

I PRIMI RICETTARI

Scritto da Damiano Savin



Uno dei più antichi ricettari è quello scritto da Marco Gavio, detto Apicio, un ricco patrizio che vive sotto gli imperatori Augusto e Tiberio. Per la verità, presunto autore, perché la storia ci ricorda che a chiamarsi così sono ben tre personaggi, tutti in qualche misura interessati all'arte della gastronomia. Più correttamente diciamo che, intorno al 230 d.C., un cuoco di nome Celio compila una raccolta di ricette in dieci libri, il *De re coquinaria* (L'arte culinaria), attribuendola ad Apicio. L'opera raccoglie 450 ricette che spaziano dalla preparazione delle carni tritate alla conservazione della verdura, della frutta, dei formaggi, fino ad arrivare ai farinacei, base dell'alimentazione dei romani; dai suggerimenti per cucinare la cacciagione (compresi struzzi, gru, fenicotteri, pavoni e pappagalli) a come cuocere il pesce.



È con la fine del medioevo però che i ricettari iniziarono a comparire in modo più frequente². Il più celebre è il napoletano *Liber de coquina*, scritto fra il XII e il XIV secolo. I piatti che presenta hanno tre elementi in comune: abbondante uso di spezie, utilizzo di sapori apparentemente in contrasto tra loro come zucchero e aceto, iniziale bollitura delle carni e solo successivamente impiego di una diversa cottura. Il *Liber* ha la particolarità di essere stato utilizzato, ovviamente con alcune modifiche, fino al XV secolo anche oltre confine, in Francia e in Germania.

CUCINA ROMANA: PULLUM ELIXUM EX IRE SUO



Teres piper, cuminum, timi modium, feniculi semen, mentam, rutam, laseris radicem; suffundes acetum, adicies careotam, et teres, mellae, aceto, liquamine et oleo temperavis. Pullum refrigeratum et siccatum mittes, quem perfusum inferes.

(Pollo cotto nel suo sugo: Triterai il pepe, il cumino, una manciata di timo, seme di finocchio, menta, ruta, radice di silfio; versa l'aceto, metti e trita una carota con miele, aceto, garum e olio. Metterai il pollo raffreddato e asciugato, che servirai bagnato)

I PRIMI RICETTARI

Scritto da Damiano Savin
