*Introduzione* p. 9

CAPITOLO 1 – *Un pò di storia* p. 13

CAPITOLO 2 – *I pasti dei romani* p. 33

CAPITOLO 3 – *I traffici* p. 59

CAPITOLO 4 – *I luoghi del cibo* p. 73
- SCHEDA 1 – *La lista della spesa* p. 95

CAPITOLO 5 – Le stoviglie p. 99
- SCHEDA 2 – *Il coltellino multiuso* p. 119

CAPITOLO 6 – *Il pane* p. 123
- SCHEDA 3 – *Eurysaches e Modestus* p. 137

CAPITOLO 7 – *Il vino* p. 141
- SCHEDA 4 – *I vini cotti e i vini speziati* p. 159

CAPITOLO 8 – *L'olio* p. 165

CAPITOLO 9 – *Le erbe aromatiche* p. 171
- SCHEDA 5 – *Il silfio* p. 179

CAPITOLO 10 – *Le ricette* p. 191

CAPITOLO 11 – *Gli antipasti* p. 195
- SCHEDA 6 – *Il libum* p. 215

CAPITOLO 12 – *Minestre, zuppe e polentine* p. 221

CAPITOLO 13 – *Il pesce* p. 235

CAPITOLO 14 – *La carne* p. 251

- SCHEDA 7 – *Il glirarium* p. 267
- SCHEDA 8 – *Il myrtatum* p. 271

CAPITOLO 15 – *Gli ortaggi e verdure* p. 275

CAPITOLO 16 – *I formaggi e la frutta* p. 285

CAPITOLO 17 – *I dolci* p. 293

CAPITOLO 18 – *Salse e condimenti* p. 303

- SCHEDA 9 – *Il garum* p. 315

CAPITOLO 19 – *Conservare i cibi* p. 333

- SCHEDA 10 – *Il Regimen Sanitatis* p. 345

CAPITOLO 20 – *Aneddoti e curiosità* p. 353

Elenco delle ricette p. 359

Ringraziamenti p. 365

Bibliografia p. 369

*A Nicoletta, Leonardo e Alessandro,*
*perché siete sempre lì,*
*ad aspettarmi, ad accogliermi a casa*
*ogni volta che*
*torno da un viaggio nel passato…*

# INTRODUZIONE

"Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei". Niente di più vero. In effetti, questa famosa frase coniata nel 1825 da un grande chef come Jean Anthelme Savarin per il suo trattato "Fisiologia del gusto", è quanto mai ancora attuale. Pensate ad esempio ai viaggi che si fanno in giro per il mondo e all'importanza che, da turisti, diamo all'assaggiare le pietanze del posto, spesso menzionate nei vari cataloghi turistici o nelle guide locali, proprio perché estrema trasformazione in gusto di identità culturali e sociali. Eh sì, la cucina va necessariamente inserita tra le peculiarità di un popolo, tra i suoi connotati, come una realtà sociologica a tutti gli effetti, considerato che a volte i popoli ne fanno un vero e proprio emblema distintivo. Quindi chi vuole davvero conoscere un popolo, o comprendere una cultura, non può fare a meno di porsi anche il problema di come quel popolo mangi, esaminando non solo i vari cibi e i vari sapori, ma anche le abitudini a tavola. Questo vale anche per un popolo, diciamo così, estinto, come quello dei Romani. La conoscenza delle loro abitudini alimentari, infatti, completerà il panorama che altre discipline possono fornire, come la storia e l'archeologia, considerate normalmente le più valide per conoscere i popoli antichi. Ma uno scavo archeologico, o una ricerca storica, possono e devono poter prendere in esame anche l'aspetto alimentare, che, se analizzato a fondo, consentirà di scoprire molte consuetudini o aspetti particolari della vita quotidiana di un popolo. Questo è il motivo che mi ha spinto a partire per questo viaggio nel gusto dei nostri antenati culturali, gli antichi Romani; un viaggio che si è rivelato complicato e difficile da portare a termine ma che mi ha regalato grandi sorprese e permesso di apprendere nuove nozioni storiche. Se oggi dovessimo chiedere a un siciliano "come si mangia in Sicilia?", lui comincerebbe a snocciolarci una serie di buonissimi piatti tipici, che avrebbero come "centro" quello che maggiormente la natura produce in quella terra:

quindi il pesce, considerando che è un'isola, e poi sicuramente i prodotti di una terra baciata dal Sole e dal clima particolarmente mite. Se rivolgessimo la stessa domanda a un abitante del Trentino, certamente anche lui comincerebbe una lunga lista di piatti prelibati, che però avrebbero come "centro" non il pesce ma prodotti di "montagna" e anche carni selvatiche probabilmente, come cervo o cinghiale. Insomma, ai nostri giorni esiste una diversificazione regionale e naturale che si rispecchia inesorabilmente nei piatti tipici ma in sostanza, a una frase del genere, si potrebbe rispondere con semplicità, annoverando le varie pietanze. Se ci ponessimo invece la domanda "Come mangiavano gli antichi Romani?", trovare una risposta non sarebbe altrettanto semplice. Per rispondere bisognerebbe prima fare una lunga serie di distinzioni e soprattutto porsi altre domande più specifiche. Come per esempio "in quale momento della storia Romana?", o anche "dove, nel territorio Romano?" e infine anche "in quale strato sociale?". Oggi entrando in un supermercato di Trieste troviamo le stesse cose in vendita di un supermercato di Pantelleria, ma la stessa cosa non succedeva in epoca romana. Il graduale allargamento del territorio romano a seguito delle conquiste fece sì che il gruppo culturale laziale dei *populi albenses*, inizialmente prevalentemente vegetariano, diventasse, durante l'impero, un popolo esigente, avido di novità culinarie, ingordo, che spese moltissimi soldi per avere cibi esotici provenienti da terre lontane, per esibire pregiati servizi da tavola e per stupire i propri commensali, come vedremo. Certamente questo valeva solo per i ricchi. Quindi per rispondere alla domanda iniziale "come mangiavano i Romani?" occorre fare una diversificazione temporale, spiegando "quando", orizzontale spiegando "dove", geograficamente parlando, e infine verticale spiegando "chi", nella scala sociale romana. Se vi state facendo queste domande, siete fermi alla stazione del treno che viaggia nel tempo da cui io stesso sono partito, perchè mi sono posto le stesse domande. E molte risposte le troverete in queste pagine, che sono una specie di diario di quel viaggio indietro nel tempo. Ho voluto dividere questo volume in due parti ben distinte: una parte molto storica e saggistica e una interamente dedicata alle ricette di tanti piatti che potrete divertirvi a ricreare a casa vostra. La prima parte traccia un percorso dell'alimentazione, trattando quell'evoluzione già accennata che portò i primi Romani dell'epoca regia a cambiare le loro abitudini e a dar vita agli eccessi vissuti nell'impero. Ovviamente i Romani presero molto dai popoli che li precedettero o con i quali vennero in contatto e di questo bisognava tener conto in questo viaggio nel gusto antico. Mi sono ritrovato quindi a studiare i traffici di derrate alimentari lungo il Mediterraneo e successivamente a parlare anche dei luoghi legati al cibo,

quelli pubblici e quelli casalinghi. Troverete poi interessanti dettagli sulle abitudini a tavola e sugli utensili da cucina e da portata, molti conservati in musei e gallerie. Comincerà poi la sezione del libro dedicata alle ricette, per le quali mi sono avvalso della preziosa collaborazione dell'archeocuoca Cristina Conte, esperta di cucina romana e attenta ricostruttrice storica, con all'attivo numerose partecipazioni a documentari del settore storico su Roma antica. Insieme a lei abbiamo ricreato e sperimentato tutte le ricette riportate e delle quali troverete anche molte immagini fotografiche. Gli ultimi due capitoli sono nuovamente dedicati alla storia, uno per spiegarvi come facessero i Romani a conservare i cibi per lungo tempo, un problema questo che fu per loro principale e fondamentale, e un altro dove ho inserito un divertente e intrigante nugolo di aneddoti e curiosità, dal momento che in questa ricerca mi sono imbattuto in tantissime notizie davvero curiose e interessanti che, anche se decontestualizzate dal resto del discorso, meritavano di essere raccontate. Le troverete in questo capitolo, semplicemente "impilate".

Ma è tempo che io vi lasci sfogliare le pagine, sono certo che sarete impazienti di addentrarvi nella lettura di questo argomento.

Mi auguro possiate davvero divertirvi con le ricette riproposte e non mancate di scrivermi le vostre impressioni dopo averle sperimentate!

Chiunque di voi realizzerà una ricetta tra quelle esposte, infatti, contribuirà con la sua sperimentazione e la sua testimonianza a comprendere meglio usanze e mentalità del mondo antico.

Buon divertimento e buon viaggio, da me e da Cristina, alla scoperta di come mangiavano gli antichi Romani.

*Giorgio Franchetti* e *Cristina Conte*