Libero
29 agosto 2024
GRAPHE.IT edizioni

SULLE TAVOLE DEL PASSATO

Non solo guerre, la storia si fa mangiando

Capretto stufato in Mesopotania, zuppa di fave nell'antico Egitto, "puls" a Cartagine: le ricette preferite dagli antichi

ALBERTO FRAJA

Mangiare è molto più di un istinto di sopravvivenza o la soddisfazione di una necessità biologica. È parte della cultura di un popolo, della sua struttura sociale e della sua storia. Soprattutto, è una sorta di presentazione di noi stessi. Ne scende che nel corso dei secoli l'umana specie ha elaborato piatti e ricette i più diversi e, insieme, i più consoni alla propria natura. Da questo punto di vista il Mediterraneo risulta come un crogiolo di specificità culinarie probabilmente unico al mondo. Un "talismano della felicità", per dirla con Ada Boni, di cui si preoccupa di riassumere storia e peculiarità ***Cibo mediterraneo*** (*Graphet.it Edizioni, 212 pagine, 15 euro*) di **Carmen Cassar,** un saggio in cui, al racconto di come la cucina sorta sulle varie sponde del Mare Nostrum è venuta elaborandosi nei secoli, si aggiunge una lenzuolata di menu in grado di ispirare anche il più immaginifico e stellato degli chef. Sapevate che nella **Mesopotamia** il piatto più gettonato (la ricetta fu messa per iscritto 3.700 anni prima di Cristo) fosse il capretto stufato? Andava preparato così: si cuocevano testa, zampe e coda sulla fiamma. Portata a bollore l'acqua, vi si buttava dentro il grasso. Quindi si spremeva il samîdu (una pianta probabilmente della famiglia delle cipolle) e l'aglio. Per estrarre i succhi, si aggiungeva nella pentola sangue e latte acido e una pari quantità di šuhutinnu crudo (altra pianta della famiglia delle cipolle).

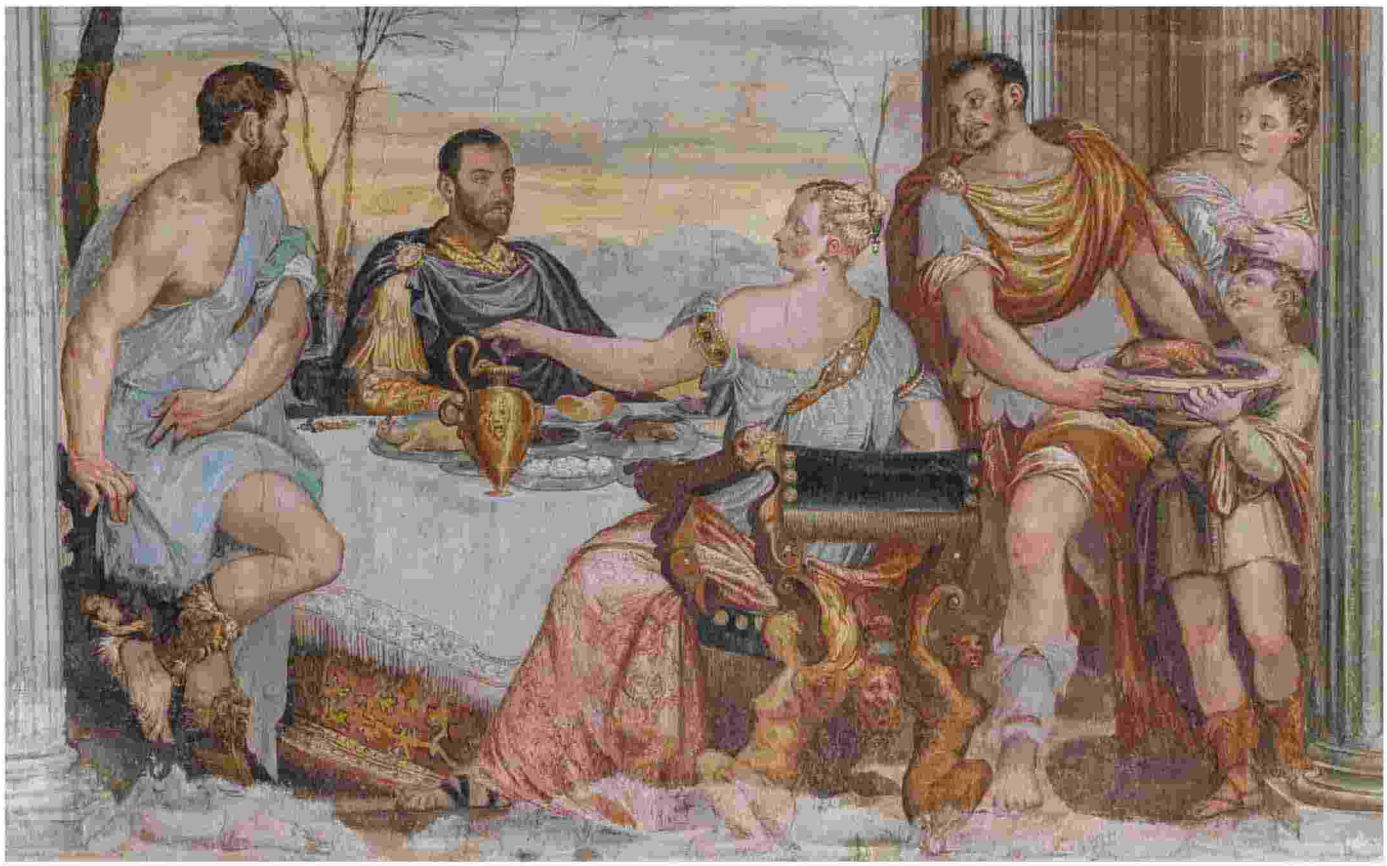
Gli **antichi egizi** andavano matti per la zuppa di fave. Accompagnati da due a quattro spicchi d'aglio schiacciati i legumi venivano messa a bagno per dodici ore, poi trasferiti in padella, innaffiati di acqua fresca, cotti a fuoco lento fino a renderli il più teneri possibile. Infine, venivano fatti scolare, aggiungendo aglio schiacciato, e serviti caldi dopo opportuna salatura.

Il Bulgur, o come è noto nell'ebraico antico rifot, è probabilmente il più antico e diffuso dei cibi dell'**Israele antico** (è menzionato due volte nella Bibbia). Esso consisteva in bacche di grano bollite o cotte a vapore essiccate al sole e poi macinate in un piatto di portata. Ingredienti per la sua preparazione: cereali integrali, cipollaolio d'oliva, sale, il tutto cotto in acqua bollente. La dieta essenziale a **Cartagine** e nell'impero punico consisteva in un piatto chiamata puls, una sorta di porridge a base di cereali misti, arricchito con formaggio, miele e uova. Ecco come consigliava di elaborarlo Catone il Vecchio (234-149 a.C.), il politico e generale romano che aveva combattuto nella guerra punica, autore del *Liber de agri cultura*: «Mettere a bagno un chilo di grano in acqua finché non è abbastanza morbido. versarlo in una ciotola pulita; aggiungere 3 libbre di formaggio fresco, mezzo chilo di miele e un uovo e mescolare bene il tutto; cuocere in una nuova pentola».

MEDIOEVO E RINASCIMENTO

Il poema del greco siciliano Archestrato che può essere il primo ricettario per l'acquisizione e la preparazione del buon cibo nella Grecia classica si intitola *Hedypatheia* («La vita piacevole») ed è del IV secolo a.C. Vi si racconta, tra l'altro, che i **greci** andavano in solluchero per le frittelle di sesamo e miele. La brava massaia ellenica impastava la farina, l'acqua e un cucchiaio di miele fino a formare un impasto che veniva scaldato con due cucchiai di olio in una padella prima di versarvi un quarto del composto. Una volta addensato andava capovolto due-tre volte per friggerlo su entrambi i lati. Tra i piatti di cui i **romani antichi** andavano ghiotti c'era l'insalata di Columella. Veniva preparata mettendo la santoreggia (una pianta erbacea dal forte aroma) in un mortaio insieme con la menta, la ruta, il coriandolo, il prezzemolo, il porro affettato, la cipolla, la lattuga e le foglie di rucola, il timo verde o la nepitella. Vi si aggiungeva anche la menta poleggio e il formaggio fresco salato. Schiacciato l'insieme, veniva mescolato con un po' di aceto pepato e olio e distribuito su un piatto. Concludiamo con due delle ricette più gettonate in **epoca medievale e rinascimentale**, brodo di tortelli con erbe alla lombarda: prendere le verdure di barbabietola e spinaci e tritare molto finemente. sciacquare più volte in acqua e spremere via l'acqua. Quindi brasare le verdure nel burro fresco e farle cuocere con una manciata di erbe aromatiche. Toglierle dal fuoco e metterle in una pentola di coccio. Aggiungere formaggio, pepe, cannella, chiodi di garofano, zafferano, uvetta e un po' di uova crude. Mortatelle (più o meno le nostre salsicce) di carne magra di cinghiale o di maiale domestico avvolte in budello: prendere dieci libbre della carne sopra indicata senza ossa, pelle e nervi, battere con un coltello sul tavolo e aggiungere otto once di sale tagliato e sei once di finocchio dolce essiccato, quattro once di pepe, un'oncia di cannella macinata, mezza oncia di chiodi di garofano macinati e mescolare bene il tutto con le mani. Aggiungere quattro once di acqua, menta e maggiorana tritate con un po' di timo. Lasciar riposare in una pentola di legno o ceramica per quattro ore in un luogo freddo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«Il banchetto di Cleopatra», affresco di Giovanni Antonio Fasolo (ca. 1560-1565), Villa Porto Colleoni, Thiene. Sotto, «Vaso con mele», affresco romano Villa di Poppea