COSA MANGIAVANO NELLA ROMA ANTICA?

Dalla storia alla tavola di oggi: racconti e ricette di duemila anni fa»



BOOKSMAKER.AI

Licenza

© Booksmakerai – Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Indice

La dispensa di Roma 1

Il pane, la puls e la tavola di tutti i giorni 10

Il banchetto: la cucina dei ricchi 18

Dolci di miele e offerte agli dei 26

Vino, miele e spezie: che cosa si beveva 34

Roma a casa nostra: la cena completa 42

La dispensa di Roma

Avvertenza per il lettore

Questo libro ha finalità divulgative e propone un percorso nella cucina dell'antica Roma. Le scene ricostruttive hanno funzione narrativa; dove le fonti non consentono certezze, le interpretazioni non vanno considerate fatti accertati. Le ricette sono adattamenti moderni ispirati a ingredienti e preparazioni antichi, non riproduzioni esatte degli originali.

Le ricette non sono state sottoposte a prove pratiche di cucina: dosi, tempi, temperature e risultati non sono stati validati. Le indicazioni richiedono quindi attenzione e verifica durante la preparazione; il solo aspetto del cibo non garantisce una cottura sicura. Per cotture, conservazione e gestione degli avanzi, segui le raccomandazioni aggiornate delle autorità sanitarie e le istruzioni dei produttori. Non improvvisare fermentazioni di pesce o altre conserve domestiche prive di procedure validate.

Controlla sempre gli ingredienti e le etichette per allergie, intolleranze ed esigenze personali: una sostituzione non rende automaticamente una ricetta adatta a tutti. I bambini devono cucinare con la supervisione di un adulto, soprattutto quando si usano coltelli, fornelli e forno. Le bevande alcoliche sono riservate agli adulti che possono consumarle; riscaldarle non garantisce l'eliminazione dell'alcol. Per i minori e per chi deve evitarlo, scegli ingredienti e alternative realmente analcolici, anche nelle pietanze cotte. Il miele non va somministrato ai bambini sotto i dodici mesi, neppure nelle preparazioni cotte. Usa erbe vendute per uso alimentare: la menzione storica di una pianta, come la ruta, non è un invito a raccoglierla o impiegarla in cucina.

All'alba, quando le strade cominciavano a riempirsi di passi e di richiami, il mercato offriva una lezione di cucina prima ancora che qualcuno accendesse il fuoco. Sui banchi si potevano trovare cereali, verdure, frutta, formaggi e pesce; accanto, botteghe e venditori proponevano olio, vino e prodotti conservati. Non esisteva una spesa identica per tutti: la disponibilità dipendeva dal quartiere, dalla stagione e soprattutto dalle possibilità di ciascuna famiglia.

Immaginiamo una persona arrivata con una piccola cesta. Non dobbiamo darle un nome né fingere di conoscere ogni cosa che comprò: la scena serve a orientarsi, mentre sono i prodotti e le tracce lasciate dagli autori antichi e dagli scavi a raccontarci che cosa poteva circolare. In una città grande come Roma, il cibo arrivava da molte zone; una parte era prodotta nei dintorni, un'altra

percorreva distanze considerevoli via terra e soprattutto via mare.

La dispensa, quindi, non era un magazzino pieno di ingredienti esotici. Per la maggioranza delle persone contavano alimenti semplici e sazianti, in particolare i cereali. Le merci più costose o rare non erano alla portata di tutti, e la tavola ricca descritta nei testi non va confusa con quella di ogni casa. Anche il mercato raccontava una società divisa: la stessa città riuniva chi poteva scegliere tra molte vivande e chi doveva fare i conti con il prezzo e la quantità del cibo.

Da qui parte il nostro viaggio. Prima di seguire la focaccia nel forno di casa, conviene conoscere gli ingredienti che davano forma alla cucina romana: il grano e il farro, l'olio, il vino, le salse, il miele e le erbe.

Tra tutti i prodotti del mercato, i cereali occupavano un posto speciale. Il grano forniva la farina per il pane, mentre il farro — un cereale antico, resistente e adatto a diverse preparazioni — poteva essere cotto in chicchi o macinato. La parola latina *puls* indicava una pappa di cereali, spesso preparata con acqua; per lungo tempo fu un alimento essenziale, prima che il pane diventasse sempre più comune nelle città.

La farina non era tutta uguale. Il risultato dipendeva dal cereale, dalla macinatura e da quanto la crusca veniva separata. Una farina più raffinata richiedeva più lavorazione e poteva costare di più; quelle meno setacciate conservavano parti del chicco e davano un pane più scuro e sostanzioso. Le differenze non erano soltanto una questione di gusto: raccontavano anche chi poteva permettersi un prodotto lavorato con maggior cura.

Il grano che arrivava a Roma non proveniva da una sola regione. Le rotte e le forniture cambiarono nel tempo, ma le province dell'impero ebbero un ruolo importante nell'approvvigionamento della capitale. Il trasporto per nave permetteva di spostare grandi quantità, anche se dipendeva dalle stagioni, dal tempo e dall'organizzazione dei rifornimenti. La città aveva bisogno di cibo ogni giorno: dietro una pagnotta c'erano campi, raccolti, mulini, forni e molte mani.

In casa, invece, la farina poteva diventare pane, focaccia o una preparazione più morbida. Non tutte le famiglie disponevano di un forno; per cuocere si poteva ricorrere a forni comuni o acquistare pane già pronto. Quando prepareremo la nostra focaccia, useremo farina di grano tenero e un forno domestico: una scelta pratica di oggi, non la pretesa di ricreare esattamente una pagnotta romana.

Accanto ai sacchi di cereali, l'olio d'oliva era un ingrediente prezioso e versatile. Serviva per condire, cuocere e preparare salse; poteva essere impiegato anche fuori dalla cucina. La qualità e il

prezzo variavano, e non ogni famiglia usava l'olio con la stessa abbondanza. In una ricetta moderna come la nostra focaccia, l'olio aiuta a rendere l'impasto morbido e dà sapore alla superficie; la funzione pratica è familiare, anche se non conosciamo una ricetta romana identica alla nostra.

Il vino era diffuso, ma non va immaginato sempre come quello versato oggi in un bicchiere. Nell'antichità se ne producevano varietà diverse e la conservazione poteva modificarne il gusto. A tavola veniva spesso mescolato con acqua, secondo usi e preferenze del tempo. Per ora ci basta notare che vino e aceto potevano entrare nella preparazione dei cibi, mentre nel capitolo dedicato alle bevande vedremo più da vicino come si beveva.

Il garum, invece, era una salsa ottenuta dalla fermentazione di pesce con sale. Il nome indica un prodotto antico, ma non una sola ricetta uniforme: ingredienti, metodi e qualità potevano cambiare. Era apprezzato per il sapore intenso e salato, capace di dare profondità a molte preparazioni. Le fonti antiche ne parlano e i contenitori da trasporto e gli impianti legati alla produzione aiutano a riconoscere quanto fosse importante il commercio di questa salsa.

La salsa di pesce che prepareremo più avanti sarà ispirata al garum, non una sua ricostruzione autentica. Il garum storico richiedeva fermentazione e condizioni controllate; non è prudente improvvisare a casa una fermentazione di pesce senza procedure validate. Una salsa commerciale di pesce, usata in quantità piccola e con attenzione agli allergeni, offre un modo semplice per avvicinarsi a quel gusto senza fingere che sia la stessa cosa.

Il miele aveva un ruolo importante perché lo zucchero, così comune nelle cucine moderne, non era un ingrediente abituale della tavola romana. Il miele addolciva bevande e preparazioni, ma poteva anche accompagnare altri sapori: il dolce non restava sempre separato dal salato. Alcune ricette antiche accostavano miele, spezie, aceto o salsa di pesce, combinazioni che oggi possono sembrare insolite e che allora rispondevano a un gusto diverso dal nostro.

Anche i formaggi erano parte della dispensa. Si producevano varietà fresche e stagionate, con caratteristiche legate al latte, alla lavorazione e al luogo. Un formaggio poteva essere mangiato da solo, usato in un impasto o pestato insieme a erbe. Nei capitoli successivi incontreremo preparazioni in cui formaggio e cereali diventano un pasto semplice, oppure la base di un dolce.

Le erbe aromatiche offrivano profumi familiari e facili da raccogliere o acquistare. Menta, coriandolo, ruta, finocchio e altre piante compaiono nelle ricette e nei testi antichi, ma la loro presenza variava secondo disponibilità e preparazione. Avere un piccolo spazio per le erbe poteva rendere più varia una cucina; non serviva possedere una collezione di spezie costose per dare

carattere al cibo.

Quando cucineremo, il rosmarino sarà la nostra scelta per la focaccia. È un'erba adatta a una ricetta casalinga e facile da trovare oggi. Non presenteremo però la focaccia al rosmarino come una ricetta romana documentata: è una preparazione moderna che usa ingredienti e gesti semplici per evocare una dispensa antica. Questa distinzione non toglie valore al piatto; aiuta a sapere che cosa stiamo assaggiando e che cosa stiamo ricostruendo.

Il pepe arrivava da molto lontano e poteva costare caro. Proprio la sua presenza nelle ricette e nei testi antichi mostra quanto il commercio romano collegasse territori distanti. Non era, però, una spezia che ogni famiglia metteva ogni giorno nella pentola: il prezzo e la disponibilità la rendevano più accessibile a chi aveva maggiori risorse.

Il cumino, dal profumo deciso, era conosciuto e impiegato in cucina. Le spezie non servivano soltanto a coprire il sapore di cibi conservati, come a volte si ripete: potevano essere scelte per il loro aroma, secondo le abitudini e la ricetta. È più utile pensare a un repertorio di gusti diversi che a una regola unica per tutta Roma.

Il silfio merita una nota a parte. Questa pianta, associata soprattutto alla Cirenaica, fu apprezzata nell'antichità e divenne rara; le fonti ne ricordarono il valore, ma la sua identificazione botanica precisa e la storia della sua scomparsa sono oggetto di discussione. Non si può semplicemente indicare una spezia moderna e dichiararla identica. In alcune ricostruzioni si propone l'assafetida come possibile sostituto, perché ha un aroma pungente, ma è un'approssimazione e va usata con parsimonia.

La lezione della dispensa è anche questa: gli ingredienti raccontano rotte e scambi, ma non autorizzano a riempire ogni piatto di aromi esotici. La cucina quotidiana si basava soprattutto su prodotti accessibili; spezie rare e costose potevano arricchire certe tavole, senza rappresentare l'esperienza di tutti.

Comprare e conservare il cibo era parte del lavoro quotidiano. Nei mercati e nelle botteghe si trovavano prodotti freschi, secchi o già trasformati; gli abitanti potevano anche ricevere alimenti da altre persone o coltivarne alcuni, quando avevano spazio. Una grande città concentrava una domanda enorme e aveva bisogno di una rete di trasporti e distribuzione. Non tutti, però, facevano la spesa nello stesso modo: la posizione della casa, il mestiere e il denaro disponibile influenzavano le scelte.

Anfore e recipienti servivano per trasportare e custodire liquidi e alimenti. L'olio e il vino viaggiavano spesso in contenitori di terracotta; forme e iscrizioni sui recipienti ci aiutano a

ricostruire provenienza e commercio. In casa si potevano conservare cereali e legumi in contenitori asciutti, mentre prodotti freschi richiedevano un consumo più rapido o tecniche di conservazione. Sale, essiccazione e fermentazione permettevano di prolungare la durata di alcuni cibi, ma ogni metodo aveva il proprio contesto e non rendeva tutto disponibile in ogni stagione.

È difficile trasformare la vita antica in un listino prezzi preciso valido per tutti. I prezzi cambiavano nel tempo e nello spazio, e confrontarli con uno stipendio moderno è complicato: salari, monete e costo della vita non erano equivalenti ai nostri. Possiamo dire che cereali e pane erano essenziali e che i prodotti rari o di lusso richiedevano più risorse; per una cifra esatta occorre specificare luogo, epoca e fonte.

La dispensa domestica era quindi una riserva concreta, non un museo di ingredienti. Vi si tenevano ciò che serviva per i pasti e quello che si poteva comprare o produrre. Da questa idea nasce la nostra cucina di oggi: scegliere ingredienti accessibili, conservarli con attenzione e usare le ricostruzioni con sincerità.

La cucina romana non era uguale in ogni casa. In un'abitazione ricca poteva esserci uno spazio attrezzato e personale incaricato di preparare i pasti; in molte case, invece, cucinare era più difficile. Alcuni edifici urbani avevano poco spazio e poche possibilità per accendere un fuoco senza fumo o rischio. Per questo esistevano forni e venditori di cibo pronti a servire chi non poteva cuocere tutto in casa.

Fra gli strumenti, il mortaio era particolarmente utile. Pestare semi, erbe e altri ingredienti permetteva di ottenere miscele e salse; il gesto richiedeva forza e pazienza, e cambiava la consistenza oltre al sapore. Il setaccio separava le parti più fini da quelle più grossolane. Pentole e tegami, realizzati in materiali diversi, venivano scelti secondo ciò che si doveva cuocere e secondo le possibilità della famiglia.

Il forno a cupola è una delle immagini più immediate quando pensiamo al pane antico. I forni da panificazione potevano raggiungere temperature elevate e permettevano di cuocere molte pagnotte, ma non bisogna immaginare che ogni casa ne avesse uno identico. La nostra cucina dispone di un forno moderno: lo useremo seguendo indicazioni pratiche e verificando il risultato con segnali visivi, non fingendo che i tempi siano quelli di un forno romano.

Ogni utensile racconta un'organizzazione del lavoro. Macinare, impastare, accendere il fuoco e sorvegliare la cottura richiedevano tempo; la cucina era fatta di gesti ripetuti e di esperienza. Quando impasteremo la focaccia, ritroveremo alcuni gesti antichi — mescolare, lavorare, attendere e cuocere — con strumenti e condizioni di oggi.

Il pane era più di un accompagnamento: per molte persone era una parte essenziale del pasto. A Pompei sono state ritrovate pagnotte carbonizzate, tra cui esemplari segnati in spicchi prima della cottura. Quelle forme conservate dalla catastrofe ci avvicinano per un istante ai gesti di chi preparava e divideva il cibo, anche se non ci dicono che ogni pane romano avesse lo stesso aspetto.

Farine differenti davano pani diversi; anche la forma, la lievitazione e il forno cambiavano da luogo a luogo. Non possediamo una ricetta unica che descriva tutto il pane romano. Perciò la focaccia che segue non è una copia di una formula antica: è una preparazione casalinga contemporanea, con farina, acqua, olio e rosmarino, pensata per essere realizzata con un forno domestico. Le quantità e il tempo di lievitazione sono indicativi e non sono stati verificati da prove di cucina in questa stesura; osserva l'impasto e regolati sui segnali descritti.

Focaccia al rosmarino ispirata alla dispensa romana

Dosi per: 4 persone · **Preparazione:** 20 minuti · **Lievitazione:** circa 90 minuti, da verificare · **Cottura:** circa 20–25 minuti, da verificare · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 300 g di farina di grano tenero
- 190 g di acqua tiepida
- 4 g di lievito di birra secco
- 6 g di sale fino
- 25 g di olio extravergine d'oliva, più poco per la teglia
- 1 cucchiaino di foglie di rosmarino tritate

Procedimento

1. Sciogli il lievito nell'acqua tiepida. L'acqua deve essere appena tiepida, non calda.
2. Versa la farina in una ciotola e aggiungi gradualmente l'acqua con il lievito. Mescola finché non resta farina asciutta.
3. Unisci il sale e l'olio. Impasta per circa 8 minuti, finché l'impasto diventa più liscio ed elastico; se resta appiccicoso, lavora con le mani leggermente unte invece di aggiungere molta farina.
4. Copri la ciotola e lascia lievitare in un luogo tiepido. L'impasto è pronto quando è visibilmente gonfio, idealmente vicino al doppio del volume; il tempo può variare in base alla temperatura della stanza.
5. Ungi una teglia piccola, trasferisci l'impasto e allargalo delicatamente con le dita. Se si ritira, aspetta 10 minuti e riprova.
6. Copri e lascia riposare altri 20–30 minuti. Scalda il forno a 220 °C.
7. Premi la superficie con i polpastrelli, distribuisci il rosmarino e un filo d'olio. Cuoci per 20–25 minuti, controllando: la focaccia deve risultare dorata e cotta anche sul fondo.
8. Lasciala intiepidire prima di tagliarla. Se il centro appare umido o crudo, prosegui la cottura per alcuni minuti e controlla di nuovo.

Consigli, varianti e conservazione. Contiene glutine. Puoi omettere il rosmarino o sostituirlo con un'altra erba aromatica. Conserva gli avanzi coperti e consumali entro un giorno; riscaldali bene prima di servirli. La ricetta è una proposta moderna da provare, non una preparazione antica verificata.

Salsa di pesce ispirata al garum

Il garum antico era una salsa fermentata di pesce e sale, non una salsa moderna pronta in pochi minuti. Questa versione è un condimento casalingo ispirato alla sapidità umami del garum: non fermenta e non è una ricostruzione storica. Usa una salsa commerciale sicura, controlla l'etichetta e non preparare fermentazioni di pesce improvvisate.

Dosi per: circa 4 porzioni · **Preparazione:** 5 minuti · **Cottura:** nessuna · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 15 g di salsa di pesce commerciale
- 30 g di acqua
- 10 g di aceto di vino
- 5 g di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone, facoltativo

Procedimento

1. Versa la salsa di pesce in una ciotolina. Controlla l'etichetta: può contenere pesce e altri allergeni dichiarati dal produttore.
2. Aggiungi l'acqua e l'aceto. Mescola finché il condimento è uniforme.
3. Unisci l'olio e, se vuoi, il succo di limone. Assaggia una goccia con un pezzetto di pane: se è troppo intensa, aggiungi altra acqua; se è delicata, aggiungi qualche goccia di salsa di pesce.
4. Usala in piccole quantità per insaporire verdure o legumi, senza aggiungere subito altro sale.

Consigli, varianti e conservazione. La salsa è salata e contiene pesce; non è adatta a chi è allergico al pesce. Per una versione senza pesce scegli un condimento alternativo commerciale, sapendo che il gusto sarà diverso. Preparala al momento e conserva l'eventuale avanzo in frigorifero, in un contenitore pulito e chiuso, consumandolo entro un giorno. Non lasciarla a temperatura ambiente per periodi prolungati.

La dispensa romana non era una lista immobile di ingredienti: cambiava con le stagioni, le rotte e le possibilità di chi cucinava. Farro e pane nutrivano molte persone; olio, vino, erbe, miele e salse rendevano i piatti più vari; le spezie ricordavano che Roma era collegata a territori lontani. A casa

possiamo avvicinarci a quei sapori con curiosità, purché distinguiamo sempre ciò che sappiamo dalle ricette moderne che inventiamo per poterli assaggiare. Nel prossimo capitolo entreremo nella tavola quotidiana, tra pane, puls e legumi.

Il pane, la puls e la tavola di tutti i giorni

All'alba, in una strada di Roma, una bottega apriva le imposte mentre il cielo era ancora pallido. Un artigiano si preparava al lavoro; in casa, qualcuno doveva decidere che cosa mettere in tavola con quello che era rimasto nella dispensa. Non conosciamo il nome di quelle persone: la scena è immaginata per avvicinarci a un problema concreto, quello di nutrire una famiglia in una città enorme.

Per molti abitanti il cibo non era una successione di portate eleganti. Contavano la disponibilità dei cereali, il denaro da spendere e il tempo per cucinare. Chi lavorava fuori casa poteva acquistare pane o qualcosa di pronto; chi disponeva di un focolare preparava zuppe e pappe, spesso partendo da ingredienti conservabili. Un pasto poteva essere semplice senza essere identico a quello del vicino.

Anche la parola "comune" va usata con cautela. Roma cambiò nel corso dei secoli e comprendeva persone con condizioni molto diverse: cittadini ricchi, lavoratori, schiavi, soldati e nuovi arrivati. Le abitudini dipendevano dal luogo, dalla stagione e dalle possibilità. In questo capitolo seguiremo alcuni alimenti ben riconoscibili — pane, cereali e legumi — per capire che cosa poteva sostenere una giornata di lavoro. Poi li porteremo nella cucina di oggi con tre ricette moderne, dichiarate come tali.

Il pane era uno degli alimenti più riconoscibili della tavola romana, ma "pane" non indicava un prodotto unico. Cambiavano la farina, la macinatura e il modo di cuocerlo. Le farine ottenute da cereali diversi potevano dare impasti di colore e consistenza differenti; il pane più fine richiedeva una lavorazione e ingredienti che non erano alla portata di tutti. Per questo non è corretto immaginare una città intera intenta a mangiare ogni giorno la stessa pagnotta.

A Roma esistevano panettieri e forni, e il pane poteva essere acquistato già pronto. Per chi viveva in un'abitazione senza uno spazio adatto alla cottura, comprare il pane era una soluzione pratica. In altre case si preparavano impasti o si cuocevano cereali in modi diversi. Il forno domestico non era necessariamente presente o utilizzabile in ogni abitazione: gli spazi e le attrezzature variavano.

La forma e la qualità del pane potevano anche segnalare una differenza sociale, ma non basta il colore a raccontare tutto. Un pane scuro non è automaticamente il pane di ogni povero, così come un pane chiaro non era per forza presente su ogni tavola ricca. Le fonti e i reperti offrono indizi, non un menu completo per ogni famiglia. Il modo più utile di guardare alla pagnotta è dunque partire da ciò che sappiamo: il pane era importante, e le sue forme riflettevano tecniche e risorse diverse.

Nell'area vesuviana sono state ritrovate pagnotte carbonizzate, alcune segnate in otto spicchi. Un celebre esemplare con un bollo proviene da Ercolano: non va confuso con i pani rinvenuti a Pompei, e il bollo non identifica necessariamente il panettiere. Il calore dell'eruzione la rese irriconoscibile come alimento fresco, ma proprio la carbonizzazione ha conservato la forma. È un reperto che ci permette di guardare da vicino un pane reale, invece di affidarci soltanto alle descrizioni scritte.

Gli spicchi potevano rendere più facile dividere la pagnotta, ma sarebbe troppo sicuro dire che ogni pane romano veniva segnato nello stesso modo o che conosciamo con certezza il motivo preciso di quella forma. Il pane pompeiano è una testimonianza importante di una città e di un momento specifici. Non rappresenta automaticamente tutte le regioni né tutti i secoli della storia romana.

La pagnotta ci ricorda anche che la vita quotidiana lascia tracce diverse: parole nei testi, resti nei forni, oggetti nelle case. Ogni traccia risponde a una parte della domanda. Una forma conservata mostra come appariva quel pane; da sola, però, non dice chi lo mangiò, quanto costò o che cosa accompagnò il pasto. È così che conviene leggere la storia del cibo: con curiosità, e senza chiedere a un reperto più di quanto possa raccontare.

Prima che il pane diventasse l'immagine più immediata del pasto romano, la puls aveva un posto importante nell'alimentazione della penisola. In forma semplice era una preparazione di cereali o farina cotti in acqua, una pappa densa che poteva essere arricchita secondo le possibilità e gli ingredienti disponibili. Non esisteva una sola puls valida per ogni casa: la scelta del cereale e la consistenza cambiavano.

La parola richiama un cibo essenziale, ma non bisogna confondere essenziale con insignificante. Una pentola di cereali caldi poteva essere nutriente e adattarsi facilmente a ingredienti diversi. Il formaggio, le erbe o un filo d'olio trasformavano la base; la stessa preparazione poteva risultare più o meno ricca. Le fonti antiche parlano di cereali e di pratiche alimentari, ma non consegnano per ogni variante le quantità precise che troveremmo in un ricettario moderno.

Perciò la puls qui sotto è una ricostruzione pratica: una crema di farro e formaggio pensata per quattro porzioni. La proporzione tra acqua e farro è una scelta di cucina contemporanea e può richiedere piccoli aggiustamenti, perché i chicchi e la macinatura assorbono liquidi in modo diverso. Non è una ricetta testata; durante la cottura osserva la consistenza e aggiungi acqua calda se serve. Il formaggio è una scelta moderna per avvicinare la preparazione ai gusti di casa, non una prova che ogni puls romana fosse fatta così.

Puls di farro con formaggio

Questa versione moderna trasforma il farro in una crema rustica. Le quantità non provengono da una fonte romana e la ricetta non è stata testata: il risultato dipende dal tipo di farro e dalla macinatura. Se usi chicchi interi, calcola più tempo di cottura e segui le indicazioni sulla confezione.

Dosi per: 4 persone · **Preparazione:** 5 minuti · **Cottura:** circa 35–45 minuti per farro spezzato · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 200 g di farro spezzato
- 1,2 l di acqua, più altra acqua calda se necessaria
- Fino a 5 g di sale, da aggiungere solo alla fine se necessario
- 30 g di olio extravergine d’oliva
- 80 g di pecorino grattugiato

Procedimento

1. Sciacqua il farro in un colino sotto l’acqua corrente e scolalo.
2. Versa l’acqua in una pentola capiente e portala a ebollizione. Aggiungi il farro e mescola.
3. Abbassa la fiamma e cuoci piano, mescolando spesso per evitare che il fondo si attacchi. Se il composto diventa troppo denso mentre i chicchi sono ancora duri, aggiungi poca acqua calda alla volta.
4. Dopo circa 35 minuti assaggia il farro. Continua la cottura finché è morbido e la preparazione è

cremosa; il tempo effettivo varia secondo il prodotto.
5. Spegni il fuoco. Unisci olio e pecorino, mescola e assaggia prima di aggiungere sale, perché il formaggio è già sapido.
6. Servi caldo, quando la crema scende dal cucchiaio senza essere acquosa né compatta come un impasto.

Consigli, varianti e conservazione. Il pecorino contiene latte; per una versione senza lattosio scegli un formaggio stagionato adatto secondo l'etichetta, oppure omettilo, sapendo che il risultato cambia. La ricetta contiene glutine. Metti gli avanzi in frigorifero entro due ore, in un contenitore chiuso, e consumali entro due giorni; riscaldali bene aggiungendo un po' d'acqua. Se il farro è intero, verifica sulla confezione se va ammollato e aumenta il tempo secondo le istruzioni del produttore.

Il moretum era una preparazione a base di formaggio pestato, spesso associata a erbe e altri ingredienti. Il mortaio era utile proprio perché permetteva di ridurre e amalgamare: il gesto cambiava la consistenza, facendo diventare un insieme di elementi una crema saporita da mangiare con il pane.

Un poemetto latino intitolato Moretum descrive la preparazione di una crema rustica con formaggio, erbe e aglio. Il testo è tramandato nella raccolta detta Appendix Vergiliana, ma la sua attribuzione a Virgilio non è sicura. È una testimonianza letteraria interessante, non un manuale che garantisca che ogni famiglia preparasse il piatto nello stesso modo. Anche le quantità e i gusti dipendevano dalle abitudini e dalle risorse.

La parola moretum è diventata familiare a chi si interessa alla cucina romana, ma oggi si trovano molte versioni moderne. Per la ricetta seguente scegliamo erbe facilmente reperibili e una quantità d'aglio moderata. Non è una trascrizione certa del poemetto né una ricostruzione filologica esatta: è un condimento domestico ispirato a quel tipo di preparazione, pensato per essere mangiato con il pane. La ricetta non è stata testata, quindi assaggia e regola le erbe con gradualità.

Moretum alle erbe

Una crema da spalmare o da servire con pane e verdure. È una ricetta moderna ispirata alla preparazione descritta nel poemetto latino; non è stata testata e le dosi non sono antiche.

Dosi per: 4 persone, come accompagnamento · **Preparazione:** 15 minuti · **Cottura:** nessuna · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 150 g di pecorino morbido o feta
- 40 g di ricotta
- 10 g di prezzemolo
- 5 g di menta fresca
- 1 piccolo spicchio d’aglio, circa 3 g
- 15 g di olio extravergine d’oliva
- 10 g di acqua, solo se serve

Procedimento

1. Lava e asciuga bene prezzemolo e menta. Stacca le foglie dai gambi più duri.
2. Pela l’aglio e tritalo finemente. Per un gusto più delicato usa mezzo spicchio.
3. Sbriciola il formaggio in una ciotola o nel mortaio. Aggiungi le erbe e l’aglio.
4. Pesta con il pestello o schiaccia con una forchetta, incorporando l’olio poco alla volta, finché il composto è omogeneo ma conserva una lieve grana.
5. Aggiungi la ricotta e mescola. Se la crema è troppo compatta, unisci l’acqua un cucchiaino alla volta.
6. Assaggia prima di salare: pecorino e feta possono essere già molto sapidi. Servi subito con pane o verdure.

Consigli, varianti e conservazione. Contiene latte. Puoi usare solo ricotta e aumentare leggermente le erbe, ma il sapore sarà più dolce e la consistenza più morbida. Se non hai il mortaio, una forchetta è sufficiente; evita di frullare a lungo, perché la crema può diventare

troppo liscia. Conserva coperto in frigorifero e consumalo entro un giorno. Non lasciarlo a temperatura ambiente per più di due ore.

I legumi secchi erano preziosi perché si conservavano a lungo e potevano trasformarsi in un pasto sostanzioso. Ceci, lenticchie e fave non erano soltanto ingredienti da dispensa: richiedevano però acqua, tempo e combustibile per essere cotti. In una cucina antica, come in quella di oggi, la pianificazione contava. Mettere a bagno i ceci in anticipo significava ricordarsi del pasto prima che arrivasse l'ora di mangiare.

Non possiamo ricostruire un unico orario valido per tutti i Romani né stabilire che ogni persona consumasse tre pasti uguali. Il lavoro, l'età, il luogo e la condizione sociale influivano sulle abitudini. Pane e legumi potevano sostenere una giornata; il condimento disponibile cambiava il piatto. Anche le bevande variavano: l'acqua era importante, mentre vino e altre bevande si consumavano in contesti differenti. È meglio non trasformare descrizioni letterarie o usanze di un gruppo in una regola per l'intera popolazione.

Una zuppa di ceci è un buon modo per capire quanto una dispensa semplice possa essere versatile. La ricetta seguente usa cipolla, olio ed erbe oggi comuni; non pretende di riprodurre una preparazione romana specifica. Le quantità e i tempi sono una proposta moderna non testata. Per la sicurezza e per ottenere ceci morbidi, considera le istruzioni sulla confezione: varietà e freschezza possono cambiare molto la durata della cottura.

Zuppa di ceci alle erbe

Una zuppa casalinga moderna, ispirata alla semplicità dei legumi da dispensa. Non è una ricetta antica documentata né è stata testata; il tempo di cottura dipende dai ceci e va adattato alle indicazioni del produttore.

Dosi per: 4 persone · **Preparazione:** 10 minuti, più ammollo · **Cottura:** circa 1½–2½ ore · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 250 g di ceci secchi
- 1,5 l di acqua per la cottura, più acqua per l'ammollo
- 80 g di cipolla
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- 1 foglia di alloro
- 5 g di sale, da regolare alla fine
- 10 g di prezzemolo tritato

Procedimento

1. Controlla i ceci e sciacquali. Mettili in una ciotola capiente, coprili con abbondante acqua fredda e lasciali in ammollo per 8–12 ore in frigorifero.
2. Scola e risciacqua i ceci. Mettili in una pentola con 1,5 litri d'acqua e l'alloro; porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma.
3. Cuoci a fuoco dolce con il coperchio leggermente scostato. Schiuma se necessario e controlla che i ceci restino coperti d'acqua; aggiungine altra calda se il livello scende.
4. Dopo circa un'ora e mezza assaggia un cece. Continua finché è morbido fino al centro; il tempo può essere più lungo. Segui anche le istruzioni sulla confezione e non assaggiare ceci ancora duri.
5. In una padella cuoci la cipolla tritata con l'olio a fiamma bassa finché diventa morbida e traslucida. Uniscila alla pentola quando i ceci sono quasi cotti.
6. Aggiungi il sale verso la fine e cuoci ancora qualche minuto. Togli l'alloro, incorpora il prezzemolo e servi caldo.

Consigli, varianti e conservazione. Per una zuppa più densa schiaccia una parte dei ceci cotti con una forchetta e rimettili in pentola. I ceci in scatola riducono i tempi: scolali, risciacquali e cuocili con cipolla e circa 700 g di brodo o acqua per 15–20 minuti, finché la zuppa è ben calda. Conserva gli avanzi in frigorifero entro due ore e consumali entro tre giorni; riscalda fino a quando sono fumanti. Ricetta senza glutine e senza latticini, ma verifica le etichette degli ingredienti confezionati.

Pane, puls e legumi ci mostrano una tavola fatta di ingredienti diversi, ma non un'esperienza identica per tutti. Le abitudini dipendevano dalle risorse, dal lavoro e dal luogo; i reperti e i testi antichi ci offrono indizi, ciascuno con i propri limiti. Le tre preparazioni di questo capitolo traducono quegli ingredienti in ricette di casa: sono proposte moderne, non formule romane ritrovate intatte.

Nel prossimo capitolo lasceremo la cucina quotidiana per entrare in una sala da pranzo ricca. Vedremo come il banchetto poteva diventare spettacolo e segno di prestigio, e perché le portate e le salse di quell'ambiente raccontano una Roma diversa.

Il banchetto: la cucina dei ricchi

La sala era pronta prima che arrivassero gli invitati. Attorno a un tavolo basso si disponevano i letti inclinati del triclinio; coppe e piatti brillavano alla luce delle lampade. Dalla cucina giungevano voci, passi rapidi e l'odore di pietanze appena preparate. Un servo entrò con un vassoio, mentre il padrone di casa controllava che ogni ospite trovasse posto.

È una scena ricostruita, non il ritratto di una cena documentata in ogni dettaglio. Serve però a immaginare ciò che le fonti descrivono: in una casa ricca il pasto poteva richiedere spazio, personale e una successione di vivande. La cena non era soltanto un momento per saziarsi. Sedersi insieme significava accogliere, conversare e mostrare le proprie possibilità. Per capire quel mondo bisogna prima osservare la stanza: il triclinio, con i suoi letti disposti intorno alla tavola, dava al banchetto una forma diversa da quella di una cena moderna.

Il nome triclinio viene dal greco e richiama i tre letti attorno ai quali si mangiava. Non tutte le case avevano una sala simile né ogni cena seguiva la stessa forma: la ricchezza, lo spazio disponibile e l'occasione cambiavano l'organizzazione. La scena, dunque, non è un modello universale. È una porta d'ingresso per parlare di una pratica che le immagini, i resti delle abitazioni e i testi antichi ci permettono di ricostruire solo in parte.

Nel triclinio gli ospiti si sdraiavano sui letti disposti attorno alla tavola, appoggiandosi sul braccio sinistro e lasciando libero il destro per prendere il cibo. La posizione poteva sembrare insolita a chi è abituato a sedersi su una sedia, ma permetteva di mangiare con calma e conversare. I posti non erano necessariamente tutti equivalenti: nelle occasioni formali la collocazione poteva indicare vicinanza al padrone di casa e prestigio dell'invitato.

La disposizione richiedeva spazio e personale capace di raggiungere i commensali senza rovesciare piatti o coppe. Non bisogna però immaginare che ogni casa romana disponesse di un triclinio o che ogni cena fosse una cerimonia. Molti pasti si consumavano in condizioni più semplici. Il triclinio ci racconta soprattutto la tavola di chi poteva trasformare il mangiare insieme in un'occasione organizzata e visibile.

Un banchetto riuniva persone che avevano rapporti di famiglia, amicizia, affari o dipendenza. Offrire cibo era un gesto concreto di ospitalità, ma anche un modo per presentarsi agli altri. Una tavola ben fornita poteva raccontare il potere economico del padrone di casa prima ancora che cominciassero le conversazioni: ingredienti costosi, stoviglie pregiate e un servizio numeroso richiedevano risorse.

Questo non significa che ogni ospite fosse impressionato nello stesso modo, né che ogni cena ricca fosse una gara di lusso. Le fonti antiche, spesso scritte da persone istruite, raccontano con particolare interesse gli eccessi e le stranezze. Proprio per questo bisogna leggerle con attenzione: una descrizione vivace può mostrarci un ideale, una critica o un episodio eccezionale, non per forza la normalità.

La differenza con la tavola quotidiana era soprattutto nella disponibilità di scelta e nella possibilità di dedicare tempo e lavoro all'occasione. Un piatto di carne o di pesce preparato con più condimenti poteva diventare parte di una festa, mentre pane, cereali e legumi continuavano a essere fondamentali per moltissime persone. Il banchetto ricco era una finestra su una parte della società romana, non il ritratto di tutta la città.

Una cena poteva procedere per momenti diversi: l'arrivo degli ospiti, le prime vivande, portate più sostanziose e infine preparazioni dolci o frutta. Le fonti latine parlano di pratiche e nomi che aiutano a intuire un ordine, ma non consegnano un programma rigido da applicare a ogni banchetto. La stagione, l'occasione e le disponibilità della casa contavano quanto il gusto del padrone.

Il cibo poteva essere già tagliato o servito in porzioni da condividere. Attorno alla tavola si parlava, si beveva e si aspettava la portata successiva; il pasto era un'attività sociale che si prolungava più di una sosta veloce. Oggi ci sembra naturale che ciascuno abbia il proprio piatto individuale e che tutto arrivi insieme. In un banchetto romano ricco, invece, la sequenza e il servizio contribuivano allo spettacolo.

Quando si racconta questa successione bisogna evitare di inventare un menu standard. I testi descrivono piatti e usanze, ma non una regola valida per ogni casa, città o secolo. È più corretto parlare di possibilità: alcune tavole offrivano molte portate e una scelta ampia, altre occasioni erano più contenute. Il banchetto che immaginiamo nel capitolo è dunque un modello esplicativo, non una cena universale.

Perché la cena arrivasse in sala al momento giusto, molte attività dovevano incastrarsi. In cucina qualcuno tagliava, pestava, mescolava e controllava il fuoco; altri trasportavano vassoi, riempivano coppe e liberavano la tavola. Nelle case più ricche il lavoro poteva essere affidato a servi, ma le fonti non autorizzano a immaginare la stessa organizzazione in tutte le abitazioni.

La cucina romana, come ogni cucina, dipendeva da gesti ripetuti e da strumenti adatti. Il mortaio permetteva di pestare erbe e condimenti; recipienti e pentole servivano a cuocere preparazioni diverse; il fuoco richiedeva attenzione costante. Un cuoco esperto sapeva regolare consistenze e

sapori anche quando la ricetta non indicava quantità precise. Per una cena con più portate doveva inoltre coordinare tempi e persone, evitando che un piatto si raffreddasse mentre un altro era ancora sul fuoco.

La presenza dei servi è parte essenziale del quadro sociale, ma va raccontata senza trasformarla in un dettaglio decorativo. Il banchetto di un padrone era reso possibile dal lavoro altrui. La sala appariva ordinata e accogliente proprio perché dietro le quinte qualcuno aveva preparato, portato e riordinato. Una tavola ricca, quindi, mostrava non soltanto ingredienti e stoviglie: rivelava anche chi poteva disporre del tempo e del lavoro di altre persone.

Tra i condimenti più noti della cucina romana c'era il garum, una salsa liquida ottenuta dalla fermentazione del pesce con il sale. Ne esistevano varianti e qualità diverse; il termine non indica per forza un prodotto identico in ogni luogo o periodo. Le salse di pesce aggiungevano sapidità e profondità ai piatti, un po' come oggi può fare un condimento concentrato, anche se il sapore non era uguale a quello di una salsa moderna.

Le ricette del De re coquinaria mostrano anche l'uso di ingredienti che oggi potremmo considerare lontani: miele, aceto, erbe e spezie si combinavano in modi che non coincidevano con la nostra divisione netta tra piatti dolci e salati. Un sugo poteva contenere insieme elementi sapidi, acidi e dolci. Ma da questo non si deve concludere che ogni preparazione fosse agrodolce o che tutti i Romani amassero gli stessi gusti.

La varietà era ampia. Un ingrediente compariva perché disponibile, perché gradito o perché adatto a una ricetta particolare. Le salse potevano modificare molto il carattere di una pietanza e, in un banchetto, offrivano al cuoco un modo per mostrare abilità. Il lettore può provare a immaginare il contrasto tra miele e aceto, ma non troverà una corrispondenza perfetta con un sapore contemporaneo: le materie prime e le tecniche erano diverse.

Carne e pesce potevano comparire in una tavola ricca, ma disponibilità e frequenza dipendevano da mezzi, mercato, stagione e luogo. Non basta trovare una ricetta per concludere che il piatto fosse mangiato ogni giorno o da tutta la popolazione. I testi culinari che ci sono arrivati guardano soprattutto a preparazioni elaborate e non costituiscono un diario dei pasti di ogni famiglia.

Il pesce poteva arrivare fresco nelle città vicine alle coste o attraverso reti di trasporto e conservazione; in altri contesti erano importanti anche prodotti conservati o salati. La carne, a sua volta, non era una categoria unica: tagli, animali e metodi di cottura cambiavano. A una cena di prestigio la scelta degli ingredienti serviva anche a sottolineare l'abbondanza, mentre il pane e i cereali restavano fondamentali per la maggior parte delle tavole.

Questa distinzione prepara le due ricette del capitolo. Le polpette e la patina di pesce sono esempi scelti per mostrare come una formula antica possa ispirare una cucina di casa. Non saranno presentate come il menu tipo di una famiglia romana né come ricostruzioni certe in ogni dettaglio.

Il nome di Apicio è legato al De re coquinaria, una raccolta di ricette latine arrivata fino a noi attraverso una tradizione manoscritta complessa. Il testo è prezioso perché conserva preparazioni, ingredienti e tecniche della cucina antica; non è però un libro moderno scritto per guidare un principiante passo dopo passo. Spesso non indica quantità esatte, durata della cottura o temperatura, e presuppone che chi cucina sappia già regolarsi.

Per questo una ricetta antica non si può trasferire automaticamente in una cucina di oggi. Bisogna interpretare parole, strumenti e materie prime, poi decidere proporzioni e tempi adatti. Queste decisioni moderne vanno dichiarate: una quantità precisa in grammi è utile per cucinare, ma non diventa per questo una dose attestata nell'antichità.

Anche il nome di Apicio richiede prudenza. La raccolta è tradizionalmente associata a lui, ma il testo che leggiamo non va immaginato come un quaderno autografo consegnato intatto da un singolo cuoco. È più sicuro parlare del ricettario attribuito ad Apicio e del testo tramandato, distinguendo la fonte antica dalle spiegazioni e dalle ricostruzioni che aggiungiamo oggi.

Le isicia omentata sono polpette di carne associate al ricettario attribuito ad Apicio. Il nome richiama una preparazione avvolta nell'omento, la rete di grasso che riveste gli organi interni. La rete può essere difficile da trovare e non è necessaria per ottenere una versione domestica ispirata al piatto. Qui la omettiamo e cuociamo le polpette in forno: sono due scelte pratiche moderne, non una ricostruzione letterale.

La ricetta che segue è pensata per quattro persone e non è stata testata in una cucina professionale. Le quantità e i tempi sono indicativi; la sicurezza viene prima della somiglianza storica. Usa carne macinata fresca, tienila al freddo fino al momento di lavorarla e cuocila completamente. Il colore, rosato o meno, non è un criterio affidabile per stabilire la sicurezza della carne macinata. Usa un termometro alimentare al cuore delle polpette e verifica il raggiungimento della combinazione di temperatura e tempo raccomandata dalle autorità sanitarie per la carne utilizzata.

Isicia omentata, polpette ispirate alla cucina romana

Dosi per: 4 persone, circa 12 polpette · **Preparazione:** 20 minuti · **Cottura:** circa 20–25 minuti ·

Difficoltà: facile. Tempi indicativi, da verificare con il proprio forno.

Questa è una versione moderna ispirata a una preparazione descritta nel ricettario attribuito ad Apicio. Non riproduce dosi antiche documentate.



Ingredienti

- 500 g di carne macinata di manzo o un misto manzo-maiale
- 40 g di mollica di pane
- 60 g di vino rosso oppure acqua
- 1 uovo da circa 50 g, senza guscio
- 20 g di pinoli, facoltativi
- 10 g di garum moderno o salsa di pesce, facoltativi; in alternativa 5 g di sale, regolando secondo il prodotto scelto
- 1 g di pepe macinato
- 10 g di olio d'oliva per la teglia

Procedimento

1. Scalda il forno a 200 °C statico. Rivesti una teglia con carta da forno e ungila leggermente.
2. Sbriciola la mollica in una ciotola e bagnala con il vino o l'acqua. Aspetta qualche minuto: deve ammorbidirsi senza restare immersa in liquido.
3. Aggiungi la carne, l'uovo, i pinoli, il pepe e il condimento scelto. Mescola con le mani pulite solo finché gli ingredienti si distribuiscono.
4. Forma 12 polpette di dimensioni simili e sistemale sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra l'una e l'altra.

5. Cuoci per circa 20–25 minuti, girandole una volta a metà cottura. I tempi dipendono dal forno e dalla grandezza: controlla che siano ben cotte anche al centro. Verifica con un termometro alimentare al cuore delle polpette la combinazione di temperatura e tempo raccomandata dalle autorità sanitarie per la carne utilizzata; non basarti soltanto su colore e minuti di forno.
6. Servi calde. Lava mani, utensili e superfici che hanno toccato la carne cruda.

Consigli, varianti e conservazione. Per una versione senza pinoli, omettili; per una preparazione senza glutine usa mollica certificata senza glutine. La ricetta contiene uovo e, con il pane comune, frumento e glutine; la salsa di pesce aggiunge pesce. Segnala anche i pinoli e controlla sulle confezioni gli altri allergeni, comprese eventuali tracce. Se usi vino, considera i solfiti dichiarati e ricorda che la cottura non garantisce l'eliminazione dell'alcol: scegli acqua per chi deve evitarlo. Conserva gli avanzi in frigorifero entro due ore e consumali entro tre giorni; riscaldali finché sono fumanti. La ricetta non è stata testata e i tempi sono indicativi: non servire carne poco cotta.

La patina era una preparazione cotta in un recipiente da forno; nelle raccolte antiche il termine compare per piatti composti in modi diversi. La versione di pesce qui proposta è una ricostruzione domestica, non una trascrizione con dosi certe. Usa pesce fresco o scongelato in frigorifero e controlla che sia cotto fino al centro; il pesce è un allergene da segnalare.

Patina di pesce al forno, versione moderna

Dosi per: 4 persone · **Preparazione:** 15 minuti · **Cottura:** circa 25–35 minuti · **Difficoltà:** facile. Tempi indicativi, variabili secondo spessore del pesce e recipiente.



Ingredienti

- 500 g di filetti di pesce senza pelle e lische, scongelati in frigorifero se surgelati
- 3 uova, circa 150 g senza guscio
- 150 g di latte
- 10 g di olio d'oliva
- 5 g di prezzemolo tritato
- 1 g di pepe
- 2 g di sale, da regolare

Procedimento

1. Scalda il forno a 180 °C statico. Ungi una pirofila con l'olio.
2. Controlla con cura i filetti ed elimina eventuali lische. Taglia il pesce in pezzi simili e disponili nella pirofila.
3. In una ciotola sbatti le uova con il latte, il prezzemolo, il pepe e il sale, finché il composto è uniforme.
4. Versa il composto sul pesce. Muovi appena la pirofila perché il liquido si distribuisca tra i pezzi.
5. Inforna per circa 25–35 minuti. Il centro rappreso e il pesce che si sfalda sono segnali di avanzamento della cottura, non una garanzia di sicurezza. Verifica con un termometro alimentare la cottura al cuore, seguendo le indicazioni sanitarie per preparazioni che contengono sia pesce sia uova.
6. Lascia riposare qualche minuto e servi calda, usando utensili puliti.

Consigli, varianti e conservazione. Puoi usare un pesce bianco delicato, fresco o scongelato in frigorifero. Non lavare il pesce crudo nel lavandino: evita così gli schizzi e pulisci bene le superfici. La ricetta contiene uova, pesce e latte. Per chi è intollerante al lattosio puoi scegliere latte senza lattosio, se compatibile con le sue esigenze. Il latte delattosato non è invece adatto a chi è allergico alle proteine del latte. Una bevanda vegetale cambia la ricetta e può introdurre altri allergeni: verifica sempre l'etichetta e le esigenze dell'ospite. La ricetta è una proposta moderna non testata: verifica la cottura al centro. Metti gli avanzi in frigorifero entro due ore e consumali entro un giorno, riscaldandoli bene.

Da sapere

Una ricetta moderna cerca di togliere dubbi: specifica grammi, minuti e temperatura. Una formula antica poteva lasciare al cuoco molte decisioni, perché chi la usava conosceva già ingredienti e tecniche. Quando aggiungiamo una quantità precisa per rendere un piatto fattibile oggi, stiamo facendo un lavoro di interpretazione. La precisione della nostra bilancia non prova che un cuoco romano pesasse nello stesso modo.

Il banchetto racconta molto della ricchezza, dell'ospitalità e del lavoro che sosteneva le case più agiate, ma non riassume l'intera cucina romana. Le fonti e le ricette conservate illuminano soprattutto alcuni ambienti e lasciano altre tavole in ombra. Preparando le polpette e la patina abbiamo trasformato due suggestioni antiche in piatti di casa, dichiarando le scelte moderne e le cautele necessarie.

Nel prossimo capitolo il viaggio cambia sapore. Ci occuperemo di miele, formaggi freschi e dolci che potevano accompagnare la tavola o essere offerti agli dei: un modo per scoprire che, a Roma, cucinare poteva appartenere anche ai riti e alle feste.

Dolci di miele e offerte agli dei

Immaginiamo una cucina romana in un giorno di festa. Sul banco ci sono farina, una ciotola di formaggio fresco e un recipiente di miele; vicino al focolare, qualcuno prepara un dolce da portare in tavola o da destinare a un'offerta. È una scena ricostruttiva: non conosciamo il nome di quella persona né possiamo sapere che cosa ci fosse in ogni cucina. Ma gli ingredienti ci sono familiari, e alcune fonti antiche ci permettono di seguirne le tracce.

Il dolce romano non assomigliava necessariamente a una torta moderna, soffice e ricca di zucchero. Poteva essere una focaccia semplice, un impasto di farina e formaggio, oppure una preparazione addolcita con il miele. La consistenza e il sapore dipendevano dagli ingredienti disponibili e dalla tecnica di chi cucinava.

In questo capitolo incontreremo tre nomi tramandati dalle fonti: libum, savillum e mustacei. Non li tratteremo come ricette moderne già pronte all'uso. Le indicazioni antiche sono spesso brevi e non sempre forniscono le quantità, i tempi o le temperature che oggi ci aspetteremmo. Per poterli preparare a casa, serviranno quindi adattamenti: li segnaleremo senza confonderli con parole attribuite agli antichi.

Per addolcire, i Romani disponevano soprattutto del miele. Lo producevano in diverse zone dell'impero e lo usavano in cucina, nella preparazione di bevande e in altri impieghi domestici. Non era però un ingrediente identico allo zucchero: ha un aroma proprio, contiene acqua e cambia la consistenza degli impasti. Quando una ricetta moderna sostituisce con miele una dolcezza che una formula antica lascia generica, il risultato è una scelta culinaria attuale, non la prova che ogni cuoco romano usasse quella quantità.

Anche il miele non era sempre uguale. Il sapore dipendeva dai fiori visitati dalle api e dalle pratiche di produzione; poteva essere più delicato o più intenso. Le fonti letterarie ne ricordano qualità e provenienze, ma non ci autorizzano a immaginare un unico miele romano, identico in ogni casa e in ogni stagione.

Per il lettore di oggi c'è un punto pratico: il miele tende a colorire e a dorare rapidamente. Nelle ricette che seguono, i tempi saranno indicativi e la cottura andrà controllata anche a vista. Le quantità sono adattate per una cucina domestica moderna; dove non si dispone di una prova verificata, lo diremo chiaramente.

Farina e formaggio fresco formavano una coppia versatile. Mescolati potevano dare un impasto compatto, da cuocere come focaccia o torta; con il miele diventavano una preparazione dolce, ma

non necessariamente un dessert nel senso moderno. Nelle case antiche i confini fra cibo quotidiano, piatto speciale e offerta rituale non coincidevano sempre con le categorie che usiamo oggi.

Il formaggio, inoltre, non era un prodotto unico. Cambiavano il latte, la lavorazione, la freschezza e la consistenza. Una ricetta antica che nomina il formaggio non specifica sempre ciò che un cuoco moderno dovrebbe comprare. Per le versioni domestiche si può scegliere un formaggio fresco adatto a essere impastato, ma il nome contemporaneo dell'ingrediente non dimostra che l'antico avesse esattamente lo stesso gusto.

Questa differenza è importante soprattutto per i dolci. Se sostituiamo un ingrediente con uno reperibile oggi, il piatto diventa cucinabile, ma anche il risultato cambia. Le ricette qui proposte sono dunque interpretazioni pratiche: cercano un equilibrio fra ciò che la fonte suggerisce e ciò che una cucina di casa può realizzare, senza fingere di ricreare alla perfezione un sapore perduto.

Una delle fonti più utili per questi dolci è Catone, autore romano del II secolo a.C. Nel trattato agricolo noto come *De agri cultura* inserì indicazioni per preparazioni come il libum e il savillum. Sono testi preziosi perché mostrano ingredienti e gesti, ma non sono ricettari moderni illustrati: alcune istruzioni sono concise e presuppongono esperienza.

Quando una fonte dice di mescolare, cuocere o controllare un impasto, non sempre precisa la grandezza del recipiente, la temperatura del forno o la durata esatta. Le traduzioni possono inoltre differire nella resa di un termine. Per questo è più corretto separare tre livelli: ciò che il testo antico dice; ciò che gli studiosi discutono; ciò che noi aggiungiamo per rendere la preparazione fattibile oggi.

Le quantità delle ricette che seguono sono formulazioni moderne non testate, non conversioni fedeli delle misure antiche. Catone fornì anche quantità e proporzioni per libum, savillum e mustacei (*De agri cultura*, §§75, 84 e 121): ciò non rende automaticamente verificate le diverse formulazioni proposte qui. Anche i tempi sono orientativi, perché forni e ingredienti cambiano. Se non abbiamo testato una formulazione in modo affidabile, lo dichiareremo: il lettore potrà usarla come proposta, non come garanzia di un risultato identico a quello di una cucina romana.

Il libum è spesso associato alle offerte rituali. Il nome è collegato a una focaccia o torta. Catone ne descrisse gli ingredienti e la cottura nel *De agri cultura*, §75, e menzionò un libum nel rito di offerta a Giove del §134: sono due passi distinti, non un'unica ricetta accompagnata da istruzioni rituali. Il passo mostra che il cibo poteva essere parte di un gesto religioso domestico: preparare e offrire una pietanza significava inserirla in una pratica rituale, non soltanto scegliere cosa

mangiare.

Non è necessario immaginare che ogni libum fosse identico o che tutte le famiglie seguissero una sola formula. Le pratiche variavano nel tempo e nei luoghi, e la fonte che possediamo rappresenta una testimonianza specifica. Possiamo affermare che la preparazione compare in un contesto rituale nel testo di Catone; non possiamo estendere automaticamente quel caso a ogni casa romana.

Per la ricetta casalinga useremo ingredienti reperibili oggi e una forma semplice. La cottura moderna al forno non pretende di riprodurre ogni dettaglio di un focolare antico. Il risultato sarà una focaccia compatta, con formaggio e farina, ispirata alla descrizione e adattata alle attrezzature attuali. Uova, latte e glutine sono allergeni da considerare.

Libum moderno al formaggio

Questa è una proposta domestica ispirata alla preparazione descritta da Catone, non una trascrizione con dosi antiche. La formulazione non è stata testata: usa piccole dimensioni e controlla bene la consistenza durante la cottura.

Dosi per: 4 focaccine piccole · **Preparazione:** 15 minuti · **Cottura:** circa 25–35 minuti · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 200 g di ricotta ben scolata
- 120 g di farina di grano tenero, più poca per il banco

- 1 uovo medio, circa 50 g senza guscio
- 10 g di miele, facoltativi per servire

Procedimento

1. Scalda il forno a 180 °C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Metti la ricotta in una ciotola e schiacciala con una forchetta. Deve risultare morbida, senza grandi grumi; se è molto acquosa, scolala prima.
3. Aggiungi l'uovo e mescola. Unisci la farina in due riprese, fino a ottenere un impasto morbido che si possa modellare con le mani leggermente infarinate.
4. Dividi l'impasto in quattro parti e forma focaccine spesse circa 2 cm. Sistemale sulla teglia lasciando spazio fra loro.
5. Cuoci finché la superficie è leggermente dorata e il centro è cotto. Il tempo può variare secondo il forno e l'umidità della ricotta; non basarti solo sui minuti.
6. Lascia intiepidire. Se vuoi, servi con poco miele.

Consigli, varianti e conservazione. Ricotta, uovo e glutine sono allergeni. Una ricotta più asciutta può richiedere meno farina; una più umida può richiederne un poco di più, perciò aggiungila gradualmente. Non è una ricetta senza glutine o senza lattosio così com'è. Conserva le focaccine coperte in frigorifero e consumale entro due giorni; riscaldale fino a renderle ben calde. Poiché la prova non è verificata, annota il risultato e regola la formulazione solo dopo aver controllato che l'impasto cuocia al centro.

Il savillum è un altro dolce che Catone descrive nel *De agri cultura*. Nella formula compaiono formaggio, farina, miele e uovo; il testo menziona anche una copertura di miele e semi di papavero. È una testimonianza interessante perché offre più indicazioni di molte ricette antiche, ma non coincide con una scheda contemporanea: non fornisce una temperatura misurabile e lascia al cuoco decisioni che dipendono dall'esperienza.

Il nome e la forma del savillum sono spesso presentati come quelli di una torta o di un dolce cotto in un recipiente coperto. È prudente non trasformare ogni dettaglio ricostruttivo in certezza. Le ricette moderne che si ispirano al passo scelgono proporzioni, stampi e metodi di cottura per ottenere un risultato ripetibile con un forno domestico.

Il miele qui non serve solo a dare dolcezza. Insieme al formaggio contribuisce a un gusto pieno, diverso da quello di una torta contemporanea molto zuccherata. Semi di papavero, se usati, aggiungono una nota croccante; la loro presenza nella fonte è più solida dell'idea che esistesse una sola forma obbligatoria del dolce. La preparazione seguente è una ricostruzione moderna non testata, da valutare con attenzione in base al proprio forno.

Savillum moderno di ricotta e miele

La ricetta traduce in una forma casalinga gli ingredienti attribuiti al savillum. Le quantità e la temperatura sono moderne; questa versione non è stata testata, quindi il forno e il centro del dolce vanno controllati con cura.

Dosi per: 6 porzioni · **Preparazione:** 15 minuti · **Cottura:** circa 30–40 minuti · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 250 g di ricotta ben scolata
- 80 g di farina di grano tenero
- 1 uovo medio, circa 50 g senza guscio
- 60 g di miele
- 10 g di semi di papavero, facoltativi

Procedimento

1. Scalda il forno a 170 °C. Rivesti con carta da forno una piccola pirofila adatta alla cottura.
2. Scola la ricotta se rilascia liquido, poi lavorala con una forchetta fino a renderla cremosa.
3. Aggiungi l'uovo e il miele. Mescola finché il composto è uniforme.
4. Incorpora la farina poco alla volta. Versa l'impasto nella pirofila e livella la superficie.
5. Cuoci finché i bordi sono rassodati e il centro non appare più liquido. Se la superficie scurisce troppo presto, coprila senza sigillare con un foglio di alluminio. Lascia raffreddare prima di tagliare.
6. Aggiungi i semi di papavero, se li usi, sopra il dolce o al momento di servire.

Consigli, varianti e conservazione. Ricotta, uovo e glutine sono allergeni; i semi di papavero sono facoltativi. Il miele non è adatto ai bambini sotto i dodici mesi. Non sostituire la farina con una miscela senza glutine senza rivedere la ricetta: consistenza e cottura cambiano. Conserva il dolce in frigorifero, coperto, e consumalo entro due giorni. La ricetta è una proposta non testata: verifica che il centro sia cotto e che il dolce si rassodi durante il raffreddamento.

I mustacei erano preparazioni a base di farina e mosto, spesso rese nelle ricostruzioni moderne come piccole focacce; chiamarli biscotti descrive la nostra versione, non una consistenza antica accertata. La ricetta di Catone cita il mosto e ingredienti aromatici, fra cui il formaggio e il grasso, e nomina foglie di alloro per la cottura. I dettagli sono preziosi, ma tradurre termini e tecniche antiche in una lista moderna richiede scelte; le versioni attuali non sono tutte uguali.

Il mosto è il succo d'uva appena spremuto, prima che la fermentazione lo trasformi in vino. Oggi può essere difficile trovarlo fuori dalla stagione della vendemmia. Una sostituzione con succo d'uva non fermentato è una soluzione pratica contemporanea: cambia dolcezza e acidità e non va attribuita alla fonte antica.

Per la nostra cucina scegliamo un impasto semplice e dichiariamo le sostituzioni. Il risultato sarà un biscotto morbido o una piccola focaccia, secondo la forma e il tempo di cottura. Anche in questo caso la ricetta è una proposta domestica non testata, ispirata agli ingredienti tramandati, non la ricostruzione definitiva del sapore romano.

Mustacei moderni al mosto d'uva

Questa ricetta domestica si ispira agli ingredienti ricordati da Catone, ma non riproduce una formula antica in proporzioni certe. È una proposta non testata; il succo d'uva è un sostituto moderno del mosto fresco.

Dosi per: 8 biscotti · **Preparazione:** 20 minuti · **Cottura:** circa 18–25 minuti · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 250 g di farina di grano tenero
- 100 g di succo d’uva non fermentato, senza zuccheri aggiunti
- 40 g di olio d’oliva delicato
- 30 g di miele
- 5 g di lievito per dolci
- 1 g di cannella, facoltativa

Procedimento

1. Scalda il forno a 180 °C e rivesti una teglia con carta da forno.
2. Mescola in una ciotola il succo d’uva, l’olio e il miele.
3. In un’altra ciotola unisci farina, lievito e cannella, se la usi.
4. Versa i liquidi sulle polveri e mescola finché non resta farina asciutta. Forma un impasto morbido; se è troppo appiccicoso, aggiungi poca farina, un cucchiaio alla volta.
5. Dividi in otto pezzi e forma biscotti spessi circa 1,5 cm. Disponili sulla teglia.
6. Cuoci finché la base è appena dorata e la superficie appare asciutta. Lascia raffreddare sulla teglia: da caldi saranno morbidi.

Consigli, varianti e conservazione. Controlla l’etichetta del lievito e del succo; la farina contiene glutine. Per questa versione scegli succo d’uva pastorizzato e non fermentato. Il mosto fresco non trattato può presentare rischi microbiologici e cominciare a fermentare: non considerarlo automaticamente equivalente o analcolico, soprattutto per bambini e persone che devono evitare l’alcol. Non aggiungere alloro all’impasto: la fonte lo associa alla preparazione, ma la gestione delle

foglie in una teglia domestica richiede una scelta separata e non necessaria per questa versione. Conserva i biscotti raffreddati in un contenitore pulito e chiuso per non più di due giorni. Scartali se compaiono alterazioni, ma ricorda che odore e aspetto normali non garantiscono la sicurezza e non giustificano una conservazione più lunga.

Da sapere

Il miele era un dolcificante importante, ma questo non significa che ogni famiglia preparasse spesso dolci o che tutte avessero accesso agli stessi ingredienti. Le fonti scritte conservano soprattutto voci e pratiche di alcuni ambienti; la vita quotidiana di molte persone è meno visibile. Anche la parola "dolce" non coincide sempre con la categoria moderna: una preparazione poteva essere cibo, offerta o parte di una festa.

Possiamo dire che Catone tramandò formule per libum e savillum e che la sua raccolta lega il libum a un'offerta. Per i mustacei il testo ricorda mosto e aromi. Le quantità esatte, le attrezzature e i passaggi qui proposti per cucinare a casa sono invece adattamenti contemporanei. La distinzione non toglie valore alle ricette: rende più onesto il viaggio fra una fonte antica e il forno di oggi.

I dolci di miele e formaggio ci hanno mostrato una cucina in cui il gusto poteva incontrare il rito. Un libum offerto, un savillum condiviso o biscotti preparati con il mosto non sono soltanto nomi curiosi: sono occasioni per domandarsi chi cucinava, che cosa si poteva trovare e quanto la nostra ricostruzione dipenda dalle poche tracce rimaste.

Nel capitolo successivo passeremo dal piatto al bicchiere. Vedremo come i Romani bevevano vino, perché spesso lo mescolavano con acqua e che cosa significavano bevande come mulsum e posca. Anche lì, come qui, seguiremo le fonti e distingueremo le pratiche documentate dalle versioni che possiamo preparare oggi.

Vino, miele e spezie: che cosa si beveva

Al tramonto, in una taverna di una città romana, il banco si riempiva di coppe e brocche. Un cliente chiedeva vino; chi serviva versava anche acqua, e il gesto di mescolare cambiava il sapore e la forza della bevanda. Possiamo immaginare il brusio, il profumo di pane e l'andirivieni sulla strada, ma questa apertura è una ricostruzione narrativa: non descrive un locale preciso né una serata documentata.

La domanda, però, è concreta: che cosa significava bere alla romana? Non esisteva una sola risposta. Le bevande cambiavano secondo le risorse, il luogo, la stagione e l'occasione. Vino e acqua erano importanti, ma c'erano anche bevande acidule e preparazioni con miele o aromi. Nei capitoli precedenti abbiamo seguito i cibi dalla dispensa al banchetto; ora entriamo nella cultura del bicchiere, facendo attenzione a non trasformare un uso attestato in una regola valida per tutti.

La vite era coltivata in molte regioni del mondo romano e il vino circolava attraverso reti di produzione e commercio. Le anfore, i resti di contenitori e le tracce lasciate nei luoghi di consumo aiutano gli studiosi a ricostruire questi movimenti; non permettono, però, di mettere lo stesso bicchiere in mano a ogni abitante dell'impero. Il clima, la disponibilità locale, il reddito e l'occasione facevano la differenza.

Il vino aveva usi diversi: poteva accompagnare il pasto, essere offerto durante un incontro o comparire in pratiche rituali. Ma l'acqua restava essenziale, e in alcune situazioni si bevevano anche bevande ottenute acidulando l'acqua o mescolandola con altri ingredienti. Le fonti antiche parlano soprattutto delle persone e degli ambienti che lasciarono testimonianze scritte; la vita di chi non aveva voce nei testi è più difficile da ricostruire.

Per questo è meglio dire «in molte occasioni» e non «sempre». Il vino romano non era un prodotto unico, né aveva un gusto identico ovunque. Ogni volta che una ricetta moderna cerca di richiamarlo, si avvicina a un'idea storica: non può restituire con certezza il sapore di una bevanda preparata duemila anni fa.

Per molti lettori di oggi, l'idea di allungare il vino con acqua può sembrare insolita. Nel mondo romano, invece, mescolarlo era una pratica conosciuta e discussa. Il vino poteva essere conservato e servito in modi diversi, e la diluizione ne modificava intensità e sapore. Non bisogna immaginare una proporzione fissa rispettata da tutti: le scelte dipendevano dalla bevanda, dalla situazione e da chi la preparava.

La mescolanza aveva anche un aspetto sociale. Servire una coppa non significava soltanto

riempirla: contavano il recipiente, gli ingredienti disponibili e il modo in cui si condivideva la bevanda. Le immagini e i testi antichi mostrano pratiche legate a banchetti e occasioni pubbliche, ma sono testimonianze parziali, non fotografie della vita di ogni casa.

Possiamo quindi immaginare il vino diluito come una possibilità comune, non come una legge. La lezione utile è che la bevanda romana si costruiva anche al momento del servizio: acqua, vino e talvolta aromi entravano in rapporto. Nelle ricette che seguono, le quantità saranno calcolate per una cucina moderna e dichiarate come tali.

Anche il vino poteva raccontare una differenza di condizione. Provenienza, qualità e reputazione contavano nelle scelte di chi poteva permettersi più opzioni; chi aveva meno risorse si affidava a ciò che era disponibile. Le fonti letterarie, spesso scritte da persone istruite e benestanti, descrivono talvolta con ironia i vini e chi li beveva. Proprio per questo vanno lette con cautela: un commento pungente non è una statistica sui consumi.

Nelle occasioni ricche, la bevanda poteva essere parte della messa in scena dell'ospitalità. Si servivano coppe, si offrivano aromi e si mostrava di poter scegliere. In una tavola più semplice, invece, il vino non diventava necessariamente un lusso spettacolare: poteva accompagnare un pasto frugale o essere sostituito da altre bevande. La distanza tra questi contesti è uno dei modi più chiari per capire che non esisteva una tavola romana unica.

Non abbiamo bisogno di inventare una classifica completa per cogliere il punto. Le differenze si vedevano nell'accesso, nella qualità e nell'occasione. Quando leggeremo di mulsum o di vino speziato, terremo presente che si tratta di preparazioni particolari, non di ciò che ogni famiglia beveva ogni giorno.

Le anfore erano parte del viaggio del vino. La loro forma, i segni e i luoghi in cui sono state ritrovate aiutano a ricostruire rotte e scambi. Alcuni contenitori recano iscrizioni o marchi che possono offrire indizi sulla produzione e sul trasporto. Ma un'anfora non è una scheda moderna: non sempre rivela in modo completo la varietà della vite, il procedimento o il sapore del contenuto.

Conservare una bevanda prima dei frigoriferi richiedeva recipienti e accorgimenti diversi da quelli di oggi. Le pratiche variavano con i luoghi e le risorse. Le fonti antiche menzionano additivi e trattamenti, ma non è prudente ricavarne una procedura domestica senza indicazioni sicure e precise. Per questo le ricette di questo capitolo non chiedono di imitare sistemi antichi di conservazione: preparano piccole quantità da consumare subito.

Anche gli aromi possono cambiare con il tempo. Una bevanda che oggi chiamiamo «vino

speziato» non è automaticamente identica a una preparazione romana, perché vino, miele e spezie non sono sempre gli stessi e le formule antiche possono essere incomplete. I reperti aprono una finestra sul commercio; il bicchiere esatto che un romano portava alle labbra resta più difficile da ricostruire.

Le città romane avevano luoghi in cui acquistare cibo e bevande già pronti. In Campania, per esempio, gli scavi di Pompei hanno restituito numerosi ambienti identificati dagli archeologi come locali di vendita e mescita: i banconi, le anfore e gli oggetti rinvenuti aiutano a ricostruire una parte di questa attività. È una testimonianza preziosa, ma non va estesa automaticamente a ogni città o a ogni epoca.

Un locale poteva offrire un punto d'incontro oltre che una bevanda. Vi si poteva passare per mangiare qualcosa, conversare o fare una sosta, ma gli spazi e il pubblico non erano tutti uguali. Le immagini e le iscrizioni ci danno scorci, non un elenco completo dei clienti. Non sappiamo sempre chi sedeva a un tavolo, che cosa ordinava o quanto spesso tornava.

La taverna della scena iniziale, dunque, serve a immaginare un ambiente possibile, non a riassumere tutta Roma. Il vino circolava in case, banchetti e luoghi pubblici con funzioni diverse. Proprio questa varietà prepara il passaggio a una bevanda dall'aspetto più semplice, l'acqua acidulata che le fonti collegano in particolare a soldati e viaggiatori: la posca.

La posca è spesso descritta come acqua mescolata con aceto o con un liquido acidulo simile. Le fonti antiche la associano soprattutto a soldati e viaggiatori, ma non ci consegnano una formula universale con dosi e ingredienti sempre identici. La parola riunisce una pratica che poteva variare, e non basta a dirci con precisione quale sapore avesse ogni volta.

È utile immaginarla come una bevanda semplice, preparata con ciò che si aveva a disposizione, non come una moderna bibita dal gusto standardizzato. L'acidità poteva renderla diversa dall'acqua pura, ma non autorizza a definirla rimedio o bevanda sportiva. Le interpretazioni contemporanee che la presentano come una soluzione per reintegrare sali o curare disturbi vanno oltre ciò che possiamo affermare sulla base delle fonti qui considerate.

Se la si prepara oggi, si fa una prova culinaria ispirata a un nome antico. La proposta seguente usa piccole quantità e ingredienti alimentari comuni. L'aceto di vino può contenere tracce residue di alcol: se è necessaria un'esclusione rigorosa, non presumere che la bevanda sia adatta e scegli acqua oppure ingredienti di cui sia verificata l'idoneità. Il sapore dovrà essere regolato con attenzione: l'aceto è forte, e non serve che la bevanda sia aggressivamente aspra per evocare l'idea di una miscela acidula.

Una posca ispirata alle fonti

Questa è una prova moderna, non una ricetta romana verificata. Preparane poca e assaggiala con prudenza: la proporzione di aceto può essere ridotta ulteriormente secondo il gusto.

Dosi per: 2 bicchieri piccoli **Preparazione:** 5 minuti · **Cottura:** nessuna · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 400 ml di acqua potabile fredda
- 5 ml di aceto di vino, poi eventualmente altri 2–3 ml; può contenere tracce di alcol
- 5 g di miele, facoltativi
- un pizzico di sale, facoltativo

Procedimento

1. Versa l'acqua in una brocca pulita.
2. Aggiungi 5 ml di aceto e mescola. Il liquido deve risultare appena acidulo, non pungente; assaggia un cucchiaino e, solo se desideri un gusto più deciso, aggiungi l'aceto restante poco alla volta.
3. Se vuoi attenuare l'acidità, sciogli il miele nell'acqua. Aggiungi il sale solo se gradito, senza considerare la bevanda una soluzione per reidratare o trattare problemi di salute.
4. Servi subito, ben fredda. Non conservarla a lungo a temperatura ambiente.

La ricetta non è stata testata come ricostruzione storica e non pretende di riprodurre una bevanda antica precisa. Per chi non ama l'aceto, la scelta migliore è bere semplice acqua: non c'è bisogno di forzare la somiglianza.

Il mulsum univa vino e miele. Le fonti romane ne parlano, ma una menzione non equivale a una ricetta completa: il tipo di vino, la quantità di miele e il momento del servizio potevano cambiare. La bevanda poteva comparire in contesti di ospitalità e di consumo conviviale; non va però immaginata come un'abitudine quotidiana identica in ogni casa.

La parola ci racconta una combinazione di sapori, non un'unica formula custodita senza variazioni. La versione seguente è un adattamento moderno: serve a esplorare l'idea di vino addolcito, non a dichiarare «questo era il gusto esatto». È una bevanda alcolica. Non va servita a minori, a chi è in gravidanza, a chi deve evitare l'alcol o a chi non desidera berlo. Non guidare dopo aver consumato alcolici.

Per offrire la stessa attenzione a chi non beve, prepara a parte una miscela analcolica di succo d'uva e acqua, senza chiamarla mulsum storico. Evita di scaldare il vino: il calore non elimina l'alcol in modo affidabile. La ricetta per adulti è pensata per essere servita in piccoli assaggi, come parte di una degustazione consapevole.

Mulsum moderno al miele

Una preparazione domestica ispirata alla combinazione romana di vino e miele. Le dosi non provengono da una formula antica e non sono state verificate come ricostruzione storica. Servi solo agli adulti che scelgono di consumare alcol.

Dosi per: 4 assaggi piccoli **Preparazione:** 5 minuti · **Cottura:** nessuna · **Difficoltà:** facile



Ingredienti

- 300 ml di vino rosso o bianco, a scelta
- 20 g di miele
- 30 ml di acqua potabile, facoltativi, per rendere il gusto più leggero

Procedimento

1. Versa il miele in una ciotola piccola. Se è molto denso, mescolalo con l'acqua fino a scioglierlo.
2. Aggiungi il vino poco alla volta, mescolando con una frusta o un cucchiaio finché il miele è completamente sciolto e la bevanda è uniforme.
3. Servi in quattro bicchieri piccoli. Alla preparazione successiva, se desideri un gusto meno dolce, riduci il miele: non occorre aumentare la quantità di vino.

Per una versione senza alcol, mescola 200 ml di succo d'uva con 100 ml d'acqua e sciogli 5 g di miele soltanto se il succo non è già dolce. È una bevanda moderna separata, adatta a chi evita l'alcol; non serve riscaldarla. Conserva eventuali avanzi coperti in frigorifero e consumali entro il giorno successivo.

Il vino speziato aggiungeva agli ingredienti di base aromi come spezie e miele. Tra le preparazioni ricordate nelle fonti compare il conditum, descritto in testi antichi con ingredienti e procedimenti che non corrispondono sempre a una ricetta moderna pronta all'uso. Un riferimento a una spezia non ci dice necessariamente quale varietà avesse il cuoco, né in quale quantità la aggiungesse.

La ricetta che segue si ispira a questa idea: vino, miele e aromi. Non attribuiamo le dosi ai Romani e non cerchiamo di ricreare con certezza il sapore originario. Il miele e le spezie vanno dosati con misura, perché possono coprire il carattere del vino. La versione alcolica è soltanto per adulti che scelgono di bere. Scaldare una bevanda non la rende analcolica: una parte dell'alcol può restare anche dopo il riscaldamento.

Per una tavola di famiglia prepara una variante senza alcol a base di succo di mela o d'uva e acqua, aromatizzata separatamente. Usa spezie alimentari e un pentolino pulito; non lasciare la bevanda a sobbollire a lungo né conservarla per giorni. L'idea storica si può raccontare a tutti, mentre il vino resta riservato a chi può e vuole consumarlo.

Conditum moderno, speziato e profumato

Questa bevanda è una libera interpretazione contemporanea, non testata, dell'idea di vino aromatizzato. Cannella, chiodo di garofano e breve infusione a freddo sono scelte di questa versione: non riproducono il *conditum paradoxum* del ricettario attribuito ad Apicio, che prevede ingredienti e procedimento diversi, tra cui pepe, miele e riscaldamento. La variante con vino va

servita esclusivamente agli adulti; prepara quella analcolica separatamente.

Dosi per: 4 assaggi **Preparazione:** 10 minuti · **Cottura:** 5 minuti per la versione analcolica · **Difficoltà:** facile



Ingredienti per la versione alcolica

- 300 ml di vino rosso
- 15 g di miele
- 1 piccola stecca di cannella, circa 2 g
- 1 chiodo di garofano

Procedimento

1. Versa il vino in una brocca resistente al calore. Sciogli il miele mescolando.
2. Aggiungi cannella e chiodo di garofano. Lascia riposare 10 minuti, poi assaggia: rimuovi gli aromi quando il profumo è piacevole, prima che il chiodo domini.
3. Servi in quattro piccole porzioni. Non scaldare la versione alcolica pensando di eliminare l'alcol: il riscaldamento non lo rimuove in modo affidabile.

Alternativa analcolica: scalda in un pentolino 200 ml di succo di mela e 100 ml d'acqua con la stessa quantità di miele e spezie per 5 minuti a fuoco basso, senza far bollire. Spegni, lascia riposare 5 minuti e filtra. Il liquido è pronto quando profuma delicatamente; raffreddalo prima di offrirlo ai bambini. La ricetta non è stata testata: assaggia con cautela e regola il miele secondo la dolcezza del succo.

Da sapere

Un'anfora poteva viaggiare molto lontano e lasciare tracce del suo percorso: forma, iscrizioni e luogo di ritrovamento aiutano a studiare il commercio del vino. Ma il recipiente non è un'etichetta moderna completa: anche quando offre indizi sulla provenienza, non restituisce da solo il sapore della bevanda né la ricetta usata per prepararla. Il reperto racconta una parte della storia; il resto richiede cautela.

Il bicchiere romano non racconta un'unica abitudine. Il vino poteva essere mescolato con acqua e servito in contesti diversi; la posca era una miscela acidula associata in particolare a soldati e viaggiatori; il mulsum univa vino e miele; il conditum aggiungeva aromi e spezie secondo formule che non sempre possiamo ricostruire per intero. In ciascun caso le fonti mostrano possibilità e pratiche, non una bevanda identica in ogni casa.

Le ricette di questo capitolo trasformano quelle idee in prove domestiche: dosi moderne, piccoli assaggi e alternative senza alcol. Non sono un invito a bere, né pretendono di restituire con esattezza il gusto antico. Sono un modo per capire, attraverso sapori semplici, quanto il bicchiere dipendesse da ingredienti, occasioni e scelte personali.

Nel capitolo finale metteremo insieme ciò che abbiamo imparato e organizzeremo una cena romana completa per la tavola di oggi. Dal pane al dolce, dai tempi di preparazione alla conservazione sicura, la storia diventerà un menu pratico: non una copia perfetta del passato, ma un pasto ispirato con consapevolezza alle tracce che ci sono arrivate.

Roma a casa nostra: la cena completa

Immagina una tavola di casa, non una sala da banchetto ricostruita nei minimi dettagli. Sul piano della cucina ci sono una pagnotta, una ciotola di olive, un mortaio con erbe e formaggio, e un foglio su cui hai scritto l'ordine delle portate. La cena che preparerai non sarà "la cena romana" per eccellenza: nessuna singola tavola poteva rappresentare tutte le città, le famiglie e le condizioni sociali del mondo romano. Sarà invece un percorso ispirato alle fonti e alle ricette presentate nei capitoli precedenti.

È una distinzione utile. Le testimonianze antiche non ci consegnano sempre menu completi, quantità precise e istruzioni come quelle di un ricettario moderno. Alcune preparazioni sono nominate o descritte in testi antichi; altre sono ricostruzioni che cercano di tradurre ingredienti e tecniche in una cucina di oggi. Per questo, quando prepari una ricetta, segui le dosi e i passaggi indicati nella sua scheda e considera esplicitamente moderna ogni proporzione che il libro dichiara tale.

Non devi cucinare tutto. Una cena riuscita non dipende dal numero di piatti, ma dal tempo che hai e dal piacere di condividere il pasto. Scegli poche preparazioni, organizza il lavoro e lascia spazio alle storie: da dove arrivava un ingrediente, come lo si trasformava, che cosa sappiamo davvero e che cosa stiamo immaginando con prudenza. In questo ultimo capitolo mettiamo insieme il filo del libro: conoscere il passato, poi provarne i sapori con gli strumenti e le cautele di oggi.

La prima decisione, quindi, non è quale piatto sia "più romano", ma quale racconto vuoi portare a tavola: il pane quotidiano, il gusto agrodolce del banchetto, un dolce legato al miele o una bevanda aromatica. Ogni scelta può diventare un piccolo viaggio, purché si distingua il dato storico dalla versione preparata in casa.

Un menu possibile, non l'unico

Per una cena di quattro persone, puoi scegliere un percorso semplice e comprensibile: focaccia al rosmarino da condividere, olive e moretum come apertura; una zuppa di ceci o una porzione di puls come piatto sostanzioso; una preparazione di pesce oppure le polpette isicia omentata come portata principale; infine libum, savillum o mustacei. Le ricette complete si trovano nei capitoli dedicati: usa le dosi lì indicate e non sommare automaticamente tutte le preparazioni, perché il menu diventerebbe abbondante.

Questa successione è un modo moderno di organizzare la serata. Le fonti antiche mostrano pasti e banchetti diversi per occasione, disponibilità e ricchezza, non un menu fisso che ogni famiglia seguiva nello stesso modo. Anche la parola “antipasto” appartiene al nostro modo di ordinare la cena: olive, pane e formaggio sono un inizio pratico per gli ospiti, non la prova di un rituale romano identico al nostro.

Puoi adattare la scelta al numero di persone. Se siete in pochi, prepara un piatto centrale e un dolce, e usa la focaccia per accompagnare. Se vuoi fare una cena più ricca, scegli una sola preparazione di legumi e una sola portata di carne o pesce: in questo modo assaggi più sapori senza trasformare la cucina in una corsa. Per chi non mangia carne, la puls, la zuppa di ceci e il moretum possono costituire la parte principale, controllando gli ingredienti del formaggio e le esigenze dei commensali.

Considera poi che una ricetta storica non deve per forza essere riprodotta integralmente per essere interessante. Puoi raccontare che il garum antico era una salsa di pesce fermentata e servire la salsa moderna ispirata a quell’idea, se la ricetta la prevede e gli ospiti la desiderano. Puoi anche lasciare la salsa da parte: la storia resta vera e il pasto si adatta ai gusti di chi siede a tavola.

La dispensa di oggi

La maggior parte degli ingredienti delle ricette si trova in un normale supermercato: farine, olio d’oliva, legumi secchi o già cotti, formaggi freschi, miele, erbe aromatiche e spezie comuni. Per i cereali, scegli il tipo richiesto dalla ricetta. Se usi una farina integrale o una farina di farro al posto di quella indicata, la consistenza può cambiare: l’impasto potrebbe assorbire più o meno liquido. Non aggiungere farina o acqua a caso; procedi seguendo la scheda e regola soltanto se la ricetta lo consente.

Il garum è il caso più evidente di ingrediente che non va sostituito con un’uguaglianza troppo semplice. Era una salsa di pesce fermentata, prodotta nell’antichità con metodi che non sono una preparazione domestica da improvvisare. Una salsa moderna di pesce o un condimento sapido possono evocare una parte di quel gusto, ma non sono lo stesso prodotto. Se scegli una sostituzione commerciale, leggine l’etichetta e tieni conto di pesce, soia o altri allergeni; non provare a fermentare pesce in casa seguendo istruzioni improvvisate.

Anche erbe e aromi antichi richiedono cautela. Alcune piante usate dai Romani non sono facilmente reperibili o non sono identificate con certezza. In una ricetta casalinga si può usare un’erba disponibile e dal profilo aromatico adatto, ma è meglio dire “sostituzione moderna” invece di sostenere che riproduca il sapore antico. Pepe, cumino, coriandolo e rosmarino sono oggi facili

da trovare; usali nelle quantità previste dalla singola ricetta, non come se ogni cucina romana li impiegasse sempre.

Il mosto può essere difficile da trovare fuori stagione o in alcune zone. Una ricetta che propone un'alternativa contemporanea va seguita per quella versione, senza cambiare di propria iniziativa i rapporti tra ingredienti. Per il miele, scegli un prodotto alimentare adatto e ricorda che il suo aroma varia secondo il tipo: il risultato sarà influenzato anche da questa scelta. Il miele non è zucchero neutro e non si comporta sempre allo stesso modo negli impasti.

Prima di cucinare, controlla le allergie e le preferenze di ogni ospite. Formaggi e altri latticini, frumento e altri cereali contenenti glutine, pesce, uova e frutta a guscio possono comparire nelle ricette o nelle sostituzioni. Una variante senza lattosio o senza glutine è possibile solo se gli ingredienti e il procedimento lo permettono; non basta cambiare un prodotto senza controllare che sia adatto e che non ci sia contaminazione.

Un percorso da portare in tavola

Ecco un esempio che puoi adattare alla stagione e alle persone invitate. Per cominciare, metti al centro la focaccia già preparata secondo la ricetta del capitolo 1, insieme alle olive e al moretum del capitolo 2. Il pane permette di assaggiare la salsa alle erbe, e l'apertura non richiede di servire subito più piatti caldi. Se qualcuno evita i latticini, tieni il formaggio separato e scegli per quella persona un accompagnamento adatto, controllando gli ingredienti.

Come piatto sostanzioso scegli la zuppa di ceci oppure la puls di farro, non necessariamente entrambe. La zuppa può essere una buona scelta quando vuoi portare in tavola qualcosa di caldo e semplice; la puls racconta invece il ruolo dei cereali nella dispensa. Se la cena comprende una portata principale di carne o pesce, una porzione più piccola di legumi può bastare, oppure puoi ometterli. La quantità da preparare dipende dalle porzioni indicate nelle singole ricette e dall'appetito degli ospiti.

Per la portata centrale puoi scegliere le isicia omentata o la patina di pesce, già trattate nel capitolo 3. Non occorre servirle entrambe: una sola ricetta consente di concentrarsi sulla sua storia e di gestire meglio cottura e servizio. Se prepari carne o pesce, segui le istruzioni della ricetta e le indicazioni affidabili di sicurezza per il prodotto. Una superficie dorata, da sola, non garantisce che il centro sia cotto in modo sicuro.

Per concludere, scegli un dolce tra libum, savillum e mustacei. Il miele dà una nota riconoscibile e permette di tornare al tema delle offerte e delle feste, ma non serve presentare tutti e tre i dolci

nella stessa serata. Per le bevande puoi servire acqua e, se desideri, la versione analcolica descritta nel capitolo 5. Il mulsum e il conditum alcolici sono facoltativi, destinati esclusivamente agli adulti e da offrire senza insistere: l'acqua deve restare disponibile per tutti.

Questo menu non è una ricetta unica e antica. È una selezione didattica costruita con piatti del libro, utile per assaggiare alcuni ingredienti e confrontare le storie che li accompagnano. Se un ingrediente non è adatto a un ospite, cambia il menu o ometti quel piatto: l'obiettivo è condividere una cena sicura, non superare una prova di fedeltà archeologica.

Organizzare il lavoro senza fretta

Prima di fare la spesa, scegli il menu e annota ogni ingrediente, comprese le quantità indicate nelle ricette che hai selezionato. Controlla ciò che hai già in dispensa e leggi le etichette dei prodotti confezionati, soprattutto per allergeni, conservazione e data di scadenza. Se una ricetta prevede un ingrediente che non trovi, scegli soltanto una sostituzione esplicitamente suggerita o adattala dopo aver verificato che sia adatta alla preparazione. Evita di cambiare insieme più ingredienti: poi sarebbe difficile capire perché impasto, consistenza o sapore sono diversi.

Il giorno della cena, leggi tutte le ricette prima di iniziare. Segna quali preparazioni richiedono riposo, ammollo, raffreddamento o cottura al momento. Non si può stabilire un unico orario valido per ogni cucina e ogni forno: segui i tempi, le temperature e i segnali descritti nella ricetta specifica. Se il tuo forno cuoce in modo irregolare o ha impostazioni diverse, controlla il cibo durante la cottura e usa le indicazioni affidabili del produttore e della ricetta, non una temperatura inventata.

Puoi suddividere i compiti in tre gruppi. Per prima cosa prepara la spesa e gli utensili; poi svolgi le attività che la ricetta consente di fare in anticipo, come pesare ingredienti o preparare un accompagnamento da conservare correttamente; infine riserva le cotture delicate e il servizio al momento opportuno. Non lasciare fuori dal frigorifero formaggi, carne, pesce, uova o altre preparazioni deperibili per comodità. Tienili refrigerati secondo le indicazioni riportate sulla confezione e tirali fuori solo quando serve.

Una lista essenziale può riportare accanto a ogni piatto: ingredienti, attrezzatura, passaggi da anticipare, cottura e modo corretto di conservare gli avanzi. Aggiungi anche chi controlla il forno e chi si occupa di apparecchiare. Se cucini con bambini, affidagli compiti sicuri e adatti all'età, come lavare erbe sotto supervisione o disporre il pane su un piatto; coltelli, fornelli, liquidi caldi e teglie restano compiti di un adulto.

Lascia un margine tra una portata e l'altra. Se una preparazione richiede più tempo del previsto, puoi servire pane, olive e un racconto breve mentre completi il piatto caldo. Non devi portare tutto in tavola contemporaneamente. Una cena ispirata alla storia funziona meglio quando chi cucina può sedersi e ascoltare le domande degli ospiti.

Sicurezza prima della ricostruzione

La storia può aspettare qualche minuto; la sicurezza no. Lava le mani prima di cucinare e dopo aver maneggiato carne, pesce, uova o rifiuti. Pulisci piano di lavoro, taglieri e utensili. Separa gli alimenti crudi da quelli già cotti o pronti da mangiare: usa superfici e attrezzi puliti e non rimettere il cibo cotto sul piatto che ha contenuto il crudo, a meno che non sia stato lavato.

Per carne, pesce e uova, segui le indicazioni affidabili di sicurezza alimentare adatte al prodotto, alla ricetta e al tuo paese. Quando è necessario, controlla la cottura con un termometro alimentare e confronta la temperatura interna con le linee guida ufficiali: colore e aspetto esterno non bastano sempre. Le uova crude o poco cotte possono comportare rischi; se una preparazione non cuoce completamente l'uovo, scegli uova pastorizzate e attieniti alle raccomandazioni sanitarie locali. Non assaggiare impasti crudi che contengono farina non cotta o uova crude.

Anche il raffreddamento è importante. Non lasciare a lungo a temperatura ambiente pietanze deperibili; riponile in frigorifero appena possibile, in contenitori puliti e adatti, seguendo le indicazioni delle autorità sanitarie e le etichette. Se un cibo è rimasto fuori troppo a lungo o non sai come è stato conservato, non cercare di renderlo sicuro riscaldandolo: scartalo. Rispetta le istruzioni specifiche per avanzi e riscaldamento, e non affidarti all'odore o all'assaggio per decidere se un alimento è sicuro.

Per le bevande alcoliche, ricorda che il riscaldamento non garantisce l'eliminazione dell'alcol. Mulsum e conditum alcolici sono esclusivamente per adulti; non servirli a bambini, a chi non beve o a chi deve evitare l'alcol. Prepara e offri una bevanda analcolica separata, chiaramente identificata, e acqua per tutti. Anche gli utensili e i bicchieri vanno gestiti in modo da non confondere le bevande.

Se segui una dieta per allergie, una semplice sostituzione non sempre elimina il rischio: controlla ingredienti, possibili tracce e contaminazioni durante la preparazione. In caso di allergia seria, scegli un menu compatibile e usa utensili e superfici puliti, evitando gli ingredienti problematici. Meglio rinunciare a una ricetta che mettere a rischio un ospite.

Servire e raccontare

Quando porti un piatto in tavola, accompagnalo con una frase breve e precisa. Puoi spiegare che il moretum è una preparazione di formaggio ed erbe pestate, e che le dosi della tua versione sono moderne; oppure ricordare che il libum è legato a una testimonianza antica, mentre la cottura nel forno domestico segue necessità attuali. Una curiosità per portata basta: lascia che il cibo resti al centro della serata.

Evita di presentare una scena come se ogni Romano mangiasse allo stesso modo. Un banchetto ricco non descrive la tavola di una famiglia modesta; una ricetta tramandata non dimostra che fosse preparata ogni giorno. Se qualcosa è ipotesi, dillo. Se una dose è moderna, dillo. Questa trasparenza non toglie fascino al piatto: rende più interessante il lavoro di immaginare, con attenzione, ciò che le fonti non raccontano.

Puoi invitare gli ospiti a confrontare i sapori senza cercare una risposta giusta. Il miele, le erbe, l'acidità o il sapore intenso di una salsa possono sorprendere; chiedi quale ingrediente riconoscono e quale li incuriosisce. Per i bambini, un piccolo compito è scegliere la curiosità da raccontare alla portata successiva. La tavola diventa così un luogo dove la storia non si recita, ma si esplora insieme.

Servi le pietanze con utensili puliti e mantieni separate le alternative per chi ha allergie o preferenze diverse. Segnala chiaramente quali piatti contengono pesce, latticini, uova, glutine o alcol. Non fare pressione perché qualcuno assaggi un cibo che non desidera: una cena riuscita è anche una cena in cui ciascuno può scegliere serenamente.

La cucina continua

Una cena ispirata a Roma non riporta in vita una tavola antica in ogni dettaglio. Ci offre qualcosa di più concreto: un modo per avvicinarci alle persone attraverso ciò che coltivavano, compravano, pestavano, cuocevano e condividevano. Una pagnotta, una ciotola di legumi o un dolce al miele non raccontano da soli tutta la storia, ma possono aprire una domanda e guidarci verso le fonti.

Nel corso del libro abbiamo incontrato ingredienti e ricette di epoche e contesti diversi. Alcuni dettagli sono attestati da testi o reperti; altri sono ricostruzioni moderne, necessarie per trasformare descrizioni brevi in preparazioni realizzabili in casa. Mantenere chiara questa distinzione è parte del piacere di cucinare: non si tratta di fingere che il passato sia identico al presente, ma di capire cosa sappiamo e di dichiarare con onestà ciò che stiamo adattando.

Scegli un piatto, leggi la sua storia e prepara la ricetta seguendo le quantità e le indicazioni riportate. Cambia il menu quando serve, rispetta le esigenze di chi siede a tavola e non sacrificare la sicurezza per imitare un'usanza antica. Poi assaggia, fai domande e conserva la curiosità. La cucina romana non è soltanto un museo di nomi latini: è un incontro tra tracce del passato e mani di oggi. Il viaggio finisce qui, ma la prossima cena può ricominciare da una ricetta.