



Chef Designer Fabrizia Ventura

GUSTUM GARUM

IL LIBRO DELLE RICETTE

Realizzate con Garum Romae

per L'ISOLA D'ORO srl





PREFAZIONE

Garum Romae: come trasformare un prodotto pop di 2000 anni fa, il Garum, rendendolo altrettanto versatile e diffuso nella nostra epoca? Semplice: adattandolo ai giorni nostri senza snaturarlo. Come fare a dargli forza? Affondando le mani nel suo segreto, nell'antico mistero del Garum. Dove cercare? Abbiamo attinto alle fonti letterarie e museali che ci hanno rivelato e narrato l'utilizzo di questo prezioso alimento in cucina.

Ecce Garum Romae! Voilà il condimento universale ritrovato da L'Isola D'Oro.

La qualità di Garum Romae L'Isola D'Oro è garantita attraverso il rispetto delle regole contemporanee sul processo produttivo e la conservazione del prodotto finito. Il progetto editoriale GUSTUM GARUM nasce dunque dal desiderio di diffondere il potenziale del Garum Romae ai giorni nostri. Il ricettario è stato realizzato con piatti selezionati direttamente da ricette o suggestioni gastronomiche dell'Antica Roma.

Come comunicare il prodotto? GARUM ROMAE è un condimento universale, un unicum per dare sapore e personalità a ricette facili come ricercate, crude o cucinate, nel quotidiano di ognuno di noi. Pensate con ingredienti e dosi per realizzare piatti per due persone, le nostre ricette sono frutto di una ricerca attenta e ponderata. Le esperienze culinarie qui proposte traggono talvolta ispirazione dalle ricette antiche. Dove specificato, sono la fedele riproduzione di quanto tradotto dagli scritti di Apicio, gastronomo, cuoco e scrittore romano. Queste specialità costituiscono un punto di partenza per la scoperta del molteplice uso in cucina del Garum Romae, dei suoi infiniti e sorprendenti abbinamenti.

Il lettore potrà scoprirne l'uso del Garum Romae seguendo tre tipologie di ricette:

ANTICHE – GOURMET – FACILI

Con consigli di degustazione che seguono le tradizioni dei pasti degli antichi romani:

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA (pietanze a base di carne e pesce)



L'AUTORE

Chef Designer Fabrizia Ventura

Classe '75, napoletana e romana di adozione, sceglie un percorso formativo di cultura e cibo, fondendo il mondo dell'arte a quello della cucina. Studi artistici e una laurea in storia dell'arte si uniscono alla formazione di cucina e alla specializzazione in "food design". La passione per gli studi archivistici la conduce a sviluppare un percorso di ricerca sui ricettari storici e a costruire una personale biblioteca virtuale costituita da oltre 150 ricettari storici che vanno dagli antichi romani al secondo dopoguerra.

Tale affinità con la storia e l'archeologia del food le consentono di sviluppare un percorso di ricerca sugli usi in cucina dell'Antica Roma; nello specifico sui testi di APICIO e COLUMELLA o altri autori come Plinio per costruire un percorso degustativo autentico, dal sapore moderno e antico allo stesso tempo. L'incontro con il ricercatore ed evocatore gastronomico Giovanni Rossetti, ispiratore del GARUM ROMAE L'Isola D'Oro e le esperienze con il collega Josè Amici arricchiscono il panorama esperienziale attraverso eventi tematici e condivisione di studi fino alla ricostruzione di un vero e proprio menu arche-chef.

BIO

Chef Designer

- ◆ Membro Consiglio Nazionale APCI:
ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE CUOCHI ITALIANI
- ◆ Direttore Regionale e responsabile comunicazione APCI delegazione Lazio
- ◆ Euro Project Manager, membro Albo Europeo Europrogettisti,
- ◆ Docente accreditato Miur, membro albo formatori Regione Lazio.
- ◆ Executive Chef Trainer Istituto Enogastronomico Alberghiero Safi Elis.
- ◆ Consulente, sous chef, Davide Scabin, SCABIN QB – Torino.
- ◆ Ambasciatore per il Food design e Responsabile comunicazione
- ◆ DOC ITALY
- ◆ Responsabile comunicazione Pastry Chef Ciro Chiazzolino Perugia professional
- ◆ Executive Chef Casale Appio Circolo Acquasanta Roma - Rizzotti Restaurant Praga
- ◆ Executive Chef Designer Entroterre Food Festival, Project Communication Manager Romagna Musica,
- ◆ Brand Ambassador: Mascialai, Antica Maccheroneria, Circuito da Lavoro.
- ◆ Executive Chef trainer Vish INTERNATIONAL SCHOOL – Tourism, Hospitality & Culinary Arts
- ◆ Chef Trainer Alberghiero Amatrice/Scuola TU CHEF Roma,
- ◆ Executive Chef Fiera Campionaria Mondiale del Peperoncino.
- ◆ Membro Ordine internazionale dei Discepoli di Auguste Escoffier.
- ◆ Assaggiatore Formaggi ONAF

Ideatrice e promotrice dei brand Cook Design ITALY e SUSCIitaliano, diffonde il concetto di food design, come progettazione, arte e comunicazione del food.

Teoria che si sviluppa dalla personale formazione artistica: Laurea in storia dell'arte con tesi di ricerca e specializzazione in disegno, incisione e grafica, insieme all'esperienza maturata poi nel mondo della comunicazione e della ristorazione e una smisurata passione per il settore food. Le esperienze maturate, lo sviluppo del settore in chiave tecnologica e mediatica e la conseguente nascita di nuove esigenze comunicative di chef ed operatori, hanno aperto la strada ad una doppia attività di consulenza come Executive Chef e nella progettazione e gestione di eventi, formazione, comunicazione e marketing.

L'AZIENDA L'ISOLA D'ORO

L'arte italiana del conservare a mano

L'isola D'Oro è un'azienda italiana di conserve ittiche con sede a Parma, capitale della Food Valley. I prodotti L'Isola D'Oro sono equamente distribuiti nei canali retail e horeca.

Le radici solide dell'azienda si sviluppano sul mercato nazionale e internazionale grazie a 70 anni di esperienza della proprietà. Nel 1956 inizia la storia di questa importante impresa che rappresenta la tradizione conserviera italiana. Nel 1958 il primo grande goal: l'idea di Ferruccio Zarotti di conservare le acciughe in vetro! La sua successiva creazione dell'apposita tecnica a mano rivoluzionerà l'intero mercato creando nuovi spazi d'acquisto. Il primato dell'innovazione nelle conserve ittiche è il cuore di questa grande impresa che si avvale di una lavorazione 100% italiana e del controllo della filiera produttiva e commerciale.



Le certificazioni che rappresentano L'Isola D'Oro a livello internazionale





ECCE GARUM



Il Garum è citato ed esaltato da scrittori dell'Impero Romano e da numerose testimonianze dell'epoca. Plinio il Vecchio, importante miniera di notizie e curiosità, narra che il Garum sociorum, fatto con gli sgombri provenienti dalla Spagna, da lui considerato il migliore in quanto anche buon digestivo, possedesse qualità disinfettanti e antinfiammatorie. Petronio riporta: «dai cui piccoli otri scorreva del Garum pepato, con sotto dei pesci che nuotavano in una specie di canale. Tutti applaudiamo a incominciare dai servi e ridendo muoviamo all'assalto di quella roba prelibata». Si tratta, detto in breve, di un condimento ottenuto facendo fermentare al sole interiora di pesce (sgombri, murene, triglie, tonni acciughe), mescolate a sale marino, spezie ed erbe aromatiche, poi filtrate per ottenerne una salsa semiliquida. Alla quale si poteva aggiungere agresto, aceto, olio e acqua.

Oggi L'Isola D'Oro, l'azienda italiana di conserve ittiche che da 70 anni rappresenta la grande tradizione marinara del mediterraneo, presenta il Garum Romae, felice esempio di come la fusione di saperi e tecniche del passato, uniti a una costante ricerca, possano far sì che tradizione e innovazione, antico e moderno, si esaltino a vicenda, riportando in tavola un prodotto che duemila anni fa usciva dalla capitale del mondo allora conosciuto, per diffondersi su tutto il territorio dell'impero.

Ancora una volta è il desiderio di rispettare la materia prima e la qualità degli ingredienti che porta L'Isola d'Oro a proporre la bontà del prodotto a vari livelli: come frutto di ricerca ma anche di saper fare, e di saper essere nel risultato innovativo.



LO SAPEVI CHE...

“Il Garum nasce attraverso un’autodigestione con conseguente fermentazione di pesci mediante il sale marino. Questo processo si trova ancora oggi nella preparazione di molte salse di pesce in diverse aree del mondo:

- ◆ il PISSALAT di Nizza;
- ◆ lo TSIROSI greco;
- ◆ il FESIKH dell’Egitto;
- ◆ il CA-THUY della Cambogia
- ◆ il NUOC-NAM vietnamita.”

PROCESSI BIOCHIMICI

La fermentazione è un processo biochimico che consiste nella degradazione parziale degli zuccheri in condizioni di anaerobiosi, ovvero in assenza di ossigeno. Le due tipologie più comuni sono la fermentazione alcolica, che dà come prodotto l’etanolo, e quella lattica, che genera il lattato

FERMENTAZIONE

La fermentazione degli alimenti avviene solitamente a carico di microrganismi quali batteri, lieviti e muffe. Modificando le condizioni dell’ambiente (ad esempio con l’aggiunta di sale) si favorisce la proliferazione di alcuni, rispetto ad altri che invece non troveranno condizioni ottimali per sopravvivere (ambiente selettivo). L’aggiunta di sale ad esempio è ben tollerata da ceppi di batteri che sfruttano la fermentazione lattica.

PUTREFAZIONE

Se la fermentazione è un processo che interessa principalmente i glucidi, la putrefazione è il processo di degradazione delle proteine (proteolisi), ad opera di microrganismi anaerobi (che operano in assenza di ossigeno)

AUTODIGESTIONE

L’autodigestione è un processo catabolico nel quale si liberano enzimi lisosomiali che vanno a “digerire” le cellule e quindi a disintegrare i tessuti di un alimento



LA STORIA DEL GARUM



Nel III millennio a.C. i popoli mesopotamici utilizzavano l'Alusakud (il termine tradotto significa: salsa di pesce). Tecnicamente l'Alusakud è la salsa di pesce mentre tutto il resto avrebbe preso il nome di Shiqqu (più simile al Garum).

Gli studi sull'origine del Garum riportano, secondo alcune ipotesi, nella zona tra Mar Egeo e Mar Nero attraverso le prime testimonianze sull'uso di questa preparazione. Prime furono le popolazioni degli Ioni, successivamente esportato dai Greci nella zona di Tartesso, nella penisola iberica meridionale, dove l'avrebbero appresa i Fenici e, poi, i Cartaginesi. Citazioni più antiche del Garum risalgono a fonti greche del V-IV secolo a.C. (citazioni di Eschilo, Sofocle e dei poeti comici Eupoli, Cratino e Ferecrate). Il Garum, condimento altamente proteico, composto da aminoacidi liberi, immediatamente assimilabili dall'organismo, divenne l'ingrediente principe della cucina antica e tante furono le ricette tramandate da diversi autori per la sua preparazione.



“liquoris exquisiti genus, intestinis piscium ceterisque quae abicienda essent, sale maceratis, ut sit illa putrescentium sanies”

Plinio il vecchio

(Naturalis Historia 31, 93 e segg.)

Plinio il Vecchio, tra gli autori con trattazione più completa al riguardo, enumerava il Garum fra le sostanze saline, come un liquor exquisitus ottenuto dalla macerazione di intestini di pesci: da qui nasce il luogo comune del Garum come illa putrescentium sanies, "marcio di materie in putrefazione", perché la fermentazione veniva confusa con la putrefazione. Il Garum era dunque un tipo di liquido ricercato, ottenuto dalla fermentazione di alcuni pesci a opera dei loro stessi enzimi in presenza di sale in funzione antisettica. Un processo che ritroviamo ancora oggi nella preparazione di molte salse di pesci in territori diversi del mondo.

Plinio il Vecchio nella sua "Naturalis Historia" ci elenca anche i benefici salutistici forniti dal Garum, le sue virtù come cura della dissenteria e come stimolatore dell'inerzia grazie al suo alto valore proteico.

Il Garum veniva usato dai medici per placare il dolore nella bocca e nelle orecchie, per guarire ustioni, ulcere e infezioni intestinali e come rimedio per i morsi dei cani. Ossiporo era il nome del digestivo medicinale ricavato dal Garum.

Nel I sec. a.C., sempre secondo Plinio, il migliore Garum era quello proveniente dalla Spagna realizzato con gli sgombri, il Garum Sociorum, prodotto da una cooperativa di Cartagine. Un'anfora di sei litri di Garum Cartaginese costava allora mille sesterzi (circa mille euro attuali).

Il Garum più pregiato era il Gari Flos, il fiore del Garum, il più puro, il primo liquido filtrato; seguito dal Garum nigrum venduto in vasetti, che godeva di grande reputazione.

Le migliori salse erano così denominate: Garum Excelens (ottenuto con alici e ventresche di tonno) Garum

Flos Floris (tipo extra ottenuto con sgombri, alici, tonni, ecc.); Garum Flos Murae ottenuto dalle murene. Furono i romani a creare un'autentica industria per produrre il Garum. Gli stabilimenti per la produzione di conserve ittiche si chiamavano CETARIAE.

Nella ricetta di Q. Gargilio Marziale (62), metà del III sec., mettono in un vaso ben stagnato pesci a carni grasse come salmoni, anguille, alose, sardine, erbe aromatiche seccate e sale, alternando strati dei vari ingredienti. Chiuso con un coperchio e lasciato riposare per sette giorni; nei venti giorni successivi viene mescolato fino in fondo e alla fine se ne raccoglie il liquido.

Nelle Geoponiche (20, 46, 1 e segg.) di età bizantina X sec. leggiamo: «gettare in un recipiente interiora di pesci e pescetti piccoli salati e messi al sole e mescolarli frequentemente; una volta ottenuta la salamoia, filtrare tutto in una cesta, dove rimane la parte solida, l'allec. Alcuni aggiungono anche vino vecchio nella misura di due sestari per ogni sestario di pesce. Se si ha bisogno di usare subito il Garum senza tenerlo tanto al sole, si cuoce rapidamente mettendo il pesce in acqua di mare concentrata in modo che un uovo vi galleggi, fino a quando non sia ridotto abbastanza di volume, quindi si cola. Ma il fiore del Garum si ottiene con le interiora, il sangue ed il siero dei tonni sopra cui si sparge sale e si fa macerare per due mesi».

Columella (*De re rustica* 6, 34) cita il Garum come rimedio contro una pestilenza letale, che prende le cavalle e in pochi giorni le conduce alla morte.

Seneca in una delle lettere a Lucilio (*Epist.* 95, 25) accenna brevemente al Garum, inserendolo in una lista di cibi estremamente dannosi per lo stomaco di chi ne fa uso, perché "non vengono digeriti, ma imputridiscono". Ecco allora che colloca il Garum Sociorum come "prezioso marciume di pesci andati a male" che brucia le viscere con la sua acida putredine. Il Garum viene dunque assunto da Seneca a simbolo della dissolutezza di tutti coloro che si preoccupavano esclusivamente di mangiare bene e di godersi la vita. Non a caso lo stesso Garum compariva in quasi tutte le ricette di Apicio: Seneca (*Ad Helviam* 10, 8-9), da stoico qual era, racconta la punizione esemplare meritata dallo stesso Apicio, provocatore della dissolutezza e predicatore della gastronomia, con l'indignazione del filosofo che vedeva espellere i suoi colleghi da Roma.

Petronio descrive minuziosamente i vari fercula della cena, fra cui compare (*Satyricon* 36, 3) un enorme vassoio al centro del quale trionfa una lepre ad imitazione di Pegaso, e agli angoli quattro statuette di Marsia, dai cui otricelli scorre una salsa di Garum e pepe su pesci posti in una canaletta in pose tali da sembrare vivi e nuotare nel mare.

L'immagine ci conferma che il Garum doveva essere una sostanza fluida, tanto da poter scorrere e da poter essere imbottigliata anche in stretti flaconi, simili a quelli utilizzati per profumi. A partire dal II secolo A.C. questa salsa a Roma ha un successo sempre crescente: basti pensare che il cuoco imperiale Apicio ne faceva largo uso nel preparare i suoi banchetti. Ciò è annoverato nel suo manuale a lui attribuito: il *De re coquinaria* che è l'unico ad esserci pervenuto quasi completo.

Accanto alle descrizioni letterarie degli autori sopra citati, infatti, ci è giunto, sia pure rimaneggiato in epoche successive, il manuale di gastronomia più antico del nostro Paese: il *De re coquinaria*, in dieci libri, attribuito tradizionalmente a Marco Gavio Apicio. Il facoltoso gourmet, nato intorno al 25 a. C., divenuto celebre per le sue eccentricità da buongustaio, universalmente conosciuto come l'autore del famoso ricettario che non è solo uno strumento di documentazione dell'arte culinaria, ma un elemento fortemente evocativo che permette di riassaporare il gusto perduto attraverso la rappresentazione mentale dei cibi.

Intorno al 230 d.C. un cuoco di nome Celio compilò una raccolta di ricette in dieci libri, il *De re coquinaria* (*L'arte culinaria*), attribuendola ad Apicio. Si tratta di appunti frettolosi e disordinati, tuttavia è il più importante libro di cucina scritto in latino. I piatti, qui descritti, furono creati per i nobili e ricchi dell'epoca, ma, le ricette e gli accorgimenti per le preparazioni, risultano attuali.



RICETTE
ANTICHE



FIGATUM APICIO 2.0

Fegato ai fichi

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 400 gr di fegatini di maiale in rete
- ◆ 2 cipolle
- ◆ 6 fichi
- ◆ 4 cucchiaini di aceto di vino bianco
- ◆ 4 cucchiaini di Garum
- ◆ 1 bicchiere di marsala
- ◆ Farina q.b.
- ◆ 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- ◆ 1 noce di burro
- ◆ Sale
- ◆ Pepe.

PROCEDIMENTO

Affettare la cipolla e metterla a cuocere con l'olio e il burro. Farla appassire per 5 minuti, poi aggiungere i fichi tagliati a pezzetti e cuocere per altri 10 minuti a fuoco medio, aggiungendo l'aceto e la salsa di pesce. Poi aggiungere il fegato tagliato a striscioline e infarinato, sfumare col marsala e lasciar cuocere per altri 5 minuti. Il fegato non deve cuocere troppo, altrimenti diventa duro. Salare e pepare.

CURIOSITÀ

La preparazione culinaria del fegato proveniente da animali ingrassati con i fichi influenzò così tanto i costumi dell'epoca che il termine usato per chiamare il fegato "iecur" si trasformò in "ficatum".





ISCIA AMULATA

Polpette dell'Antica Roma

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 400 gr di filetto di maiale
- ◆ 2 cucchiaini di Garum
- ◆ olio extravergine di oliva q.b. (EVO)
- ◆ 1 cucchiaino di miele
- ◆ 30 gr di amido di mais
- ◆ q.b. spezie (assa fetida, pepe nero, levistico, zenzero, origano)

PROCEDIMENTO

Dopo aver tritato la carne meglio se a punta di coltello, aggiungere pepe macinato, un po' di Garum e olio d'oliva. Formare le polpette con l'impasto e preparare la salsa, con pepe e levistico tritati, insieme allo zenzero e alle altre spezie. Aggiungere un po' di miele e di Garum, mescolando tutto insieme. Versare la salsa in una pentola stemperando con un po' d'acqua. Quando inizia a bollire, aggiungere le polpette e cuocere per pochi minuti. Aggiungere l'amido diluito in acqua e lasciare che la salsa si addensi. Servire le polpette ricoperte di salsa.

CURIOSITÀ

Preparate con vari tipi di carne e pesce, le isicia, erano un piatto piuttosto comune, talvolta servite da sole con una salsa o un misto di spezie, altre volte usate come ingredienti per altre portate. Nel ricettario attribuito a Marco Gavio Apicio, il De Re Coquinaria, ci sono diverse ricette di isicia (che possiamo tradurre come polpette) e salsicce.

L'assa fetida è la varietà partica del silfio o laser, ampiamente usata da Greci, Romani e altre popolazioni antiche. Mentre la varietà più costosa e apprezzata, il laser cyrenaicum, non è più prodotto ai giorni nostri.

Ricetta originale Apicio

Isicia amulata ab ahenò sic facies: teres piper, ligusticum, origanum, modicum silfi, zingiber minimum, mellis modicum; liquamine temperabis, misces; adicies super isicia, facies ut ferreat. cum bene bullierit, amulo obligas spisso, et sorbendum inferes.

Traduzione

Per preparare le polpette con amido cotte in pentola [di rame]: macinare pepe, levistico, origano, poco silfio, una quantità minima di zenzero, poco miele. Stemperare con Garum e mescolare. Versare sopra le isicia e fare bollire. Quando avrà bollito bene, addensare con amido e servire.





CREMA DI PISELLI VITELLIANA

 **Gustatio** - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 400 gr di piselli
- ◆ 2 uova
- ◆ 1 cucchiaio di Garum
- ◆ 1 cucchiaio di miele
- ◆ 10 gr di zenzero
- ◆ EVO q.b.
- ◆ 1 bicchiere di vino dolce
- ◆ 1 cucchiaio di aceto

PROCEDIMENTO

Piselli vitelliani è un nome riferito forse all'imperatore Vitellio.

Il testo di questa ricetta dice di cuocere i piselli e lavorarli. Preparare un trito di pepe, ligustico (sedano montano), zenzero e tuorli d'uovo sodi, miele, vino, aceto e garum (liquamen), si aggiunge dell'olio e i piselli precedente cotti e lavorati con minipiner. Si rimette sul fuoco si fa lavorare ancora. Se il sapore della preparazione dovesse risultare aspro si raccomanda di aggiungere dell'altro miele.

CURIOSITÀ

Ricetta originale Apicio - De re coquinaria - liber quintus (libro V)

iii. pisam vitellianam sive fabam.

Pisam coques lias. teres piper, ligusticum, gingiber, et super condimenta mittis vitella ovorum, quae dura coxeris, mellis uncias III, liquamen, vinum et acetum. Haec omnia mittis in caccabum et condimenta quae trivisti. adiecto oleo ponis ut ferveat. Condis pisam, lias, si aspera fuerit. melle mittis et inferes.

TARTARE MORETUM

Tartare di manzo
accompagnata da salsa
MORETUM ricetta
Columella

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 320 gr di filetto di manzo
- ◆ 60 gr di primo sale
- ◆ 100 gr di caprino
- ◆ 2 cucchiaini di Garum
- ◆ mentuccia selvatica
- ◆ 1 porro
- ◆ 1 gambo di sedano
- ◆ 5 gr di rucola
- ◆ 5 gr di lattughino
- ◆ timo
- ◆ 5 noci
- ◆ 5 mandorle
- ◆ 20 pinoli
- ◆ pepe
- ◆ olio extravergine di oliva (EVO) e aceto q.b.

PROCEDIMENTO

Preparare dal filetto una tartare e condirla con olio evo, sale, un pizzico di pepe e un cucchiaino di Garum. Lavorare con il minipimer il formaggio e un cucchiaino di Garum, con sedano, mentuccia, timo, rucola, lattughino e porro unendo poi mandorle pinoli, noci, olio a filo e aceto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

CURIOSITÀ

Ricetta originale Columella

“Quando avrai messo nel mortaio le verdure che ho detto sopra, pesta insieme con esse anche delle noci sgusciate, nella quantità che ti sembrerà opportuna, metti qualche goccia di aceto piperato e condisci con olio (Col. XII, 59). Aggiungere a quanto sopra anche dei semi di sesamo tostatati o delle mandorle o dei pinoli o delle nocciole tostate. (Col. ibid.) I formaggi più adatti per riproporre questa ricetta sono la ricotta o il caprino. Condire il cacio con puleggio (mentuccia) o timo o origano o santoreggia e con aceto, un po' d'olio e un po' di pepe. (Col. XII, 59)

Lucio Giunio Moderato Columella, il più grande agronomo di Roma, originario della Spagna ma vissuto in Italia e morto a Taranto, dove fu sepolto, ci ha lasciato nella sua *Res rustica* quattro ricette - concatenate tra loro - di un moretum notevolmente più complesso di quello descritto da Ovidio e dallo pseudo-Virgilio.





RICETTE
GOURMET

CUM GRANO SALIS

Polpette dell'Antica Roma

 **Gustatio** - ANTIPASTO

 **Prandium** - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 1 melanzana
- ◆ 50 gr di carote
- ◆ 2 cucchiaini di curry
- ◆ 150 gr di yogurt greco
- ◆ 100 gr di primo sale
- ◆ 10 gr di portulaca
- ◆ Sale
- ◆ Pepe.

Per la pastella

- ◆ 300 ml di acqua frizzante
- ◆ 50 gr di farina 00
- ◆ 50 gr di farina di riso
- ◆ 5 cubetti di ghiaccio
- ◆ 500 ml di olio di semi per friggere

Preparate la pastella aggiungendo alle farine l'acqua frizzante. Mescolare con una forchetta perché non si formino grumi e aggiungere il ghiaccio perché la pastella rimanga fredda.

Per la glassa

- ◆ 100 gr di Garum
- ◆ 12 gr di miele
- ◆ 25 gr di vino marsala
- ◆ 25 gr di zucchero
- ◆ 7 gr di amido di mais (maizena)

Per preparare la glassa unire Garum, miele e zucchero ed il miele in un pentolino, porre sul fuoco fino a raggiungere il bollore. Abbassate il fuoco e lasciate cuocere 6/7 minuti. Nel frattempo, sciogliere l'amido di mais nel vino mescolando molto bene per evitare i grumi. Una volta che il composto con il Garum avrà bollito almeno 7 minuti e lo zucchero si sarà sciolto aggiungere il vino, mescolando molto bene per qualche minuto. Proseguire la cottura fino ad avere una glassa bella densa e corposa.



PROCEDIMENTO

Tagliare le melanzane a fette dello spessore di mezzo cm e grigliarle.

Preparare la glassa con Garum e miele.

Mondare carote e cuocerle a vapore. Una volta cotte frullare insieme allo yogurt e al curry, aggiungendo sale e pepe a piacere.

Formare con le melanzane degli involtini con ripieno di primo sale e portulaca, passarli nella tempura e friggere. Tagliarli in piccoli cilindri e adagiare sul piatto completando con salsa e glassa.

CURIOSITÀ

La portulaca era una delle componenti della “misticanza” romana, a Roma la chiamano “porcacchia”. Già in uso tra i greci, ne parlano sia Plinio che Columella che Varrone. Plinio tra i tre è quello che ne fornisce una breve storia e parla dell’uso che ne facevano gli antichi greci che, a suo dire, avevano scoperto che la pianta mangiata fresca (in grande quantità) era in grado di “smorzare gli ardori virili”. Per questo motivo i signorotti greci, quando avevano un amico in casa, gli offrivano dei grandi piatti di Portulaca. Un amico è un amico, ma meglio evitare le tentazioni! Sempre secondo Plinio, Pitagora (e quindi i pitagorici) la consideravano assolutamente da evitare proprio per la sua azione sulla libido. Di fatto la Portulaca contiene molte vitamine, dalla A alla C, ed anche alcune del gruppo B. Contiene minerali importanti per il metabolismo, ma soprattutto Omega 3 ed altri acidi grassi.





COLURGIONES 2.0

Culurgiones fritti,
fonduta di pecorino sardo,
broccoli, alici e Garum.



Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 500 gr di cime di broccoli

Per i Culurgiones:

- 175 gr di semola
- 125 gr di semola rimacinata
- 10 gr di olio evo
- 5 gr di sale
- 75 ml di acqua.

Per la farcia:

- ◆ 500 gr di patate a pasta gialla
- ◆ 100 gr di primo sale
- ◆ 50 gr di pecorino sardo
- ◆ 5 gr di EVO
- ◆ 3 gr di Garum

Fonduta pecorino

- ◆ 80 gr di formaggio grattugiato
- ◆ 75 ml di latte
- ◆ 10 gr di burro
- ◆ 25 ml di acqua.

PROCEDIMENTO

Scottare le cime di broccoli e insaporire con acciuga ed olio.

Preparare la fonduta, i culurgiones e friggerli. Assemblare il piatto con gocce di Garum e alici sott'olio.

Culurgiones: Mettere insieme i due tipi di semola e creare una fontanella. In mezzo, aggiungere olio, acqua e sale. Impastare per circa dieci minuti, finché il composto non diventi liscio. Creare una palla e avvolgere con un canovaccio. Far riposare per circa un'ora. Far bollire le patate, sbucciarle e grattugiarle. Aggiungere i formaggi, olio e Garum e impastare. Riprendere la pasta, stenderla e creare dei dischi con un coppapasta. Mettere la farcia sopra i dischi e chiudere i culurgiones, pizzicandoli per ottenere la classica chiusura a spiga.

Fonduta pecorino: Mettere a sciogliere la noce di burro a bagnomaria, poi aggiungere il formaggio grattugiato e versate il latte, il sale e l'acqua, lasciando cuocere a fuoco lento e amalgamando di continuo il composto con una frusta fino a portarlo a bollire in modo da evitare il formarsi di grumi.



IN MEDIO STAT VIRTUS

Tortellini di ricotta e Garum con fonduta di parmigiano, zucca e zafferano con crema di piselli alla vitelliana (*)

Gustatio - ANTIPASTO



Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

Per i tortellini:

- ◆ 200 gr di farina 00
- ◆ 3 uova (intere)
- ◆ 50 gr di semola (grano duro)
- ◆ 5 gr di EVO

Per il ripieno:

- ◆ 150 gr di ricotta
- ◆ 25 gr di Garum
- ◆ 1 tuorlo

Per la fonduta:

- ◆ 80 gr di formaggio grattugiato
- ◆ 75 ml di latte
- ◆ 10 gr di burro
- ◆ 25 ml di acqua.
- ◆ 50 gr di zucca
- ◆ 5 gr di zafferano



PROCEDIMENTO

Per i Tortellini

Versare a fontana la farina su una spianatoia; unire le uova, l'olio e impastare fino a formare una palla elastica e morbida. Dopo averla fatta riposare, stendere la pasta sulla spianatoia infarinata con il matterello in una lunga sfoglia, spessa 1 mm da dividere in due sfoglie. Su una ricavare prima dei quadrati di pasta, poi, con un pennello in silicone da cucina, spennellare una delle sfoglie con l'uovo sbattuto e distribuire in maniera omogenea il ripieno. Ricoprire poi con l'altra sfoglia, esercitando una leggera pressione con le dita sulla parte di pasta senza ripieno. A questo punto dare la tipica forma al tortellino.

Per la Fonduta

Portare a cottura la zucca insieme allo zafferano e lavorarla al minipimer. Mettere a sciogliere la noce di burro a bagnomaria, poi aggiungere il formaggio grattugiato e versate il latte, il sale, l'acqua e il composto di zucca e zafferano, lasciando cuocere a fuoco lento e amalgamando di continuo il composto con una frusta fino a portarlo a bollire in modo da evitare il formarsi di grumi.

Crema piselli vitelliana (vedi ricetta pag. 15).

Una volta cotti i tortellini, preparare il piatto rifinando con fonduta e crema di piselli vitelliana.

CURIOSITÀ

(*) Crema di piselli alla vitelliana - vedi ricetta pag 15





CANEDERLO NAPOLETANO

Gustatio - ANTIPASTO



Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 500 gr di cime di broccoli

Per il Canederlo:

- ◆ 250 gr di pane bianco raffermo
- ◆ 100 gr di formaggio grattugiato
- ◆ 2 cucchiaini di farina
- ◆ 2 uova
- ◆ 30 gr di cipolla
- ◆ 200 ml di latte
- ◆ 10 gr di prezzemolo tritato
- ◆ erba cipollina
- ◆ in sostituzione al sale
un cucchiaino di Garum
- ◆ EVO q.b.

Per il Ragù napoletano:

- ◆ 300 gr di muscolo di manzo
- ◆ 2 costine di suino
- ◆ 250 gr di muscolo di maiale
- ◆ 1 cipolla
- ◆ 1/2 bicchiere di vino rosso
- ◆ 1 lt di passata di pomodoro
- ◆ 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- ◆ 20 gr di strutto
- ◆ EVO q.b.
- ◆ sale q.b.

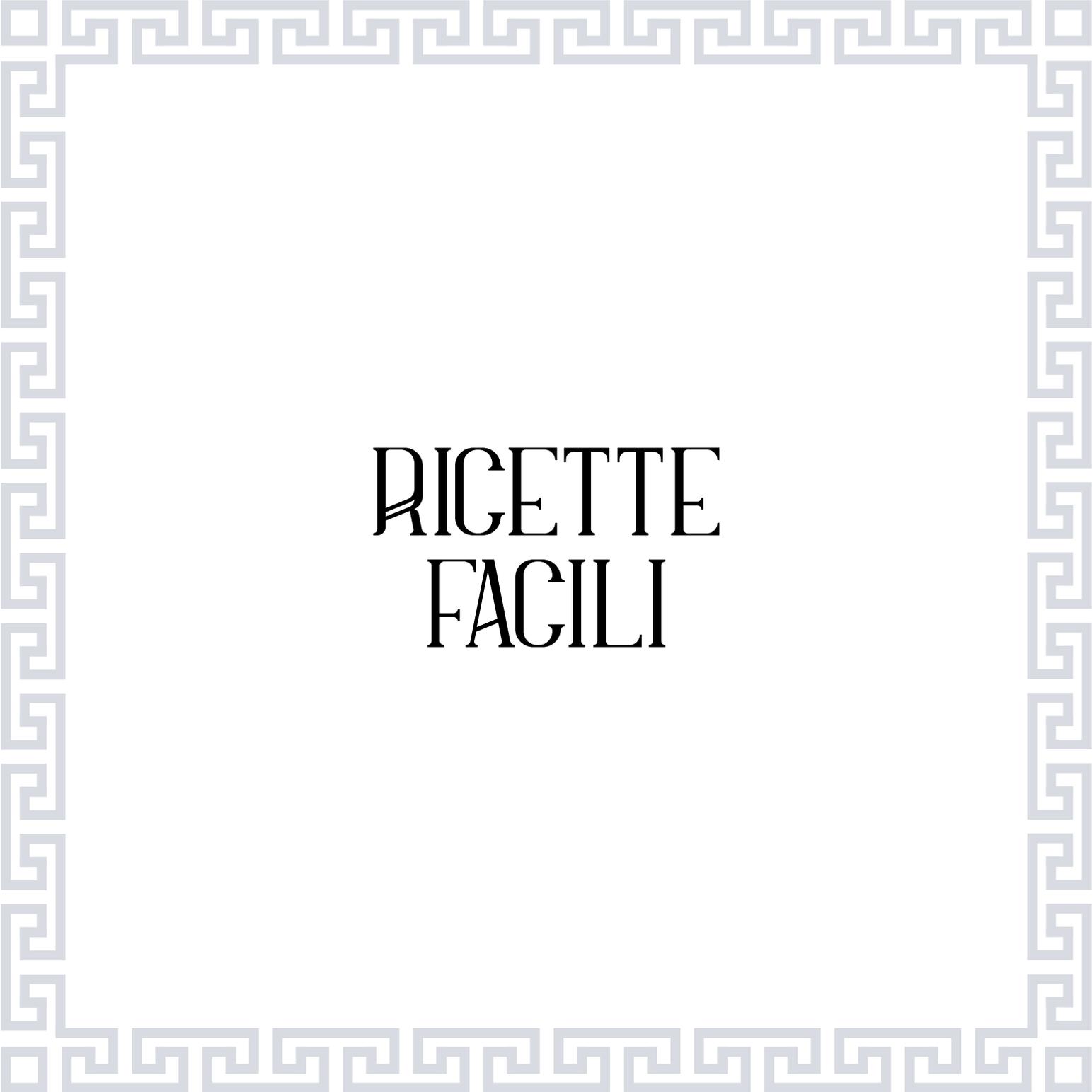
PROCEDIMENTO

Per il Canederlo:

Preparare in una terrina il pane tagliato a dadini ed aggiungere la cipolla precedentemente soffritti. Amalgamare con cura il latte, la farina, le uova, il Garum, prezzemolo ed erba cipollina. Formare con le mani bagnate i canederli e bollire in acqua salata per ca. 15 minuti.

Per il Ragù napoletano:

Far scaldare l'olio e lo strutto, quindi rosolate le carni accuratamente su tutti i lati, a fuoco moderato. Aggiungere la cipolla tritata, il vino rosso, la passata e il concentrato di pomodoro. Lasciare cuocere lentamente per almeno 5 ore, mescolando di tanto in tanto. Trascorso questo tempo, regolare di sale e proseguite la cottura sempre a fuoco basso per ancora un paio di ore, se necessario aggiungete poca acqua calda per mantenere umida la preparazione.



RICETTE
FACILI



SCIUE' SCIUE' D'OLIVE E DI CAPPERO

Spaghetti pomodoro fresco,
Olive e capperi

Gustatio - ANTIPASTO



Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 160 gr di spaghetti
- ◆ 100 gr di pomodori ciliegino freschi
- ◆ 2 spicchi di aglio
- ◆ 20 gr frutto di capperi
- ◆ 40 gr olive
- ◆ 10 gr di Garum

PROCEDIMENTO

In una padella far scaldare l'olio ed aggiungere aglio, Garum, olive e pomodori.
Lasciar cuocere una decina di minuti mentre cuoce la pasta. Dopo aver scolato la pasta saltarla insieme al sugo.





POLPO ALLA LUCIANA

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 400 gr di polpo
- ◆ 150 gr di pomodorini ciliegina
- ◆ 300 gr di passata di pomodoro
- ◆ 2 cucchiai di olive nere di Gaeta
- ◆ 1 cucchiaio di capperi
- ◆ 1 spicchio d'aglio
- ◆ 3 cucchiai di EVO

PROCEDIMENTO

Per prima cosa preparare un soffritto con olio, aglio, Garum e pomodorini freschi e lasciar rosolare per 1 minuto circa. Poi aggiungere le olive snocciolate, i capperi dissalati e lasciar insaporire il tutto a fiamma vivace per 1 minuto. Aggiungere la salsa di pomodoro, il polpo e portare a cottura per circa 40 minuti.



FREGOLA ALLA MARINARA

Gustatio - ANTIPASTO



Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 150 gr. di fregola sarda
- ◆ 1 kg. di frutti di mare (cozze, vongole)
- ◆ 300 gr passata di pomodoro
- ◆ 250 gr pomodorini piccadilly
- ◆ 1 spicchio d'aglio
- ◆ evo q.b.
- ◆ un cucchiaino di Garum.

PROCEDIMENTO

Far aprire a fuoco vivo i frutti di mare aggiungendo qualche pomodorino.

Far tostare come il riso la fregola, proseguendo poi la cottura con Garum, passata di pomodoro e il liquido filtrato dei frutti di mare. Portare a cottura come un risotto e aggiungere in fine i frutti di mare.





TARALLO BURRATA E GARUM



Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO

Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 200 gr di burrata
- ◆ un cucchiaino di Garum

Per i taralli:

lievitino:

- ◆ 100 gr di farina 00
- ◆ 80 gr di acqua tiepida
- ◆ 1 gr di zucchero
- ◆ 8 gr di lievito di birra fresco

Impasto:

- ◆ 400 gr di farina 00
- ◆ 100 gr di acqua tiepida
- ◆ 200 gr di strutto
- ◆ 170 gr di mandorle (con pelle)
- ◆ 20 gr di sale
- ◆ 7 gr di pepe macinato
- ◆ 5 gr di miele

PROCEDIMENTO

Preparare il lievitino con acqua, lievito, farina e zucchero, coprire e lasciar lievitare per circa 1 ora. Tostare le mandorle infornandole a 200° per circa 5-8 minuti. Quando saranno fredde, tritarle grossolanamente in un mixer o a mano, l'importante è che i pezzi non siano troppo piccoli né troppo grossi. Quando il lievitino sarà pronto, unirlo in una ciotola assieme a tutti gli altri ingredienti e cominciare ad impastare.

L'impasto dei taralli non va lavorato tanto altrimenti il risultato sarà gommoso, quindi appena lo strutto sarà perfettamente sciolto l'impasto sarà pronto. Versare l'impasto su un piano da lavoro, dividere in pezzi da 50 gr e ricavarne dei filoncini lunghi circa 20 cm, attorcigliare due filoncini tra loro poi chiuderli ottenendo il tarallo. Continuare la formatura dei taralli e sistemarli via via su una teglia rivestita con carta forno. Decorare con delle mandorle in superficie, poi coprire con un telo e lasciar lievitare per circa 2-3 ore. Trascorso il tempo, spruzzare i taralli con dell'acqua e infornarli in forno statico preriscaldato a 180° per 50-55 minuti. Sfornare quando saranno belli dorati e lasciar intiepidire.

Aggiungere poi un po' di burrata, condire con qualche goccia di Garum e servire!

MITULOS

Sauté di cozze con Garum

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 1 kg di cozze
- ◆ 100 gr di passata
- ◆ 1 spicchio di aglio
- ◆ un cucchiaio di Garum

PROCEDIMENTO

Far soffriggere l'aglio insieme al Garum, poi aggiungere il pomodoro e infine le cozze. Farle aprire a fuoco vivo e servire!.





OSSOBUCO OXYPORUM

Ossobuco marinato
in salsa oxyporum

Gustatio - ANTIPASTO

Prandium - PRANZO



Mensa prima - CENA

INGREDIENTI

- ◆ 2 Ossobuchi di vitello
- ◆ 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 100 gr di farina 00
- sale q.b.
- ◆ 100 gr di polpa di pomodoro
- ◆ 1/2 bicchiere di vino bianco
- ◆ EVO q.b.

Per l'Oxyporum:

- ◆ Miele
- ◆ aceto di vino bianco
- ◆ Garum
- ◆ un dattero
- ◆ spezie (zenzero, cumino, pepe bianco)
- ◆ menta

PROCEDIMENTO

Per l'Oxyporum

Mettere a bagno i semi di cumino nell'aceto per un paio d'ore, poi scolare e tritare insieme al pepe bianco, allo zenzero, poche foglie di menta e un dattero. Aggiungere nel mortaio con un cucchiaino di Garum e mescolare bene con le spezie e una piccola quantità di miele.

Per l'Ossobuco

Marinare l'ossobuco con l'oxyporum per circa tre ore. Preparare poi l'ossobuco incidendo la carne e infarinandola. Aggiungete la carne al soffritto preparato con sedano e carota e rosolare su tutti i lati gli ossibuchi fino a quando non saranno ben dorati. Sfumate con il vino bianco alzando la fiamma e aggiungere il pomodoro facendo cuocere per circa un'ora girando gli ossibuchi a metà cottura e una volta ogni tanto per evitare che si attacchino al fondo.

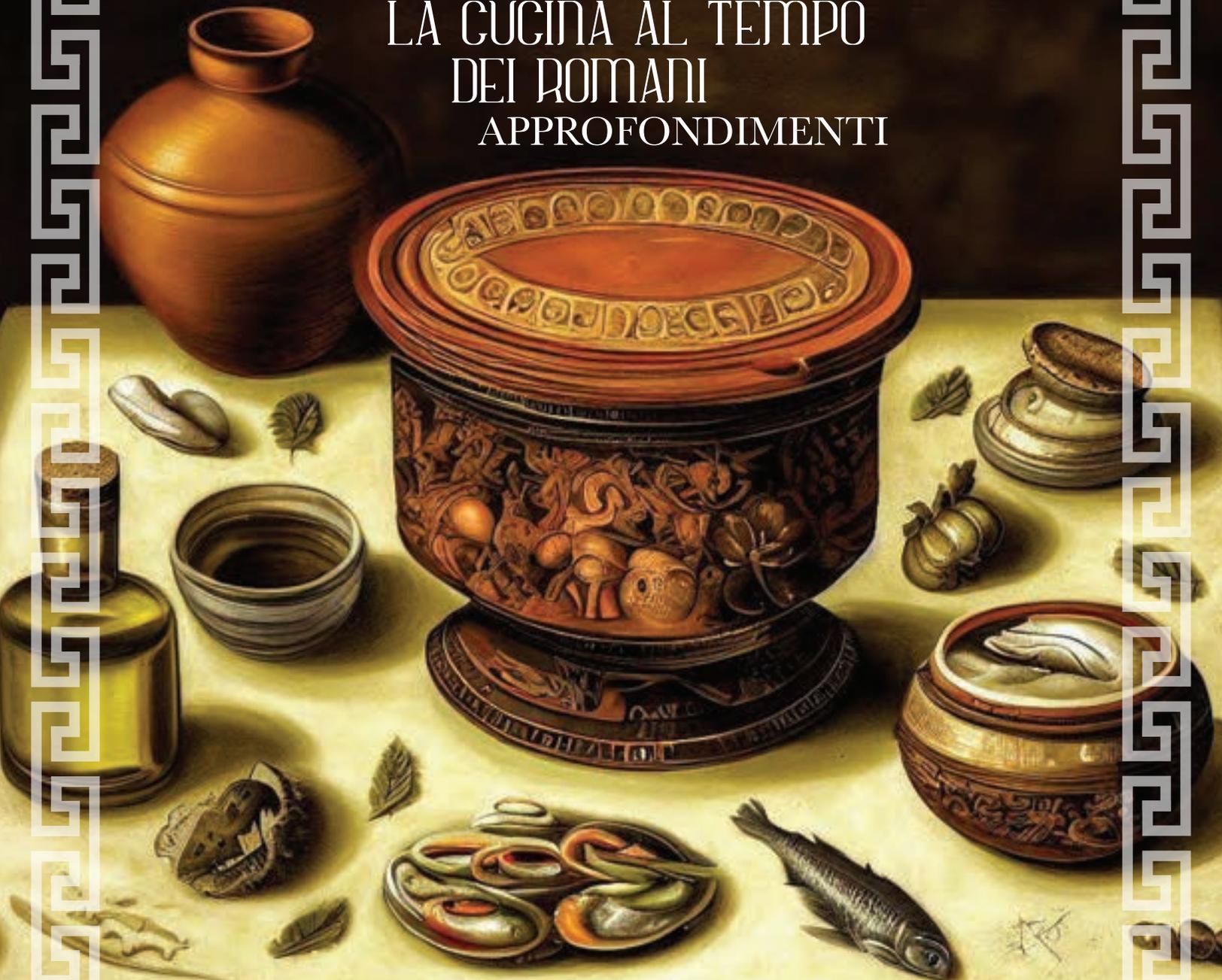
CURIOSITÀ

Uno dei condimenti più semplici tipicamente romani, secondo Ateneo, era l'oxyGarum: un misto di aceto e Garum talvolta arricchito con spezie, come possiamo leggere nella fonte attribuita a Marco Gavio Apicio. Un condimento diverso e più complesso era invece chiamato oxyporum.

Abbiamo alcune ricette di questa salsa scritte da Apicio e Columella, piuttosto diverse ma entrambe intese per essere conservate. Secondo gli autori, il cuoco deve diluire l'oxyporum con Garum e aceto prima dell'uso. Molti autori hanno scritto sull'argomento, a partire dagli agronomi, ma anche poeti come Marziale e Orazio hanno dedicato versi alle insalate.



LA CUCINA AL TEMPO
DEI ROMANI
APPROFONDIMENTI



RICETTE VEGETARIANE

Trionfi vegetariani: ortaggi, verdure e frutta. I Romani di età repubblicana avevano un'alimentazione molto spinta sul versante vegetariano, tanto che Plauto li definisce 'mangiatori di erbe'. L'imperatore Tiberio tutti i giorni consumava cetrioli in grandi quantità, mentre Orazio, quando non era invitato a cena fuori, chiudeva la giornata con la sua amata zuppa di porro, ceci e lagana. Sul desco dei romani arrivavano rape, carote, ravanelli, agli, cipolle, porri, zucchine, cetrioli, asparagi, carciofi, cavoli, ma anche insalate e vari tipi di legumi, che assicuravano una discreta quota proteica. Tra i frutti maggiormente consumati, oltre all'uva, diverse varietà di mele, pere, pesche, agrumi, fichi, melagrane, ciliegie, susine, sorbe e persino datteri.

LE CARNI

Pecore e capre rappresentavano una risorsa alimentare importantissima su tutto il territorio dell'impero, non solo per le carni, ma anche per il latte che veniva quasi tutto trasformato in formaggio. Gli agnelli erano riservati alle mense più esclusive, mentre le carni degli animali adulti finivano su quelle della plebe. La carne più consumata era però quella di maiale che veniva cucinata in mille modi (solo Plinio ne elenca più di 50 ricette). Sotto l'imperatore Aureliano la carne di maiale cominciò ad essere distribuita gratuitamente ai cittadini romani; durante l'inverno ne veniva macellata e distribuita gratuitamente una quantità pari a 10 tonnellate al giorno; un avente diritto cioè, nell'arco di 5 mesi, ne riceveva 8 chili e le distribuzioni avvenivano nel forum suarium, tra il Pincio e l'attuale piazza Santi Apostoli. Anche il pollame era ampiamente consumato, sia quello da cortile (galline, piccioni, oche, anatre), che la cacciagione (pernici, fagiani, gru). Nelle mense dei romani non mancavano neppure ricercatezze quali cervi, caprioli, lepri, ma anche ghiiri, orsi, rane e lumache.

PESCE E FRUTTI DI MARE

Secondo Plinio, il pasto più sontuoso era quello di tre portate, di cui una a base di murena, una di pesce lupo e l'altra di pesce misto. La varietà più pregiata di pesce lupo era il lupus tiberinus, pescato nel Tevere, ma secondo altri era meglio quello pescato in mare aperto. Il Tevere forniva anche pescetti di dimensioni più modeste, destinati alle mense più povere. Altra prelibatezza erano le triglie, ma solo se di grossa taglia (superiore a 2-3 libbre); le migliori provenivano dalla Corsica o da Taormina. Molto apprezzate anche le anguille e le murene siciliane. Ma protagoniste assolute delle tavole erano le ostriche, servite dai più raffinati su un letto di neve, altra merce rara, della quale non è difficile immaginare le difficoltà di approvvigionamento e di trasporto.

STREET FOOD

Thermopolia e popinae erano l'equivalente dei nostri bar e tavole calde, una salvezza quando i morsi della fame coglievano in mezzo alla strada, lontano dall'ora di cena. Protagoniste le uova, che venivano servite nelle popinae insieme a fegatini e cipolle, o semplicemente bollite o fritte in padella. Salsicce e pezzi di carne forse essiccata, si ritrovano anche nel menu di questi locali, come anche il formaggio. Trippa, zampe e interiora (intestini, polmone, cuore e forse fegato), cucinate nel grasso venivano cotte nelle osterie e vendute anche agli angoli delle strade e consumate magari in seguito alle terme. Molto gradite anche le focacce ancora calde, magari cosparse di miele e naturalmente il pane, mangiato anche insieme all'uva o ai datteri, per chi poteva permetterselo. Le 'tavole calde' romane preparavano anche delle invianti zuppe di verdure e legumi. I ceci venivano consumati nelle minestre, ma anche fritti nel Garum, spolverati di pepe e serviti insieme alle noci. I ceci caldi venivano venduti a prezzi popolari: un asse, come ricorda Marziale. Tanto quanto bastava ad assicurarsi anche la compagnia di una 'Venere' locale. Frequente le popinae, aiutava infatti a placare anche altri appetiti.

GARUM ROMAE L'ISOLA D'ORO - L'INIZIO

Spesso la creazione di un nuovo prodotto avviene in seno al corpus aziendale. Nasce dall'ascolto delle voci professionali interne, dal confronto con il proprio mercato di riferimento, monitorando la situazione socio-economica dei paesi in cui si introdurrà la novità, le analisi costi/benefici, come comunicarlo, la divulgazione dell'uso ecc..

Talvolta però l'idea arriva per vie più originali: questo è il caso del Garum Romae!

Il ricercatore ed evocatore gastronomico romano Giovanni Rossetti, alla ricerca di un'azienda con cui sviluppare il progetto Garum Romae sul quale aveva investito anni di studi nelle biblioteche capitoline traducendo storie, ricette e aneddoti dal latino, si è imbattuto nel dinamismo imprenditoriale e nella potente comunicazione L'Isola D'Oro legata a italianità e sostenibilità. Ha così scelto di condividere con il comparto ricerca e sviluppo dell'azienda di Parma molti dei segreti appresi nel corso della sua esegesi gastronomica sul Garum. E da una curiosa telefonata ricevuta in azienda 8 anni fa da parte di un motivato ricercatore inizia la rinascita del Garum divenuto nel frattempo: Garum Romae L'Isola D'Oro. Incredibile l'epopea di questo alimento che per più di 1000 anni (dal 753 a.C. al 476 d.C.) è stato una commodity legata al cibo per Roma, le sue colonie e tutti i popoli dei paesi conquistati o legati all'influenza culturale dell'antica Roma. Dopo il declino dell'Impero Romano d'Occidente e con l'inizio delle invasioni barbariche il Garum iniziò a sparire anche dalla cucina dei popoli italici e subì le conseguenze della damnatio memoriae della storia.

Ma il valore intrinseco del Garum, il suo essere valorizzatore universale in modo naturale, la sua appartenenza alla cultura universale del cibo lo ha fatto riemergere dal letargo.

Tra le sue caratteristiche troviamo anche un lato funzionale, da superfood!

Il grande medico e studioso greco Ippocrate soleva sostenere: "fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Ed i romani lo sperimentarono sul campo! Com'era loro costume, infatti, connotati da un pragmatismo che non ammetteva errori nella filiera (qualunque essa fosse), si accorsero che il Garum era diventato un rimedio efficace per un ampio spettro di problemi di salute dell'epoca. E lo iconizzarono in questa direzione favorendone la comunicazione positiva tra i soldati e il popolo.. Ma non solo! L'aspetto più interessante fu quello legato al simbolo. Infatti, molto prima degli americani che imposero il fast food dagli anni 70 in poi in tutta Europa e nel mondo intero, i Romani utilizzarono il Garum per fare sistema anche con il cibo; per legare a Roma i cittadini, quelli d'origine e quelli acquisiti. Per dirla alla Harry Potter: una passaporta che unisce e che crea nell'inconscio collettivo vicinanza e appartenenza. Ecce Garum!