

# La cucina romana nella rievocazione storica: *linee generali e suggerimenti*

di Cesare Rusalen  
cesare@estrela.it



**C**ucinare e mangiare mentre si rievoca il periodo romano può essere molto semplice, come altrettanto complicato se volessimo riprodurre alcune delle ricette all'epoca ad appannaggio di ceti sociali più elevati: le fonti, infatti, ci parlano spesso di banchetti eccezionali e strepitosi, degni di essere citati e tramandati ai posteri proprio per la loro eccezionalità, e non certo per la loro quotidianità. È certo anche che

la dieta di un ricco patrizio abitante a Roma sia stata ben diversa da quella di un legionario stanziato in Britannia o in Asia. Le classi medie e medio-basse potevano fruire di piatti meno ricercati e più frugali, perlomeno per i pasti normali di tutti i giorni, consumati sugli sgabelli in casa, nelle tende, presso *thermopolia* e *popinae, cauponae, mansiones, tabernae*, (i locali pubblici dell'epoca), in piedi per strada, o seduti in un prato. Di regola (se si può parlare di "regole"

per una civiltà lunga più di 1000 anni al cui interno vivevano milioni di persone con tradizioni e abitudini proprie), i romani si nutrivano il mattino (tra le otto e le nove) con una colazione (*ientaculum*)

*151 Recipienti per la frutta. Pittura parietale dalla Casa di Giulia Felice. Scavi di Pompei. (Museo Archeologico Nazionale-Napoli su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza per i Beni Archeologici delle province di Napoli e Caserta).*

a base di frutta secca con miele, olive, formaggio, uova, pane e acqua o pane intinto nel vino; il pasto di mezzogiorno, anch'esso leggero, poteva essere a base di pane, carne, frutta e vino (*prandium*). Infine la cena (*coena*), consumata a metà pomeriggio e che, per i ricchi banchetti, poteva protrarsi fino a notte inoltrata, dove erano servite portate di vario genere: gli antipasti (*degustatio*), il pasto vero e proprio (*primae mensae*) e infine le *secundae mensae* (a base di dolci e frutta, sia secca che fresca), mentre si stava adagiati su letti triclinari ricoperti di cuscini, sotto freschi pergolati, serviti dagli schiavi e allietati da ballerine e musicisti.

Ma questo non è il nostro caso. Roma non era solo Roma. Roma era tutta l'Italia, L'Hispania, le Gallie, la Britannia, la Germania, tutto l'Est Europa, via via fin giù, all'Asia e all'Africa. Latitudini ed epoche diverse, a partire dalle stesse tradizioni culinarie italiche, influenzate a nord dai Celti e al centro sud da Etruschi e Greci; influenze dovute anche alle diverse realtà di insediamento, che portavano a differenziazioni alimentari, in base alla reperibilità dei prodotti.

Delle fonti che trattano di gastronomia, su tutte il "*De Re coquinaria*" di Marco Gavius(?) Apicio (29 a.C.-44 d.C.), unico libro di ricette dell'epoca (rimaneggiato fino al IV secolo d.C.) giunto fino a noi, le cui indicazioni gastronomiche risultano tese ad offrire concettualmente il massimo, rappresentando un ambiente lontano dalla semplice cucina di tutti i giorni. Testo in ogni caso utile per ricette di media difficoltà e soprattutto per la quantità di ingredienti base citati; altri testi da segnalare, che ci danno indicazioni su alimentazione, conservazione e preparazione dei cibi all'epoca, sono il *De agri cultura* o *De re rustica* di Marco Porcio Catone, il *De re rustica* di Marco Terenzio Varrone, le *Georgiche* di Publio Virgilio Marone, il *De re rustica* di Lucio Giunio Moderato Columella, la *Naturalis Historia* di Gaio Plinio Secondo, gli *Epigrammi* di Marco Valerio Marziale, l'*Opus Agriculturae* di Rutilio Tauro Emiliano Palladio, le *Geoponiche* (autore ed epoca ignoti) e la *Historia Augusta* (IV-V secolo d.C.).

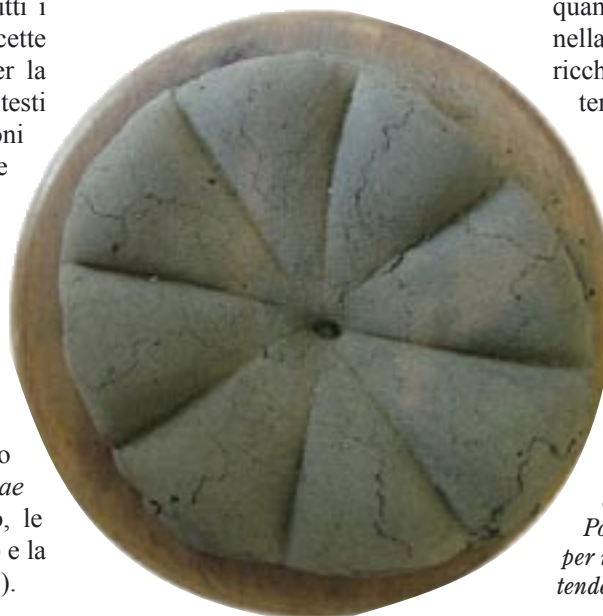
Senza dimenticare Vegezio, Igino, Vitruvio, Giovenale (anche se dedicano meno importanza all'argomento), e gli autori greci, quale ad esempio Arcestrato di Gela (il cui "*Hedypatheia*" è in parte riportato da Ateneo e Ennio) e Ateneo di Naucrati, autore dei "*Dipnosofisti*".

Quello che segue è dunque un breve riassunto sui cibi dell'epoca, seguito da ricette e accostamenti di facile realizzazione, adatti ad essere preparati o consumati in un campo di rievocatori, tenendo presente coerenza e filologia, nonostante i limiti della ricostruzione di comportamenti quotidiani di 2000 anni fa, dai quali ci separano insormontabili differenze di gusti e mentalità, per non parlare delle modifiche di sapori che i medesimi alimenti, in taluni casi, hanno subito nei secoli.

### Pani, focacce, polente

In epoca arcaica, cereali (farro, *far*, ma anche orzo e panico) utilizzati per pappe, polente e farinate (*pulmentum*, *puls*, *pultes*, *farratae*), erano la base dell'alimentazione romana (per questo i Greci chiamavano i Romani *puliphagonides*, polentoni); le *puls* potevano essere allungate con latte o anche vino e miele e integrate da favini, lenticchie, cavoli, cipolle, piccoli pesci, formaggi, pezzetti di carne, frutta. Le stesse farine di cereali potevano essere mischiate con altre ottenute da favini, lenticchie, fagioli, castagne, ghiande.

Questo fino a circa il 450 a.C., vale a



*Pane e fichi. Pittura parietale. Scavi di Ercolano (Museo Archeologico Nazionale-Napoli su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza per i Beni Archeologici delle province di Napoli e Caserta).*

dire fino all'arrivo a Roma di cereali più adatti alla panificazione, cereali detti "nudi" che evitavano le lunghe operazioni di scortecciamento del farro, anche se in periodi di carestia, si poteva anche utilizzare farina di miglio, ghiande, cicerchie.

Svariati i tipi di pane (*panis*) e focaccia (*placentae* e *scribilita*), spesso senza sale, esistenti in epoca romana, frutto di un'evoluzione cominciata in epoca arcaica, quando il pane era simile ad una galletta non lievitata preparata con semola di farro e di difficile conservazione, per giungere (con l'accrescere delle disponibilità finanziarie, del relativo benessere, e soprattutto assimilando quanto inventato dai Greci, maestri nella panificazione e dagli Etruschi) a ricchi pani prodotti con farina di grano tenero, d'orzo, anche in combinazione con i cereali tradizionali. Il pane poteva essere non lievitato (o meglio solo lievitato grazie ai lieviti naturalmente presenti nell'atmosfera), sia lievitato con l'aggiunta di mosto di vino, miglio, crusca o farina acida, e in seguito anche lievito di birra (pratica mutuata dagli Egizi).

[1] *Esemplare di pagnotta con incisioni a formare le porzioni, fatta con farina di grano tenero. Scavi di Pompei. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica di Pompei-NA).*



[3] Stele funebre di un "porcinarius" in cui sono raffigurati, tra le altre cose, dei coltelli da cucina e un prosciutto. (Cortesia Museo Nazionale Concordiese – Portogruaro-VE).

Pane bianco e scuro (prodotto a partire dal 171 a.C. anche da apposite panetterie - *pistrinae* - comparse a Roma), preparato con farine ottenute lavorando i grani in grosse macine di pietra, azionate da schiavi o equini. Esistevano anche piccole macine a mano per le dotazioni domestiche e dell'esercito: facilmente trasportabili, erano formate da due pietre circolari sovrapposte; una maniglia esterna permetteva la rotazione della parte superiore. Le farine ottenute erano variamente setacciate con appositi setacci costruiti con crini di cavallo intrecciati in differenti modi (maglie strette o larghe), tali da ottenere diversi tipi di farine, più o meno raffinate. Le farine e le semole ottenute venivano a lungo lavorate per ottenere la pasta da cuocere e ricevere la forma finale.

A seguire, nella catena lavorativa delle farine, i forni che, come le macine, variavano notevolmente di dimensione e anche tipologia, da quelle dei grandi panifici, fino a quelli da trasporto (*clibanus*) in metallo o terracotta in uso all'esercito.

Pagnotte e pani (anche con già i solchi per tagliare le fette uguali), gallette (*bucellatum*), sfoglie sottili a strati sovrapposti (*laganum*, simili alle odierne lasagne), dolcetti; non da meno erano le possibili farciture, con succo d'uva essiccato, uova, olive, burro, frutta, anice, grani di pepe nero, semi di papavero, di sesamo, e altre spezie, fissate all'occorrenza sulla crosta del pane con bianco d'uovo.

La cottura di pane e focacce, oltre che

nei forni, poteva avvenire anche sotto cenere incandescente o su piastre in terracotta o metallo, poggiate e arroventate su braci, o in vasi di coccio.

Gli autori antichi ce ne hanno tramandati alcuni nomi e tipi. In questa sede ne riportiamo alcuni, anche perché "è inutile conoscerli tutti" (Plinio-N.H. XVIII, XXVII,105):

*panis dipsticio* (ben impastato), pane comune e tipicamente romano, ben lavorato e modellato, ma azimo (senza lievito aggiunto); *panis militaris* di due tipi, *castrensis* (da accampamento, a lunga conservazione), più raffinato, e di farro (una sorta di galletta) o frumento (Plinio-N.H. XVIII,67). Questo pane, nella variante con farina di farro, non doveva essere molto dissimile dalle tradizionali gallette romane di epoca arcaica.

Altri pani con farina di farro, farina di grano impastata con spezie, formaggio e grasso (*panis mustaceus*), cotto due volte (*panis nauticus*) usato dai marinai; e ancora il *panis picens*, *quadratus*, *bolentinus*, *autopirus*, *artopticus*, *fiscalis*, *focaceus*, *furnaceus*, *adipatus*, *gradilis*, *silingenus*, *rubidus*,

*niger*, *cibarius*, *plebeius*, *secundarius*, *candidus*, *hordaceus*, tutti pani diversi per qualità delle farine, preparazioni e costi, per arrivare ai dolci e dolcetti vari per bambini (*adipata*, *crustulum*).

In un campo rievocativo, riteniamo accettabile l'utilizzo di classiche piadine (facilmente rintracciabili in commercio), pagnotte caserecce, focaccia secca (tipo quella genovese che si conserva un mese) o il classico pane *carasau* sardo. Se invece si vuole tentare qualche sperimentazione:

-preparare un impasto di media consistenza con farina di farro (da sola o con farina di ceci) o di grano duro, acqua e un goccio d'olio (sempre extravergine), quasi simile ad una brodaglia, e un pizzico di sale marino; dategli con le mani una forma molto fine e tondeggiante e lasciatela riposare un'ora (se si è usata farina di grano). Tralasciando l'utilizzo di eventuali forni, data l'ovvia difficoltà di trasporto (anche se ne esistevano di piccole dimensioni atti proprio a questo scopo), troviamo estremamente rapido e altrettanto scenografico allestire la preparazione di pane e focacce su teglie in terracotta (o metalliche): posizionata la piastra sulla brace, si attende che questa diventi rovente, dopodiché si stende il composto preparato in precedenza; se



[6] Affresco pompeiano dalla Casa di Giulia Felice, rappresentante su di un ripiano, un mortaio in bronzo con cucchiaino, vassoio con uova, una brocca di stagno per il vino (*oinochoe*) alla parete dei tordi appesi e un asciugamano. A terra un'anfora per il vino. (Museo Archeologico Nazionale-Napoli su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza per i Beni Archeologici delle province di Napoli e Caserta)



[4] Ricotta fresca in un contenitore. Particolare di pittura parietale dal Tempio di Iside. Scavi di Pompei. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica di Pompei-NA).

disponibile, durante la cottura si può coprire il preparato con un coperchio a campana in terracotta. Girare il pane fino a cottura avvenuta, e aggiungere sale e olio a piacimento. Trattasi di un incrocio tra il *panis militaris* e il *panis dipsticio-libum*: (Catone-De Re Rustica 75). “Preparerai il *libum* in tal modo: si tritino bene nel mortaio 2 libbre [6 etti] di formaggio; quando le avrai tritate bene, vi verserai 1 libbra [3 etti] di farina di grano tenero o, se vorrai che sia più morbido, appena mezza libbra [1 etto e mezzo] di semola, si aggiunge un uovo e mescolerai bene il tutto. Con questo impasto farai una pagnotta, la poggerai su un letto di foglie di alloro e cuocerai col coppo lentamente, in forno caldo”. Varianti alla ricetta originaria (50 gr. di farina bianca o integrale e 200 gr. di ricotta, primo sale o caprino), non pregiudicano la filologicità della ricetta; non rinunciare in ogni caso al letto di foglie di alloro.

Riguardo alla preparazione di polente e pappe:

-polenta di farro. In commercio si trovano vari tipi di semole di farro, anche



macinato a pietra. Potete comunque, ad uso didattico, attrezzarvi anche con un mortaio e alcuni chicchi e frantumarli fino ad ottenere la farina, mentre per la preparazione della polenta utilizzare il farro già macinato.

La polenta può essere cotta da sola con acqua e sale o latte (versare la semola nel paiolo al momento dell’ebollizione), o aggiungendovi favini, cavoli, cipolle, uova, formaggio, latte, pezzettini di carne o pesce, a piacimento. Da accompagnare con verdure, formaggio o carne.

Senza dimenticare che i chicchi di qualunque cereale, crudi, tostati, seccati, erano abitualmente consumati anche semplicemente masticandoli.

### Carni e salumi

La carne utilizzata in gastronomia in epoca romana (poca in verità in epoca arcaica) era costituita prevalentemente da maiale, selvaggina e pollame. Il maiale, oltre che carne da consumare immediatamente nei suoi numerosi tagli preparabili in molteplici modi, forniva una

serie di prodotti lavorati quali prosciutti, lardo (fresco o variamente conservato), pancetta, strutto (come conservante e condimento), sanguinacci, salsicce (*lucanicae*) originarie della Lucania e altri preparati che solo l’eco del nome aiuta ad immaginare (basti pensare al salume *myrtatum* dalle bacche di mirto, e da cui il nome mortadella) o di cui non ci è giunta notizia.

Pollame, conigli e lepri completavano il quadro degli animali d’allevamento.

Per quanto riguardava la selvaggina (cinghiali, lepri, cervi, caprioli, asini selvatici, tordi, piccioni, anatre, oche, quaglie e uccellazione varia, ma anche lumache e chioccioline), spesso presente sulle tavole dei romani, questa poteva essere anche a facile appannaggio delle classi meno ricche o dei soldati, grazie all’attività venatoria.

Più raro il consumo di bovini, cavalli e asini - in quanto considerati “forza lavoro”, e macellati solo quando troppo vecchi - e di agnelli, pecore e capre, più utili per la produzione di lana e latte.

Altri tipi di carni erano frutto di importazioni (fenicotteri, cicogne, gru), a seguito di mode passeggere o ad appannaggio di classi elevate (ghiri allevati).

La carne poteva essere cotta alla griglia, arrosto, in umido, su pietre roventi, elaborata con vari ripieni



[7] Casseruola bassa in bronzo databile al I secolo a.C. (Museo “Gaio Cilnio Mecenate” – Arezzo).



[8] Servizio in argento destinato alle bevande (*argentum potorium*). Pittura parietale dalla tomba di Vestorio Prisco. Scavi di Pompei. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica di Pompei-NA).

e salse (vedi le voci spezie e verdure), o tritурata per formare delle polpette (*isiciae*). Altra metodologia di cottura (che durava ore) consisteva nel coprire la carne con un coperchio forato, a sua volta ricoperto di brace.

La carne era bollita generalmente quando le carni erano conservate sotto sale (anche aromatizzato) e anche rosolata dopo la bollitura (doppia cottura), mentre si trovava a volte frammista a farina, verdure ecc, in zuppe dove si metteva tutto quello che si aveva a disposizione in quel determinato momento.

Banale dunque la preparazione di carne in un campo che ci sentiamo di consigliare:

-carne alla griglia. Privilegiare sicuramente la carne di maiale (o cinghiale): bracioline, costine e salsicce lunghe (luganeghe); queste ultime accompagnabili splendidamente con le *pultes* (vedi), una sorta di polenta (Marziale XIII,35). Insaporire con

spezie e sale (vedi). Stesso discorso per lepri, pollame e uccellazione varia.

Le galline (ma anche quaglie, oche, anatre) fornivano ovviamente un elemento fondamentale nella dieta degli antichi, quali le uova, all'occorrenza conservate sotto argilla.

Le uova, a seconda dei gusti, potete consumarle crude, bollite con l'aggiunta di un po' di sale, o alla piastra, cuocendole cioè direttamente in padella o su una piastra di terracotta o ferro posizionata e arroventata sulla brace (in pratica le normalissime uova all'occhio di bue).

### Pesce

Sia di mare che d'acqua dolce, il pesce era parte importante nell'alimentazione delle popolazioni adiacenti al mare e ai corsi d'acqua, oltre ovviamente a quanti potevano allevarlo o procurarselo. Gli allevamenti sono attestati dalle fonti fin dal III secolo a.C. (*piscinae, vivaria*).

Triglie, sogliole, platesse, branzini,

rombi, lucci, torpedini, pesci spada, aragoste, polpi, seppie, acciughe, sarde, gamberi, trote, astici, ostriche, dentice, orata, cefali, spigole, merluzzi, ricci di mare, calamari, anguille, murene, sgombri, tonno, mitili e crostacei, tutti attestati dalle fonti e dalle evidenze archeologiche.

Preparato tramite griglia, forno, stufato in pentole, bollito, ma anche consumato crudo, era spesso accompagnato da salse; poteva anche essere preparato direttamente sulla brace, avvolto in foglie di fico, o sminuzzato per prepararne polpette.

Il pesce veniva spesso conservato sotto sale (anche aromatizzato con comino, pepe, menta) o sotto aceto (marinatura). Se decidete di consumare del pesce in un campo, ci sentiamo di consigliare (oltre a delle banali ma sempre ottime acciughe sotto sale) pesci che possano essere cotti sulla piastra o griglia, possibilmente d'acqua dolce come le trote, di più facile reperibilità all'epoca rispetto ai pesci di mare, per chi non si trovasse nelle immediate vicinanze delle coste; aromatizzare con spezie (vedi) a piacere e cuocere su di un letto di foglie d'alloro o di fico, o avvolto nelle stesse, direttamente sulla brace.

### Verdure e spezie

Tralasciando le numerose specie di piante ad esclusivo uso medicinale o le meno

**La Storia del XX Secolo**  
Rievocazione e Collezionismo [www.reenactors.it](http://www.reenactors.it)

**re-enactors, collezionisti, storici  
per la tutela e la diffusione  
della memoria storica e dei valori  
del Novecento in Italia e in Europa**

[reenactor@reenactors.it](mailto:reenactor@reenactors.it) [www.reenactors.it](http://www.reenactors.it)

note, le principali verdure da cucina, consumate generalmente crude o bollite per gustose zuppe, erano lattuga, radicchio, rucola, cardi, nardi, vecciolli, crescione, porri, favino, ceci, sedani (molto più piccoli e verdi degli attuali), certifoglio, cicoria, invidia, ortica, rafano, maceroni, capperi, piselli (della specie *Pisum arvense*), fagioli (genere *Vigna* o *dall'occhio*), carote, lupini, pastinache, rape, rape rosse, ravanelli, broccoli, cicerchie, cipolle, aglio, zucche (quelle a fiasca, *Lagenaria vulgaris* e *siceraria* o lunghe), piccole lenticchie, ricettacoli di cardoni, asparagi (anche selvatici), bulbi (lampacioni), cetrioli, erbe lassative come malve e bieta (bietola da coste), cavoli (verze, getti).

Numerose le spezie e le erbe (molte d'importazione) di cui si faceva largo uso in molti piatti: alloro (foglie e bacche), origano, romice, maggiorana, erba cipollina, erba gatta, mirto (bacche), santoreggia, coriandolo (semi e foglie), aneto, anice, prezzemolo, pimpinella, finocchio, comino, lentisco, zenzero, cannella, cardamomo, levistico (sedano di montagna), ruta, menta (*viridis* o *acquatica*, non la piperita), mentuccia (o nepetella), puleggio, senape, papavero, ligustico, carvi, betonica e sclarea, ginepro, apio, zafferano, pepe (nero e bianco), chiodi di garofano (forse in periodo tardo), sesamo, assafetida o laser (la variante africana alla metà del I secolo d.C. già rarissima e poi estintasi), noce moscata, salvia, timo, rosmarino, basilico (queste ultime più utilizzate a fini medicinali), per citare solo quelle più note.

I non numerosi riferimenti ai funghi (forse per la difficoltà di individuare quelli commestibili) ricordano ovoli, boleti e i finferli (gallinacci).

I tartufi erano conosciuti e consumati, benché è probabile che non fossero quelli a noi conosciuti, ma un succedaneo, le terfezia o tirmania, e ad appannaggio delle classi più ricche. Nessun tipo di difficoltà dunque per qualche ricetta a base di verdure:

-insalata mista (*acetaria*): crescione, pimpinella, cicorietta o radicchio,



[9] Frammento di piastra per cottura in argilla con incisioni (cm 55x24) con chiazze di bruciato sulla faccia superiore. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. Archivio SBAT. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica della Toscana).

borragine (foglie e fiori), tarassaco o dente di leone, portulaca, malva, rucola, erba cipollina, menta, foglie di carota e di fava, cerfoglio, cicoria, prezzemolo, sedano, aglio; condire con olio, aceto di vino, *garum* (vedi) e sale marino integrale. Il tutto ovviamente secondo i propri gusti e quanto reperito in commercio. Ovviamente numerose le varianti da accordare con i propri gusti.

-insalata: cipolla e aglio, tagliati fini con olio e aceto.

-ceci con sale, comino, olio e un po' di vino.

-cavolo crudo macerato nell'aceto.

Le spezie sono tutte potenzialmente utilizzabili con verdure, carne, pesce, uova, secondo i gusti.

Proprio per questo ci pare interessante attrezzarsi con varie qualità di spezie



[10] Pentola in ceramica comune da fuoco. Cantiere delle Navi antiche di Pisa. Archivio SBAT. (su concessione del Ministero per i Beni e le Attività Culturali – Soprintendenza Archeologica della Toscana).

al campo allo scopo di provare vari accostamenti o con un misto d'erbe da mortaio (*moretaria*).

Uno degli alimenti vegetali più utilizzati nella gastronomia romana erano le olive (verdi e nere), sempre presenti nella dieta di tutte le classi sociali; queste venivano conservate in salamoia, seccate o sott'olio. Venivano anche preparate conserve con olive triturate (pasta di olive), con spezie, miele o marinate in aceto con prezzemolo e ruta; altro sistema conservativo consisteva nel mettere le olive sotto sale con bacche di lentisco, finocchio selvatico, mirto, alloro.

Olive dunque da portare assolutamente in un campo romano; oltre che acquistare delle normalissime olive verdi o nere in negozio, potete anche dilettarvi con qualche preparazione casalinga:

-olive sott'olio (*Epityrum*. Catone-*De Re Rustica*, CXIX). Tritate le olive e disponetele in un vaso di vetro con l'aggiunta di olio, aceto, e un pizzico di coriandolo, comino, finocchio, ruta e menta. Ricopritele poi di olio. Lasciare riposare almeno qualche ora prima di consumarle. Consigliamo di presentarle in vasi di vetro riprodotti a somiglianza di quelli romani, o in piccoli orci di terracotta.

-olive sotto mosto (*Columella-De re rustica*, XII, L). Mettere le olive nere in un vaso di vetro e ricoprirle con il mosto di vino cotto; in alternativa potete usare il miele. Poi bloccare le olive con un fascetto di finocchio selvatico affinché non affiorino e lasciare a macerare un paio di settimane.