<sup>1</sup>

Acciughe fritte (Apicio, ricetta n. 147) .....	pag. 301
Agnello o capretto arrosto (Apicio, ricetta n. 363) .....	» 322
Anatra alle prugne (Apicio, ricetta n. 213) .....	» 313
Anatra con le rape (Apicio, ricetta n. 214) .....	» 313
Antipasto di verdure (Apicio, ricetta n. 176) .....	» 301
Antipasto di zucca (Apicio, ricetta n. 73) .....	» 298
Aragosta alla griglia (Apicio, ricetta n. 399) .....	» 328
Arrosti (Apicio, ricetta n. 268) .....	» 319
Assenzio romano (Apicio, ricetta n. 3) .....	» 353
Barbabietole alla senape (Apicio, ricetta n. 98) .....	» 343
Broccoli (Apicio, ricetta n. 87) .....	» 342
Broccoli con semola (Apicio, ricetta n. 92) .....	» 342
Capretto o agnello alla partica (Apicio, ricetta n. 365) .....	» 323
Capriolo con salsa alle erbe (Apicio, ricetta n. 348) .....	» 321
Carciofi (Apicio, ricetta n. 112) .....	» 344
Carciofi alla romana (Apicio, ricetta n. 113) .....	» 344
Carciofi lessi (Apicio, ricetta n. 114) .....	» 345
Carote fritte (Apicio, ricetta n. 122) .....	» 345
Cervo alle prugne (Apicio, ricetta n. 346) .....	» 321
Cetrioli in insalata (Apicio, ricette n. 82 e 83) .....	» 341
Cinghiale arrosto con salsa calda (Apicio, ricetta n. 333) .....	» 320
<i>Concicla</i> alla Apicio (Apicio, ricetta n. 196) .....	» 302
Condimento digestivo (Apicio, ricetta n. 37) .....	» 358
Cosciotto di cinghiale farcito alla Terenzio (Apicio, ricetta n. 339) .....	» 320
Crema all'uovo (Apicio, ricetta n. 302) .....	» 351
Crema calda (Apicio, ricetta n. 300) .....	» 350
Crema di grano (Catone, LXXXVI) .....	» 309
Crema frita (Apicio, ricetta n. 301) .....	» 350
Dolci domestici (Apicio, ricetta n. 296) .....	» 360
<i>Embractum</i> di Baia (Apicio, ricetta n. 433) .....	» 330
Fagiolini e ceci (Apicio, ricetta n. 208) .....	» 348
Faraona arrosto con salsa agrodolce (Apicio, ricetta n. 240) .....	» 316
Farinata alla cartaginese (Catone, LXXXV) .....	» 352
Fenicottero o pappagallo arrosto (Apicio, ricetta n. 232) .....	» 325
Fricascea alla Terenzio (Apicio, ricetta n. 166) .....	» 327
Funghi trifolati (Apicio, ricetta n. 315) .....	» 303
Ghiri farciti (Apicio, ricetta n. 397) .....	» 307
<i>Globi</i> (Catone, LXXIX) .....	» 352

<sup>1</sup> I titoli delle ricette sono resi in italiano.

INDICI

Lenticchie con fondi di carciofi (Apicio, ricetta n. 183) .....	pag. 345
Lenticchie con le castagne (Apicio, ricetta n. 184) .....	» 346
Lepre allo spiedo (Apicio, ricetta n. 387) .....	» 325
Maiale alle mele (Apicio, ricetta n. 168) .....	» 311
Marinata acetata (Apicio, ricetta n. 84) .....	» 332
Metodo per conservare la carne senza sale (Apicio, ricetta n. 9) .....	» 356
Metodo per dissalare la carne (Apicio, ricetta n. 11) .....	» 356
Minestra d'orzo (Apicio, ricetta n. 173) .....	» 308
<i>Mustacei</i> (Catone, CXXI) .....	» 352
Oca lessa alla Apicio (Apicio, ricetta n. 235) .....	» 315
<i>Omelette</i> al miele (Apicio, ricetta n. 303) .....	» 351
<i>Omelette</i> per tutti i giorni (Apicio, ricetta n. 128) .....	» 300
Panini al mosto (Apicio, ricetta n. 297) .....	» 349
Panini fritti (Apicio, ricetta n. 298) .....	» 349
Pasta di olive o <i>epityrum</i> (Catone, CXIX) .....	» 304
Pasticcio freddo di formaggio e fegatini (Apicio, ricetta n. 125) .....	» 299
<i>Paté</i> di fegato (Apicio, ricetta n. 430) .....	» 303
<i>Patina</i> alla Apicio (Apicio, ricetta n. 141) .....	» 305
<i>Patina</i> di rose (Apicio, ricetta n. 136) .....	» 305
Piccioni arrosto (Apicio, ricetta n. 221) .....	» 314
Piselli (Apicio, ricetta n. 186) .....	» 346
Piselli o fave alla Vitellio (Apicio, ricetta n. 190) .....	» 347
Piselli o fave alla Vitellio (seconda ricetta) (Apicio, ricetta n. 194) .....	» 348
Polenta d'orzo (Plinio il Vecchio, <i>Naturalis Historia</i> , XVIII, 73) .....	» 310
Pollo alla Eliogabalo (Apicio, ricetta n. 247) .....	» 316
Pollo arrosto alla Frontone (Apicio, ricetta n. 248) .....	» 317
Pollo farcito (Apicio, ricetta n. 250) .....	» 318
Polpette con le fave (Apicio, ricetta n. 191) .....	» 312
Polpette di aragosta (Apicio, ricetta n. 401) .....	» 328
Polpette di calamari (Apicio, ricetta n. 43) .....	» 326
Polpette di carne (Apicio, ricetta n. 48) .....	» 311
Polpette di fegato (Apicio, ricetta n. 45) .....	» 310
Polpette di mare (Apicio, ricetta n. 42) .....	» 326
Polpette di squille o gamberoni (Apicio, ricetta n. 44) .....	» 327
Porcellino da latte farcito (Apicio, ricetta n. 367) .....	» 324
Porri con fave (Apicio, ricetta n. 96) .....	» 343
Porri lessi in insalata (Apicio, ricetta n. 93) .....	» 343
Prosciutto nel pane (Apicio, ricetta n. 290) .....	» 319
Purea di lattughe con cipolle (Apicio, ricetta n. 105) .....	» 344
Purea di zucca (Apicio, ricetta n. 79) .....	» 341
Ricetta per conservare i pesci fritti (Apicio, ricetta n. 12) .....	» 356
Ricetta per conservare l'uva a lungo (Apicio, ricetta n. 18) .....	» 357
Ricetta per conservare le more (Apicio, ricetta n. 23) .....	» 357
Ricetta per conservare le olive verdi (Catone, CXVII) .....	» 360
Ricetta per conservare le olive verdi (seconda ricetta) (Catone, CXVIII) .....	» 360
Ricetta per correggere il <i>garum</i> (Apicio, ricetta n. 8) .....	» 355
Ricetta per far diventare bianco il vino rosso (Apicio, ricetta n. 7) .....	» 355

INDICI

Ricette per preparare la senape (Columella XII, LVII) .....	pag. 361
Sale alle spezie (Apicio, ricetta n. 29) .....	» 357
Salsa ai datteri per lo struzzo bollito (Apicio, ricetta n. 210) .....	» 333
Salsa al formaggio per insalate (Apicio, ricetta n. 38) .....	» 331
Salsa bianca per la carne bollita (Apicio, ricetta n. 276) .....	» 335
Salsa bianca per scaloppine (Apicio, ricetta n. 281) .....	» 335
Salsa calda per l'arrosto (Apicio, ricetta n. 270) .....	» 334
Salsa calda per verdure lesse (Apicio, ricetta n. 117) .....	» 332
Salsa per arrosto (Apicio, ricetta n. 269) .....	» 334
Salsa per diversi volatili (Apicio, ricetta n. 225) .....	» 333
Salsa per funghi di bosco (Apicio, ricetta n. 311) .....	» 337
Salsa per il pesce (Apicio, ricetta n. 405) .....	» 338
Salsa per le ostriche (Apicio, ricetta n. 413) .....	» 339
Salsa per le ostriche e i frutti di mare (Apicio, ricetta n. 31) .....	» 331
Salsa per le sarde (Apicio, ricetta n. 423) .....	» 339
Salsa per ogni tipo di selvaggina (Apicio, ricetta n. 351) .....	» 337
Salsa per pesce fritto (Apicio, ricetta n. 434) .....	» 340
Salsa per scaloppine ai datteri (Apicio, ricetta n. 282) .....	» 336
Salsa per scaloppine all'uovo sodo (Apicio, ricetta n. 284) .....	» 336
Salsa per seppie (Apicio, ricetta n. 411) .....	» 339
Salsa per uova bazzotte (Apicio, ricetta n. 329) .....	» 337
Salsa per uova sode (Apicio, ricetta n. 328) .....	» 337
Salsicce (Apicio, ricette n. 62 e 63) .....	» 359
Salsicce lucane (Apicio, ricetta n. 61) .....	» 359
Sarde ripiene (Apicio, ricetta n. 421) .....	» 330
<i>Sauté</i> di cozze (Apicio, ricetta n. 420) .....	» 329
<i>Scriblita</i> (Catone, LXXVIII) .....	» 351
Seppie farcite (Apicio, ricetta n. 409) .....	» 329
Sogliole in <i>soufflé</i> (Apicio, ricetta n. 155) .....	» 327
<i>Soufflé</i> di asparagi (Apicio, ricetta n. 132) .....	» 300
<i>Soufflé</i> di pere (Apicio, ricetta n. 162) .....	» 349
Spezzatino di manzo o vitello (Apicio, ricetta n. 354) .....	» 322
Tartufi in insalata (Apicio, ricette n. 35 e 36) .....	» 298
Tordi o piccioni ripieni (Apicio, ricetta n. 231) .....	» 315
Torta di formaggio alle erbe (Apicio, ricetta n. 41) .....	» 298
Torta di formaggio alle erbe ( <i>Appendix Vergiliana, Moretum</i> , vv. 85-117) .....	» 304
Trancio di tonno (Apicio, ricetta n. 425) .....	» 330
Zucca frita (Apicio, ricetta n. 77) .....	» 341
Zucche all'alessandrina (Apicio, ricetta n. 75) .....	» 340
Zuppa di verdure (Apicio, ricetta n. 174) .....	» 308

## INDICE DELL'OPERA

<i>Presentazione</i>	
di Piero Gualtierotti, Presidente dell'Accademia Nazionale Virgiliana.....	pag. 5
Introduzione .....	» 7
<i>Ringraziamenti</i> .....	» 10
<i>Dedica</i> .....	» 11
PRIMA SEZIONE	
Capitolo primo – Le fonti sulla cultura alimentare dei Romani .....	» 15
1. Testi .....	» 15
2. Fonti iconografiche .....	» 16
3. Fonti epigrafiche .....	» 17
4. Fonti archeologiche.....	» 18
5. Fonti archeo-zoologiche e archeo-botaniche .....	» 18
Capitolo secondo – I Romani a tavola .....	» 19
1. Quando mangiavano? La disposizione dei pasti nel corso della giornata ...	» 19
2. Dove e come mangiavano? .....	» 20
3. Com'era organizzato il triclinio? .....	» 21
4. Come si svolgeva il pranzo? .....	» 23
5. Le portate e le libagioni .....	» 24
6. Un pasto davvero indimenticabile: la <i>Cena di Trimalcione</i> .....	» 26
7. Peccati di gola e non solo .....	» 27
8. Esibizioni e intrattenimenti .....	» 29
9. Come ci si comportava a tavola .....	» 30
Capitolo terzo – La cultura alimentare dei Romani nella sua evoluzione storica	» 33
1. I primi Romani .....	» 33
2. I Romani entrano a contatto con altre civiltà .....	» 41
3. La cucina romana raggiunge la piena maturità .....	» 46
4. L'ultima fase: declino e crollo dell'Impero .....	» 49
Capitolo quarto – Le componenti fondamentali dell'alimentazione dei Romani	» 53
1. Quel che mancava ai Romani.....	» 54
2. Il sale.....	» 55
3. Il pane .....	» 57
3.1. Dal farro al frumento .....	» 58

INDICE DELL'OPERA

3.2. I diversi tipi di pane .....	pag. 60
3.3. Una categoria rispettata: i <i>pistores</i> .....	» 61
4. Le verdure .....	» 62
4.1. Radici, bulbi e germogli.....	» 64
4.2. Ortaggi .....	» 66
 Capitolo quinto – Gli alimenti di origine animale.....	» 69
1. Le uova.....	» 69
2. I formaggi.....	» 70
3. La carne .....	» 72
3.1. Il pollame .....	» 72
3.2. Gli animali da allevamento di grossa taglia: suini, ovini, caprini e bovini	» 74
3.2.1. La regina della tavola: la carne suina.....	» 74
3.2.2. Capre e montoni.....	» 75
3.2.3. Scarso uso di carne bovina.....	» 75
3.2.4. Altre carni.....	» 76
3.2.5. Primato della carne bollita.....	» 76
3.2.6. Come si conservavano le carni .....	» 77
3.2.7. Le distribuzioni di carne.....	» 78
3.3. La selvaggina .....	» 79
4. Il pesce.....	» 81
4.1. Le specie ittiche più apprezzate .....	» 81
4.2. Pesca e itticoltura .....	» 83
4.3. Tecniche di conservazione del pesce .....	» 84
5. Crostacei e frutti di mare .....	» 86
 Capitolo sesto – Le spezie e i condimenti.....	» 89
1. Spezie .....	» 89
2. Il “sale condito” .....	» 91
3. L’aceto.....	» 91
4. Lo strutto.....	» 92
5. L’olio .....	» 92
6. Il <i>garum</i> .....	» 94
7. Il miele .....	» 97
 Capitolo settimo – Le “seconde mense”: frutta e dolci.....	» 99
1. La frutta .....	» 99
2. I dolci.....	» 102
 Capitolo ottavo – Le bevande.....	» 103
1. L’acqua .....	» 103
2. Il latte.....	» 107

3. Il vino.....	pag. 109
3.1. Gli incerti inizi .....	» 109
3.2. Varietà di vino .....	» 110
3.3. Tecniche di produzione e conservazione .....	» 112
3.4. Il vino in tavola .....	» 114
3.5. Vini d'annata.....	» 115
3.6. Vini speciali.....	» 117
4. Altre bevande alcoliche.....	» 119
 Capitolo nono – Il vasellame e le posate .....	» 121
1. Il triclinio.....	» 121
2. Le posate .....	» 124
3. I piatti.....	» 126
4. I recipienti per il vino.....	» 133
4.1. Le coppe per bere.....	» 133
4.2. Anfore, giare e orci per il vino .....	» 136
 Capitolo decimo – Mangiare a casa.....	» 139
1. Dove si faceva la spesa?.....	» 139
2. Il <i>penus</i> e la cucina.....	» 140
3. La sala da pranzo .....	» 145
4. La (s)comodità del mangiare coricati .....	» 148
5. Tavole, tovaglie e addobbi floreali.....	» 153
 Capitolo undicesimo – La cerimonia della <i>cena</i> .....	» 157
1. Tempo dei <i>negotia</i> , tempo dell' <i>otium</i> .....	» 157
2. La dura vita dei <i>clientes</i> .....	» 160
3. I domestici.....	» 162
4. Gli ospiti.....	» 164
5. Le portate .....	» 168
6. La <i>comissatio</i> e gli svaghi.....	» 170
 Capitolo dodicesimo – Pranzare fuori casa .....	» 177
1. La vita a Roma.....	» 177
2. Dove e come sfamarsi? .....	» 179
3. A caccia di inviti.....	» 181
4. Locande e osterie .....	» 184
4.1. La <i>taberna</i> .....	» 186
4.2. La <i>popina</i> , il <i>gurgustium</i> e altri locali.....	» 186
4.3. Gli alberghi .....	» 187
4.4. Osti, albergatori e locandiere .....	» 189
5. Pranzare in viaggio .....	» 193



INDICE DELL'OPERA

6. Locande per tutte le tasche .....	pag. 195
7. Un panorama variegato e una storia turbolenta.....	» 197
Capitolo tredicesimo – Dalla cucina “povera” ai fasti dell’arte gastronomica..	» 199
1. I pasti dei poveri e dei piccolo–borghesi .....	» 199
2. Banchetti imperiali.....	» 204
3. L’ “alta cucina” dei Romani .....	» 209
4. La letteratura gastronomica.....	» 214
Capitolo quattordicesimo – Caratteri peculiari della cucina romana .....	» 217
1. Il trionfo delle salse.....	» 218
2. Dolce e salato .....	» 220
3. Le tecniche di cottura.....	» 221
4. Ripieni, polpette e salumi .....	» 223
5. Le portate mozzafiato: i quadrupedi interi.....	» 227
6. Il talento illusionistico.....	» 230
7. Come riprodurre i piatti della cucina romana antica?.....	» 233
Capitolo quindicesimo – La <i>cena</i> romana e la sfera religiosa .....	» 239
1. Superstizioni e presenza della morte nella <i>Cena di Trimalcione</i> .....	» 239
2. L’arte della conversazione a tavola .....	» 244
3. Banchetti e sacrifici.....	» 248
4. I banchetti pubblici e quelli sacri .....	» 253
5. <i>Panem et circenses</i> .....	» 256
6. I banchetti nei momenti–chiave dell’esistenza .....	» 260
Capitolo sedicesimo – I banchetti romani tra vita e letteratura .....	» 263
1. Tra lusso sfrenato e aberrazioni del gusto .....	» 263
2. Il <i>flop</i> del banchetto di un tizio troppo saccente.....	» 265
3. Il banchetto pantagruelico di un arricchito .....	» 268
4. La denuncia dello sperpero e della crapula .....	» 273
Conclusione.....	» 280
 SECONDA SEZIONE	
Qualche ricetta degli antichi Romani per le nostre tavole .....	» 289
1. Come preparare il <i>garum</i> .....	» 292
2. Un altro ingrediente essenziale: il <i>defrutum</i> o <i>sapa</i> .....	» 295
3. Che cos’era il silfio? .....	» 296
4. L’amido dei Romani .....	» 297

**GUSTATIO**

**ANTIPASTI**

<i>Apicio: ricette n. 35 e 36 – Tartufi in insalata .....</i>	pag. 298
<i>Apicio: ricetta n. 41 – Torta di formaggio alle erbe.....</i>	» 298
<i>Apicio: ricetta n. 73 – Antipasto di zucca.....</i>	» 298
<i>Apicio: ricetta n. 125 – Pasticcio freddo di formaggio e fegatini.....</i>	» 299
<i>Apicio: ricetta n. 128 – Omelette per tutti i giorni.....</i>	» 300
<i>Apicio: ricetta n. 132 – Soufflé di asparagi .....</i>	» 300
<i>Apicio: ricetta n. 147 – Acciughe fritte.....</i>	» 301
<i>Apicio: ricetta n. 176 – Antipasto di verdure.....</i>	» 301
<i>Apicio: ricetta n. 196 – Concicla alla Apicio.....</i>	» 302
<i>Apicio: ricetta n. 315 – Funghi trifolati .....</i>	» 303
<i>Apicio: ricetta n. 430 – Paté di fegato .....</i>	» 303
<i>Appendix Vergiliana, Moretum, vv. 85-117 – Torta di formaggio alle erbe»</i>	304
<i>Catone, CXIX – Pasta di olive o epityrum.....</i>	» 304
<i>Apicio: ricetta n. 136 – Patina di rose .....</i>	» 305
<i>Apicio: ricetta n. 141 – Patina alla Apicio .....</i>	» 305
<i>Apicio: ricetta n. 397 – Ghiri farciti.....</i>	» 307

**MINESTRE E ZUPPE**

<i>Apicio: ricetta n. 174 – Zuppa di verdure .....</i>	» 308
<i>Apicio: ricetta n. 173 – Minestra d'orzo.....</i>	» 308
<i>Catone, LXXXVI – Crema di grano .....</i>	» 309
<i>Plinio, Naturalis Historia, XVIII, 73 – Polenta d'orzo .....</i>	» 310

**MENSA PRIMA**

**CARNE E SELVAGGINA**

<i>Apicio: ricetta n. 45 – Polpette di fegato .....</i>	» 310
<i>Apicio: ricetta n. 48 – Polpette di carne.....</i>	» 311
<i>Apicio: ricetta n. 168 – Maiale alle mele.....</i>	» 311
<i>Apicio: ricetta n. 191 – Polpette con le fave.....</i>	» 312
<i>Apicio: ricetta n. 213 – Anatra alle prugne .....</i>	» 313
<i>Apicio: ricetta n. 214 – Anatra con le rape .....</i>	» 313
<i>Apicio: ricetta n. 221 – Piccioni arrosto .....</i>	» 314
<i>Apicio: ricetta n. 231 – Tordi o piccioni ripieni.....</i>	» 315
<i>Apicio: ricetta n. 235 – Oca lessa alla Apicio.....</i>	» 315
<i>Apicio: ricetta n. 240 – Faraona arrosto con salsa agrodolce .....</i>	» 316
<i>Apicio: ricetta n. 247 – Pollo alla Eliogabalo.....</i>	» 316
<i>Apicio: ricetta n. 248 – Pollo arrosto alla Frontone.....</i>	» 317
<i>Apicio: ricetta n. 250 – Pollo farcito.....</i>	» 318
<i>Apicio: ricetta n. 268 – Arrosti .....</i>	» 319
<i>Apicio: ricetta n. 290 – Prosciutto nel pane.....</i>	» 319
<i>Apicio: ricetta n. 333 – Cinghiale arrosto con salsa calda.....</i>	» 320
<i>Apicio: ricetta n. 339 – Cosciotto di cinghiale farcito alla Terenzio ...</i>	» 320

INDICE DELL'OPERA

<i>Apicio: ricetta n. 346</i> – Cervo alle prugne.....	pag. 321
<i>Apicio: ricetta n. 348</i> – Capriolo con salsa alle erbe .....	» 321
<i>Apicio: ricetta n. 354</i> – Spezzatino di manzo o vitello.....	» 322
<i>Apicio: ricetta n. 363</i> – Agnello o capretto arrosto.....	» 322
<i>Apicio: ricetta n. 365</i> – Capretto o agnello alla partica .....	» 323
<i>Apicio: ricetta n. 367</i> – Porcellino da latte farcito.....	» 324
<i>Apicio: ricetta n. 387</i> – Lepre allo spiedo.....	» 325
<i>Apicio: ricetta n. 232</i> – Fenicottero o pappagallo arrosto.....	» 325
<b>PESCE</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 42</i> – Polpette di mare .....	» 326
<i>Apicio: ricetta n. 43</i> – Polpette di calamari.....	» 326
<i>Apicio: ricetta n. 44</i> – Polpette di squille o gamberoni.....	» 327
<i>Apicio: ricetta n. 155</i> – Sogliole in <i>soufflé</i> .....	» 327
<i>Apicio: ricetta n. 166</i> – Fricassee alla Terenzio .....	» 327
<i>Apicio: ricetta n. 399</i> – Aragosta alla griglia.....	» 328
<i>Apicio: ricetta n. 401</i> – Polpette di aragosta .....	» 328
<i>Apicio: ricetta n. 409</i> – Seppie farcite .....	» 329
<i>Apicio: ricetta n. 420</i> – <i>Sauté</i> di cozze .....	» 329
<i>Apicio: ricetta n. 421</i> – Sarde ripiene .....	» 330
<i>Apicio: ricetta n. 425</i> – Trancio di tonno .....	» 330
<i>Apicio: ricetta n. 433</i> – <i>Embractum</i> di Baia .....	» 330
<b>SALSE</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 31</i> – Salsa per le ostriche e i frutti di mare .....	» 331
<i>Apicio: ricetta n. 38</i> – Salsa al formaggio per insalate .....	» 331
<i>Apicio: ricetta n. 84</i> – Marinata acetata .....	» 332
<i>Apicio: ricetta n. 117</i> – Salsa calda per verdure lesse.....	» 332
<i>Apicio: ricetta n. 210</i> – Salsa ai datteri per lo struzzo bollito.....	» 333
<i>Apicio: ricetta n. 225</i> – Salsa per diversi volatili.....	» 333
<i>Apicio: ricetta n. 269</i> – Salsa per arrosto.....	» 334
<i>Apicio: ricetta n. 270</i> – Salsa calda per l'arrosto .....	» 334
<i>Apicio: ricetta n. 276</i> – Salsa bianca per la carne bollita.....	» 335
<i>Apicio: ricetta n. 281</i> – Salsa bianca per scaloppine .....	» 335
<i>Apicio: ricetta n. 282</i> – Salsa per scaloppine ai datteri.....	» 336
<i>Apicio: ricetta n. 284</i> – Salsa per scaloppine all'uovo sodo.....	» 336
<i>Apicio: ricetta n. 311</i> – Salsa per funghi di bosco .....	» 337
<i>Apicio: ricetta n. 328</i> – Salsa per uova sode.....	» 337
<i>Apicio: ricetta n. 329</i> – Salsa per uova bazzotte.....	» 337
<i>Apicio: ricetta n. 351</i> – Salsa per ogni tipo di selvaggina .....	» 337
<i>Apicio: ricetta n. 405</i> – Salsa per il pesce.....	» 338
<i>Apicio: ricetta n. 411</i> – Salsa per seppie .....	» 339
<i>Apicio: ricetta n. 413</i> – Salsa per le ostriche .....	» 339
<i>Apicio: ricetta n. 423</i> – Salsa per le sarde.....	» 339

<i>Apicio: ricetta n. 434</i> – Salsa per pesce fritto .....	pag. 340
<b>VERDURE E CONTORNI</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 75</i> – Zucche all' alessandrina.....	» 340
<i>Apicio: ricetta n. 77</i> – Zucca frita.....	» 341
<i>Apicio: ricetta n. 79</i> – Purea di zucca .....	» 341
<i>Apicio: ricette n. 82 e 84</i> – Cetrioli in insalata .....	» 341
<i>Apicio: ricetta n. 87</i> – Broccoli.....	» 342
<i>Apicio: ricetta n. 92</i> – Broccoli con semola.....	» 342
<i>Apicio: ricetta n. 93</i> – Porri lessi in insalata .....	» 343
<i>Apicio: ricetta n. 96</i> – Porri con fave.....	» 343
<i>Apicio: ricetta n. 98</i> – Barbabietole alla senape .....	» 343
<i>Apicio: ricetta n. 105</i> – Purea di lattughe con cipolle.....	» 344
<i>Apicio: ricetta n. 112</i> – Carciofi .....	» 344
<i>Apicio: ricetta n. 113</i> – Carciofi alla romana .....	» 344
<i>Apicio: ricetta n. 114</i> – Carciofi lessi.....	» 345
<i>Apicio: ricetta n. 122</i> – Carote fritte .....	» 345
<i>Apicio: ricetta n. 183</i> – Lenticchie con fondi di carciofi .....	» 345
<i>Apicio: ricetta n. 184</i> – Lenticchie con le castagne .....	» 346
<i>Apicio: ricetta n. 186</i> – Piselli.....	» 346
<i>Apicio: ricetta n. 190</i> – Piselli o fave alla Vitellio.....	» 347
<i>Apicio: ricetta n. 194</i> – Piselli o fave alla Vitellio (seconda ricetta) ....	» 348
<i>Apicio: ricetta n. 208</i> – Fagiolini e ceci.....	» 348
<b>MENSA SECUNDA</b>	
<b>DOLCI</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 162</i> – <i>Soufflé</i> di pere.....	» 349
<i>Apicio: ricetta n. 297</i> – Panini al mosto.....	» 349
<i>Apicio: ricetta n. 298</i> – Panini fritti .....	» 349
<i>Apicio: ricetta n. 300</i> – Crema calda .....	» 350
<i>Apicio: ricetta n. 301</i> – Crema frita .....	» 350
<i>Apicio: ricetta n. 302</i> – Crema all'uovo.....	» 351
<i>Apicio: ricetta n. 303</i> – <i>Omelette</i> al miele .....	» 351
<i>Catone, LXXVIII</i> – <i>La scriblita</i> .....	» 351
<i>Catone, LXXIX</i> – <i>I globi</i> .....	» 352
<i>Catone, LXXX</i> – <i>Farinata</i> alla cartaginese.....	» 352
<i>Catone, CXX</i> – <i>I mustacei</i> .....	» 352
<b>BEVANDE</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 3</i> – Assenzio romano.....	» 353
<i>Il mulsum</i> .....	» 353
<i>L'idromele</i> .....	» 354
<b>PREPARATI PER CONSERVARE I CIBI</b>	
<i>Apicio: ricetta n. 7</i> – Ricetta per far diventare bianco il vino rosso.....	» 355

INDICE DELL'OPERA

<i>Apicio: ricetta n. 8</i> – Ricetta per correggere il <i>garum</i> .....	pag. 355
<i>Apicio: ricetta n. 9</i> – Metodo per conservare la carne senza sale .....	» 356
<i>Apicio: ricetta n. 11</i> – Metodo per dissalare la carne.....	» 356
<i>Apicio: ricetta n. 12</i> – Ricetta per conservare i pesci fritti .....	» 356
<i>Apicio: ricetta n. 18</i> – Ricetta per conservare l'uva a lungo.....	» 357
<i>Apicio: ricetta n. 23</i> – Ricetta per conservare le more.....	» 357
<i>Apicio: ricetta n. 29</i> – Sale alle spezie.....	» 357
<i>Apicio: ricetta n. 37</i> – Condimento digestivo .....	» 358
<i>Apicio: ricetta n. 61</i> – Salsicce lucane .....	» 359
<i>Apicio: ricette n. 62 e 63</i> – Salsicce .....	» 359
<i>Apicio: ricetta n. 296</i> – Dolci domestici .....	» 360
<i>Catone, CXVII</i> – Ricetta per conservare le olive verdi .....	» 360
<i>Catone, CXVIII</i> – Seconda ricetta per conservare le olive verdi.....	» 360
<i>Columella XII, LVII</i> – Ricette per preparare la senape .....	» 361

TERZA SEZIONE – APPENDICI

I) Testi letterari

1. Virgilio, IV libro delle <i>Georgiche</i> .....	» 365
2. Pseudo-Virgilio, <i>Moretum</i> .....	» 376
3. Orazio, <i>Satira ottava</i> del II libro .....	» 380
4. Petronio, <i>Coena Trimalchionis</i> .....	» 384

II) Testi medico-dietetici

1. Introduzione: Alimentazione e medicina nell'antica Roma: l'opera di Galeno.....	» 419
2. Galeno, <i>Le proprietà degli alimenti</i> .....	» 433
3. Galeno, <i>La dieta dimagrante</i> .....	» 532

III) Aspetti della civiltà romana

1. Le monete romane .....	» 549
2. Pesi e misure dell'antica Roma .....	» 551
3. Le leggi suntuarie .....	» 552
4. La casa romana .....	» 558

Bibliografia.....	» 569
-------------------	-------

Ricette romane per autori .....	» 575
---------------------------------	-------

Ricette romane in ordine alfabetico .....	» 578
---	-------

ACCADEMIA NAZIONALE VIRGILIANA  
DI SCIENZE LETTERE E ARTI

QUADERNI DELL'ACCADEMIA

1. *L'Archivio storico dell'Accademia Nazionale Virgiliana di Mantova. Inventario*  
Mantova 2013, a cura di Anna Maria Lorenzoni e Roberto Navarrini.
2. *Società, cultura, economia. Studi per Mario Vaini*  
Mantova 2013, a cura di Eugenio Camerlenghi, Giuseppe Gardoni, Isabella Lazzarini, Viviana Rebonato.
3. *Attraverso l'Italia del Rinascimento. Lettere di Alessandro Gonzaga ai marchesi Ludovico e Barbara (1458-1466)*  
Mantova 2014, a cura di Massimo Marocchi e Piervittorio Rossi.
4. *Il Mantovano diviso: la provincia nei primi anni del Regno d'Italia 1861-1866*  
Atti del Convegno storico per il 150° anniversario dell'Unità d'Italia  
Mantova 21 ottobre 2011 – Asola 22 ottobre 2011  
A cura di Eugenio Camerlenghi, Maria Angela Malavasi, Ines Mazzola  
Mantova 2015.



Finito di stampare nel mese di maggio 2016  
da Publi Paolini in Mantova





ISBN 978-88-95490-72-4