
*Il Circolo Eledrea – via Grazia Deledda, 89/a - Sassari
propone per i Soci ARCI
Una cena a tema “A tavola con Cesare – cucina della Roma Antica”
Sabato 15 novembre 2014, con inizio alle ore 21,00*



LA FILOSOFIA DEL GUSTO NELL'ANTICA ROMA

I gusti dei Romani appaiono, almeno in età imperiale, evoluti verso sapori forti, perché si mirava ad affermare il dominio dell'uomo sulla natura. Nel campo culinario questo dominio si manifestò in due maniere diverse: come tendenza a cambiare con arte raffinata e complessa i gusti e, dall'altro lato, a cambiare l'aspetto dei prodotti trasformando il cibo in illusioni e in capolavori d'abilità. La particolarità dei cuochi romani era quella di essere bravissimi nell'imitare e camuffare i sapori, riuscivano persino a far credere agli invitati che stavano mangiando pesce mentre in realtà stavano servendo loro dell'anatra. Quindi, oltre a cambiare il gusto dei cibi si sbizzarrivano anche sul loro aspetto. Nelle opulente mense dei ricchi, in occasione di grandi banchetti, i piatti di carne o di pesce venivano preparati nei modi più fantasiosi, in queste occasioni i cuochi sfoderavano la loro arte scenica, servendo a tavola vere e proprie sculture a tema mitologico. Famosi sono i piatti serviti nell'ormai epica cena di Trimalcione descritta da Petronio nel "Satiricon". Si narra che in quella occasione le portate avessero un aspetto esageratamente fantasioso, nell'immaginario resta il racconto di una lepore servita con ali in modo da raffigurare Pegaso, il cavallo alato di Bellerofonte. Il "triclinium", ovvero la sala da pranzo, era il locale più bello della casa, decorato e arredato spesso sfarzosamente. Ma ritorniamo ai cibi, cosa si mangiava ai tempi dell'antica Roma? L'ingrediente principale era sicuramente il "garum", una salamoia simile alla pasta d'acciughe, usata, probabilmente, al posto del sale. Il pepe e il cumino erano tra le spezie più usate e i piatti erano essenzialmente a base di carne, specialmente di maiale. Una caratteristica della cucina dell'antica Roma era l'accostamento di sapori contrastanti, tipo il dolce col piccante o il dolce con lo speziato. La maggior parte della popolazione, che non era ricca, faceva consumo di pasti molto semplici, principalmente a base di cereali, legumi e frutta secca, con poca carne. Lo svantaggio era quello di mangiar meno, anche se in maniera più sana, senza l'uso di condimenti e senza il consumo di carne che, spesso, nei ricchi provocava la gotta. Non mancavano mai sulle tavole dei Romani, poveri o ricchi che fossero, le verdure. Molto apprezzato era il cavolo. Catone lo considerava un toccasana anche contro gli effetti molesti delle sborneie. Onnipresenti erano anche i legumi, come fave, piselli, ceci e lenticchie. Il farro era il tipo di frumento più usato. "Dulcis in fundo", ma pare che il dessert non fosse servito alla fine del pasto, il fine pasto degli antichi romani vedeva nella frutta, specie nelle mele, l'usuale epilogo. Probabilmente i dolci erano un fuori pasto. Gran parte delle ricette a noi pervenute sono dovute al "De re coquinaria" un ricettario composto da 10 libri, tramandatoci dal gastronomo Apicio, che scriveva ai tempi dell'imperatore Tiberio, quando la cucina romana aveva perso quel carattere di frugalità che l'aveva contraddistinta nei secoli fino alla fine della repubblica ed era il vanto di Catone che amava le antiche tradizioni. E' una raccolta di circa 450 ricette per tutti i gusti e tutte le fantasie. Questo testo ci ha permesso di conoscere i vari tipi di prodotti utilizzati nella cucina romana. Questa raccolta, coadiuvata dalle molte scoperte archeologiche, prime fra tutte quella di Pompei e di Ostia antica, ha permesso di ricostruire non solo i vari piatti dell'epoca, ma anche l'ambiente dove venivano consumati. Arricchenti a questo scopo sono anche i testi di Plinio, Giovenale, Marziale, Petronio e altri scrittori classici latini che spesso descrivevano nei loro testi scene di vita quotidiana.

Il circolo Eledrea vi propone un viaggio a ritroso nel tempo e ha selezionato per questa occasione questi antichi piatti.





GUSTATIKIUM

FRITTATA AL LATTE ALLA MODA DI LUKILLO

UOVA, LATTE, SALE, PEPE E MIELE

TARTINE CON FRUTTA SECCA OLIVE E CAPPERI "DE AGRKOLTURA" CATONE

PISTACCHI, ALBICOCCHE, NOCI, NOCCIOLE, DATTERI, CAPPERI OLIVE.

PATINA (FRITTATA DI LATTUGA)

PEPE, GARUM, VINO COTTO, UOVA, LATTUGA, ACQUA E OLIO.

INSALATA COLUMELLA (COLUMELLA DE RUSTKA)

MENTA, PREZZEMOLO, PORRO, TIMO, FORMAGGIO FRESCO, OLIO E SALE.

UOVA SODE DI MEKENATE

UOVA, SALSA DI VINO E GARUM

INSALATA PITAGORICA

LATTUGA, SENAPE, CIPOLLA, CICORIA, BIETOLE (COMUNQUE TUTTE LE VERDURE A FOGLIA CHE CONSENTE IL MERCATO) CAGLIO O FORMAGGIO FRESCO, ACETO, OLIO, UOVA.

EPITYRUM (DE RE COQUINARIA APKIO)

OLIVE NERE E VERDI, OLIO, ACETO, CORIANDOLO O PREZZEMOLO, CUMINO, FINOCCHIO E MENTA , PANE

SALA CATABIA (DE RE COQUINARIA APKIO)

PANE CASERECCIO, GROVIERA, CAPPERI, FEGATELLI DI POLLO, PINOLI, SEDANO, MIELE, ACETO, GARUM, MENTA.

CAPUT CENAE

LENTICCHIE CON FRUTTI DI MARE (RKETTA AFRODISIACA DI APKIO)

LENTICCHIE, ACETO DI VINO ROSSO, MIELE FRUTTI DI MARE, OLIO, PORRO, CORIANDOLO, MENTA, SALE, PEPE, GARUM

FABAM VITELLIANAM (DE RE CONQUINARIA APKIO)

FAVE, PORRO, CORIANDOLO, PEPE, SEMI DI FINOCCHIO, GARUM, VINO.

PULLUM ELIXUM EX IURE SUO (DE RE CONQUINARIA APKIO)

POLLO, CORIANDOLO, ORIGANO, ACETO, CAROTE, MIELE, GARUM, VINO

COSTINE DI MAIALE AL MIELE

COSTINE DI MAIALE, TIMO, MIELE, SALE, PEPE

PORCELLUM OENOCOCTUM (MAIALE AL VINO, DE RE COQUINARIA APKIO)

MAIALE, VINO, OLIO, GARUM, PEPE, CUMINO, ORIGANO, SEDANO.

MENSA SECUNDA

FRUTTA SECCA ELABORATA E MELE

Vinum dilutum et merum , Aqua n(aturalis) et non

➤ € 30,00

Solo su prenotazione al 333 6596074 o eledrea.circolo@virgilio.it