

UN VIAGGIO NELL'EVOLUZIONE DELL'ALIMENTAZIONE TRA DIVERSE CULTURE ED EPOCHE



**a cura della classe II sez. D Classico, Liceo Classico- Linguistico M. Buratti,
Viterbo (VT)**

Indice

Introduzione, p. 2

1. La “*diata*” antica e la dieta mediterranea, p. 2

2. I prodotti alimentari del mondo antico e delle nostre tradizioni, p. 6

2.1 Olio, p. 6

2.2 Cereali, p. 8

2.3 Vino, p. 10

2.4 Carne e pesce, p. 12

2.5 Frutta e frutta a guscio, p. 14

3. Il nostro menù: tra l'antichità classica e la modernità della Tuscia, p. 16

4. La convivialità e la sostenibilità: mangiare insieme cibi della tradizione, p. 26

Bibliografia e sitografia, p. 27

Ringraziamenti, p. 28

Introduzione

Oggi molto spesso sentiamo parlare della necessità di un'alimentazione caratterizzata dall'utilizzo di prodotti biologici, integrali ed eco-sostenibili, che sia quindi "buona" non solo per la salute dei consumatori ma anche per la salvaguardia dell'ambiente. La cosiddetta "dieta mediterranea" sembra rispondere a tutte queste istanze alimentari provenienti non solo dai paesi per lo più esposti sul Mar Mediterraneo (da cui ne deriva il nome) come la Spagna, l'Italia e la Grecia ma anche da altri come gli Stati Uniti, dai quali è iniziato negli anni '60 un lungo e approfondito studio sulle abitudini alimentari degli esseri umani che affondava le sue radici nell'antichità classica. Infatti, come vedremo, già gli antichi Greci e Romani avevano uno stile di vita e di alimentazione sano!

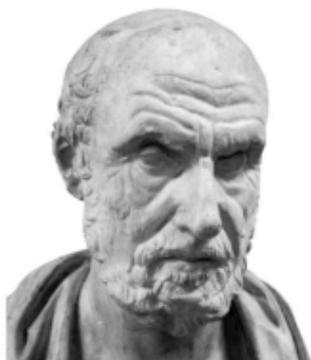
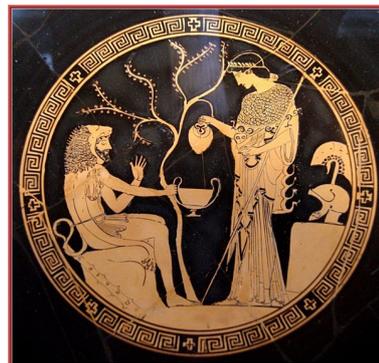


1. La "dieta" antica e la dieta mediterranea

Gli antichi Greci seguivano una *δίαίτα*, uno "stile di vita" sano: il termine greco significa anche "ricerca", "equilibrio", "casa" e apparentemente in modo inspiegabile- "cabina della nave"! Quest'ultima sfumatura semantica ha un collegamento analogico con la nutrizione: infatti, come in un'imbarcazione sono inserite delle provviste per favorire il viaggio della nave, allo stesso modo la nostra condotta alimentare è determinata da ciò di cui ci nutriamo giornalmente.

I Greci possono essere considerati i precursori di un regime alimentare sano e sostenibile per l'ambiente (e quindi anche della più moderna dieta mediterranea), poiché la loro alimentazione si basava, soprattutto in età arcaica, sui prodotti agricoli.

La cucina greca comprendeva ingredienti semplici alla base di un regime alimentare vario e bilanciato, in cui i tre pilastri fondamentali erano il grano, olio e vino. Dalle numerose testimonianze antiche sappiamo però che la dieta dei Greci prevedeva anche cereali (orzo, farro, frumento), formaggi (soprattutto di capra), frutta fresca e a guscio (fichi, ghiande, melograno), poca carne e pesce. I Greci erano per lo più onnivori sebbene prediligessero un consumo ridotto di carne (Pitagora era un fervente vegetariano!), ma soprattutto un certo equilibrio nell'alimentazione, anche per motivi connessi alla salute individuale.



Infatti, nel V-IV secolo a. C. Ippocrate (sì, l'autore del giuramento ancora oggi pronunciato da tutti coloro che si accingono ad intraprendere la carriera di medico) riteneva il cibo non soltanto causa di piacere, ma una medicina:

*"Fa che il **Cibo** sia la tua **Medicina** e che la **Medicina** sia il tuo **Cibo**"*

Con approccio eziologico Ippocrate, dopo un'analisi completa dell'alimentazione dei suoi contemporanei al fine di comprendere le

cause di molte patologie dell'uomo, elaborò “la dottrina degli umori”. Nel corpo umano si trovavano quattro umori (bile nera, bile gialla, acqua e aria) che determinavano il benessere dell'individuo, pertanto era necessario un equilibrio tra essi, raggiungibile con una sana alimentazione.

Secondo Galeno (II d. C.) anche il sapore e l'aspetto di un cibo ne determinavano i valori nutrizionali. Nella piramide alimentare degli antichi Greci non mancavano cibi anche di origine animale e anche gli antichi Romani, nonostante i nostri avi amassero i sapori forti e speziati, ed erano anche piuttosto bravi nel riciclo degli scarti, avevano la capacità di creare alimenti nutrienti. Infatti i Romani, soprattutto in epoca repubblicana, mangiavano pasti frugali e cibi cucinati in modo semplice, in modo da conservarne le proprietà nutritive, poiché per lungo tempo nel costume delle classi agiate romane non fu tollerato l'eccesso e il lusso nell'alimentazione.



La soddisfazione dei piaceri della gola non doveva, infatti, in nessun modo, appesantire i commensali privandoli del piacere maggiore, che era quello della conversazione e della convivialità, come nel simposio greco e come oggi quando ci ritroviamo insieme ad amici e parenti intorno ad una tavola. Plinio il Vecchio scriveva: *“Io verrò a cena, ma già ora pattuisco, che sia leggera, che sia sobria, abbondi solo di discorsi socratici, e anche in questi si mantenga la moderazione.”* Nell'episodio della cena di Trimalcione tratto dal *Satyricon* di Petronio, le portate offerte ai convitati dal rozzo padrone di casa sono incredibili e stravaganti e suscitano nel protagonista del romanzo, Encolpio, un senso di fastidio e di disgusto. Nelle preparazioni antiche, i Romani infatti rivelavano un uso sapiente e sostenibile degli ingredienti, che tutto sommato potrebbe piacere ed essere approvato dagli odierni nutrizionisti! Anche oggi, quando “mangiamo male” seguendo una dieta sbilanciata, si rivela nel nostro corpo l'eccesso e, allo stesso tempo, la carenza di alcuni nutrienti. E questo gli antichi lo sapevano bene!



Secondo Platone bisogna prestare particolare attenzione al consumo di cibo: infatti molte malattie venivano attribuite ad una alimentazione sbagliata in cui era presente troppo vino e troppa carne, ma poche verdure e acqua.

Often we think that eating healthy is important to maintain our ideal body to be like a model and anything else, but that's not the truth. You don't have to eat healthy to feel pretty (this is obviously one of the reasons but not the only one), you need to eat the right food to feed your complete well-being, both mental and physical health. Healthy food doesn't mean eating a salad or some fruit but eating organic food that gives you energy and strength.

Oggi sappiamo che quando l'alimentazione non è adeguata, comporta anche cambiamenti di peso talvolta drastici, come l'anoressia (si tratta di un corpo gravemente sottopeso quando le sostanze iniziano a mancare e si arriva a non assumere più cibo) o bulimia (in questo caso i nutrienti, i grassi, gli zuccheri e tutte le altre sostanze sono in eccesso e vengono assunte ripetute volte al giorno in grandi quantità). Tutti i consumatori, soprattutto se atleti, hanno bisogno di una quantità idonea di sostanze nutrienti per compensare la perdita di sostanze durante l'allenamento. In una dieta bilanciata è consigliabile assumere molta acqua e una giusta quantità di carboidrati, calorie, grassi, zuccheri e altri nutrienti e, in caso di una gara, il pasto poco abbondante deve essere consumato diverse ore prima della prova e deve essere ricco di sostanze che forniscono energia, come frutta, pasta, pane e riso; al contrario del momento successivo quando si consiglia un pasto leggero che reintegri sali e carboidrati persi, con limitato consumo di grassi e proteine. Quindi gli antichi possono essere considerati gli anticipatori di una dieta nella quale i pilastri principali sono: consumo di prodotti di origine vegetale e poco trattati, bilanciamento nei pasti, stagionalità dei prodotti, predilezione per i prodotti locali.

2. I prodotti alimentari del mondo antico e delle nostre tradizioni

2.1 Olio

Il termine olio deriva dal latino “*oleum*”, dal greco ἔλαιον e in origine si riferiva unicamente all'olio di oliva, ricavato dalla spremitura dei frutti dell'olivo. Simbolo di pace, di saggezza, forza e sacrificio, era usato anche dai Romani non solo in cucina ma anche per pratiche culturali, per l'igiene del proprio corpo e qualche volta anche per l'illuminazione di lampade; i soldati in guerra lo usavano per proteggersi dal freddo. In Attica erano numerose le piantagioni di olivi e i Greci ne conoscevano di più tipi (*agrielaia*, *kòtinος*, *phulia*). Solone (640-561 a.C.), legislatore e arconte greco, promosse la coltivazione di olivi, sotto la protezione di Zeus, vietandone l'abbattimento; Lisia riferisce che in caso di trasgressione della legge, le punizioni in Aeropago prevedevano la confisca dei beni l'esilio o la pena di morte (come riporta Aristotele ne “*La Costituzione degli Ateniesi*”).



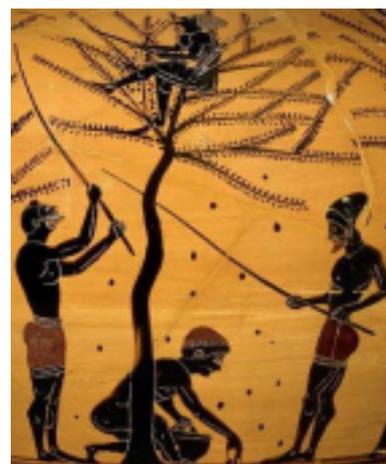
«L'olivo, piantato dalla dea Atena fu incendiato dai barbari, insieme al santuario; ma il giorno dopo, quando gli ateniesi salirono nel sacro recinto, videro che dal tronco era spuntato un germoglio, cresciuto ormai all'altezza di un cubito». Le storie, Erodoto

L'olivo, anche oggi, rappresenta universalmente un emblema di pace, forza, fede e trionfo, ed è presente in molte religioni, come quella cristiana (il nome di Gesù “Christos” vuol dire *unto*). In Grecia, durante le guerre, i messaggeri portavano con sé un ramo d'olivo come simbolo di tregua, mentre nell'antica Roma frammenti di queste piante venivano posti sopra le tombe ad indicare che il defunto aveva superato tutte le prove della vita e secondo la tradizione Romolo e Remo nacquero sotto un albero d'olivo. Come i Greci, anche

i Romani consideravano l'olivo una pianta sacra poiché, durante l'età imperiale, iniziò ad essere coltivato nei territori precedentemente conquistati diventando il perno dell'economia romana, infatti poteva essere usato anche per il pagamento di tributi.

Nell'antichità l'olio era utilizzato per molteplici usi sia di tipo alimentari che per scopi farmaceutici e cosmetici e gli antichi distinguevano tra olive acerbe (*albae* o *acerbae*), non del tutto mature (*variae* o *fuscae*) e mature (*nigrae*). La polpa delle olive appena raccolte a mano (grazie anche ai *ractriai*) veniva separata dal nocciolo schiacciando il frutto, sul quale rotolava una pietra cilindrica avanti e indietro (questo mulino a rulli era conosciuto con il nome di *trapetum* e secondo Plinio il Vecchio era stato inventato ad Atene).

Le olive erano poi macinate secondo un sistema di pressatura definito “a trave” (ripetuto per 2-3 volte), probabilmente di origine egea, che si basava sul principio delle leve: si



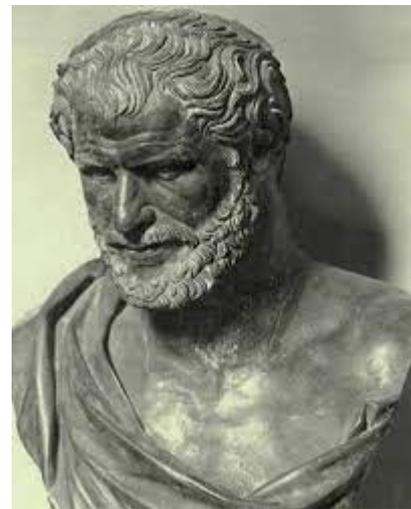
utilizzavano fasci di corda, giunchi intrecciati, cesti oppure come riferito da Plinio il Vecchio “*le olive venivano schiacciate dentro cesti di vimini o mettendo la pasta tra due asticelle*”. Il prodotto che si otteneva veniva lasciato a riposo nei tini affinché l’acqua potesse essere eliminata grazie alle cannelle poste sul fondo degli stessi contenitori evitando in questo modo di rovinare il buon sapore dell’olio.



Conclusa la preparazione, nella maggior parte dei casi si ottenevano tre tipi di olio: la prima per cucinare, le altre per uso di cosmesi e preparati da toeletta. Anche i Romani utilizzavano le stesse tecniche di schiacciamento e pressatura e addirittura l’olio era l’unico condimento usato in cucina, infatti si prediligeva il migliore, l’olio verde di Venafro, per condire le insalate, mentre era considerato pessimo quello africano, usato prevalentemente per l’illuminazione. Non conoscendo le tecniche di conservazione dell’olio, questo tendeva a diventare rancido in breve tempo, pertanto i Romani escogitarono alcuni metodi di conservazione come salare le olive verdi appena raccolte, così da poter preparare olio fresco durante tutto l’anno. Infatti già gli antichi ne avevano registrato gli usi benefici; per Ippocrate l’olio era il “*grande*

guaritore” di almeno 60 malattie: gli impacchi di olive guarivano le ulcere allo stomaco e il succo, le malattie mentali.

Secondo il filosofo greco Democrito una dieta a base di olio d’oliva e miele poteva portare l’uomo a vivere per oltre cento anni. Lo studioso romano Plinio il Vecchio scrisse che “*due sono i liquidi più graditi al corpo umano: all’interno il vino, all’esterno l’olio*”, infatti gli antichi lo usavano sia come sapone, sia come lubrificante nelle competizioni sportive. Anche gli Etruschi producevano olio e lo usavano come merce negli scambi, soprattutto nella zona della Tuscia; tra i paesi produttori di olio oggi ricordiamo Canino, primo paese ad ottenere il marchio DOP per il proprio olio, Vetralla e



Viterbo. Le ricette più apprezzate in cui l’olio regna sovrano sono la bruschetta, ovvero una fetta di pane casereccio abbrustolito condito con sale olio e, per chi lo vuole, uno spicchio d’aglio strofinato sul pane, oppure la panzanella: pane casereccio bagnato con acqua e condito poi con olio e pomodori.

You may know that the Mediterranean diet is famous for an ingredient that has a central role: The olive oil. Especially in southern Italy but also near the sea like in the places where we live, we have many olive trees. Olive oil is an important source of good fats, and it isn’t exported from other countries, but it is a product that we can take directly from our lands to affirm our traditional food.

2.2. Cereali

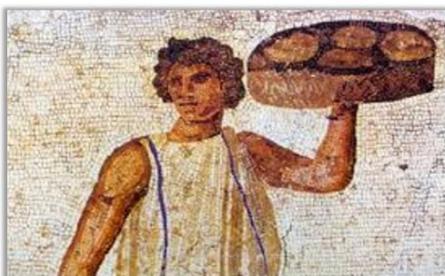
I cereali come grano, mais, avena, orzo, farro, farine e da esse derivate, sia nell'alimentazione antica che moderna svolgono un ruolo fondamentale, poiché apportano all'organismo carboidrati, vitamine del complesso B e minerali, piccole quantità di proteine e vari aminoacidi essenziali. Soprattutto i cereali integrali (che sono essenzialmente semi eduli prodotti da alcune piante appartenenti alla famiglia delle *Poaceae*, più conosciuta col nome *Graminaceae*) costituiscono un'importante fonte di fibra alimentare, coinvolta nella regolazione dell'attività intestinale, dal momento che essi migliorano il transito e l'eliminazione delle feci.



Nei cariossidi vi sono numerosi composti benefici che comprendono beta-glucani, lignani, polifenoli, fitati: queste sostanze contribuiscono alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, cancro del colon e difetti del tubo neurale. Secondo le testimonianze storiche (e letterarie come l'*Odissea* omerica) circa l'80% dell'alimentazione degli antichi greci era costituita proprio da cereali dal momento che i cereali erano ingredienti accessibili a ogni ceto sociale, sia nelle città che nelle zone rurali; tra essi gli antichi Greci preferivano l'orzo, un cereale con un

alto valore nutritivo, raccolto soprattutto nel mese di giugno e immagazzinato dopo la trebbiatura completata grazie al lavoro degli animali; poi le donne e gli schiavi preparavano il pane con la farina ottenuta dalla macina dei chicchi.

Il chicco (la cariosside) presenta uno strato esterno di rivestimento, chiamato crusca, uno strato intermedio e l'embrione che rappresenta il seme (germe): se il chicco viene macinato intero si ottengono farine integrali; se la crusca viene eliminata, invece, si producono le farine raffinate.



Impastando la farina d'orzo in gallette, si otteneva la *maza*, che era il cibo più diffuso; costava meno del pane di frumento ed era consumata quotidianamente abbrustolito mescolata con acqua, latte o olio.

I tagenite erano composti di farina di grano, olio d'oliva, miele e latte cagliato, mentre lo *σταίτης* (da *σταίτινος*) "di farina o pasta di farro" era di *σταῖς*, "farina di farro". Il pane veniva fatto lievitare tramite un alcalo (*νίτρον*) o lievito di vino. I Greci migliorarono la lievitazione naturale, probabilmente "inventata" in Egitto attorno al 3500 a.C., e come lievito usarono "*nitron*", un alcalo simile al bicarbonato di sodio, oppure lievito di vino, il cremor

tartaro. Già nel VII-VI sec. a. C. i Greci preparavano la pasta! La parola pasta deriva infatti probabilmente da un termine greco che significa “ farina mista a liquida ”.

Il “*laganon*” era un foglio grande e piatto di pasta, agliato e tagliato a strisce da cui deriva il lagane, un formato di pasta ancora oggi tipico del Sud Italia. Nell’alimentazione dei Romani l’uso del pane si diffuse solo all’inizio del II secolo a.C. infatti nei primi secoli il grano (entrato a far parte della dieta dei Romani già nel IV sec. a.C.) serviva a preparare il *puls* (una pappa di frumento).

Del pane, oltre ad alcuni tipi speciali come il pane d’orzo, vi erano tre tipologie: il pane nero, di farina stacciata rada, consumato principalmente dai più poveri; il *panis secundarius*, più bianco ma non finissimo; il pane di lusso (*panis candidus, mundus*). Il pane veniva cotto in forno o in recipienti speciali come il *clibanus* che aveva una forma simile ad un grande coperchio. Con questo contenitore si effettuava una cottura *sub testum*: il pane veniva sistemato sotto la calotta del *clibanus* e il listello che corre al suo esterno serviva a contenere dei carboni accesi.



I cereali anche al giorno d’oggi svolgono una funzione essenziale nelle abitudini alimentari di ogni individuo e non è un caso che questi siano stati inseriti alla base della dieta mediterranea.

Specialmente il consumo dei cereali integrali sono i più raccomandati per la prevenzione di molte patologie, tuttavia ad oggi tali piantagioni sono spesso sottoposte alla contaminazione ambientale e ai pesticidi che possono provocare la presenza di sostanze chimiche tossiche di origine naturale prodotte da alcune muffe parassite.

Recentemente si è verificato un progressivo avvicinamento nei confronti del grano antico; quindi, un ritorno a pratiche alimentari più adeguate alle esigenze del nostro organismo, che nel passato hanno reso possibile l’evoluzione dell’uomo, con un maggiore consumo di vegetali, legumi e cereali e di conseguenza un minore consumo di proteine animali.

2.3 Vino



Il vino era una bevanda onnipresente nella dieta degli antichi Greci soprattutto nelle feste ma anche durante il *δεῖπνον* (la cena). La vendemmia solitamente avveniva nella metà di

settembre: venivano riempite le ceste di uva, che era pigiata in conche di legno di acacia stagionato o in muratura leggermente inclinate per favorire la colatura del mosto. Quest'ultimo veniva inviato alle cantine dove avveniva la fermentazione in un grande vaso di terra cotta, detto *πίθος* poi interrato profondamente e cosparso esternamente di resina e pece.



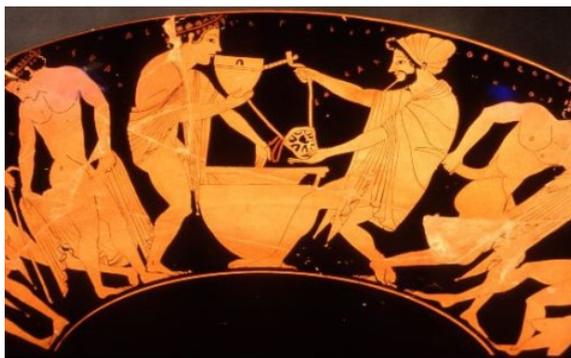
Dioniso, in una commedia di Eubulo, raccomandava: *“Tre coppe di vino non di più stabilisco per i bevitori assennati. La prima per la salute di chi beve; la seconda risveglia l'amore e il piacere; la terza invita al sonno. Bevuta questa, chi vuol essere saggio se ne torna a casa. La quarta coppa non è più nostra è fuori misura; la quinta urla; la sesta significa ormai schiamazzi; la settima occhi pesti; l'ottava arriva lo sbirro; la nona sale la bile; la decima si è perso il senno, si cade a terra privi di sensi. Il vino versato troppo spesso in una piccola tazza taglia le gambe al bevitore”*.

Il vino era sacro a Dioniso e veniva solitamente diluito mescolandolo con l'acqua (come il dio aveva insegnato al re ateniese Anfizione), aromatizzato con miele, erbe e spezie. Il consumo di vino puro, infatti, era considerato un atteggiamento proprio dei barbari, oppure consentito solo alle divinità. E comunque gli antichi Greci suggerivano una certa moderazione nel berlo.

Il vino veniva considerato portatore di verità. Secondo Socrate quando si beveva vino, si conoscevano veramente gli altri!

“Il bronzo è lo specchio dell'apparenza, il vino lo specchio dell'anima.” (Eschilo)

Il proverbio latino *“in vino veritas”* era già stato scoperto dal poeta greco Alceo e anche poeti romani scrissero versi riguardo al bere vino; uno tra i più celebri fu Catullo, *“L'acqua se ne vada dove vuole a rovinare il vino, lontano, fra gli astemi”*: il poeta era favorevole a bere vino perché mostrava il vero lato delle persone che diventavano più sincere, inoltre, facilitava il discorso e rendeva la persona che beveva vino logorroica. Questa bevanda era dunque molto importante nell'Antica Grecia e la sua presenza non mancava mai durante i banchetti, di cui il più celebre era il simposio (dal latino *symposium* e dal greco *συμπόσιον*). Il simposio, che letteralmente significa “bere insieme”, era la seconda parte del banchetto, durante la quale i commensali degustavano vini, bevendone in grandi quantità, accompagnato da assaggi della tipica alimentazione greca, conversando e cantando. Dei giovani coppieri mescolavano il vino



all'acqua in grandi recipienti di ceramica, i crateri e lo versavano in *oinochoe*, e da queste in tazze per bere. All'inizio del simposio veniva eletto per sorteggio il *simposiarca*, ovvero colui

che decideva la miscela di vino e acqua che doveva essere preparata e quante coppe doveva bere ciascun invitato e, in seguito, i partecipanti proponevano a turno un argomento di cui dibattere. Anche a Roma al primo posto tra le bevande vi era il vino: di esso esistevano, come in Grecia, numerosi tipi e qualità, con prezzi molto vari. Lo bevevano tutti e in abbondanza, ricchi e poveri, anche gli schiavi. Alle donne era invece severamente proibito come in Grecia, perché l'ebbrezza era accomunata all'adulterio (violazione della fedeltà coniugale, mentre in Grecia era associata alle Baccanti), la colpa più grave per una donna romana secondo la mentalità tradizionale. Il vino non veniva quasi mai consumato puro, al pari che in Grecia e presso gli Etruschi, perché di alta gradazione e perché poteva assumere sapori sgradevoli. Veniva invece diluito in acqua e mescolato a spezie, erbe aromatiche, miele. Molto diffusa era anche la *posca*, una miscela di acqua e vino di scarto prossimo a inacidirsi.



Il passare degli anni e la continua evoluzione umana ha fatto in modo che il nostro palato si sia abituato alla degustazione di vini sempre più pregiati e lavorati. Il vino di un tempo avrà sicuramente avuto un sapore differente rispetto all'attuale vino.

Per vino moderno si intende un vino che incontra il gusto, la preferenza di un consumatore che si è sempre più abituato a vini morbidi, rotondi, corposi, vellutati...sicuramente facili da apprezzare.

Molti dei vitigni, ai giorni d'oggi, offrono queste caratteristiche e sono, anche per questo motivo, sempre più diffusi. Altri vitigni hanno caratteristiche proprie che li possono rendere un po' spigolosi, ruvidi, duri, quindi più difficili da apprezzare.

Si tratta di vitigni che producono vini eccellenti, di grande pregio e stile, per questo motivo sono molto amati dall'enologo che li conosce. Nel nostro territorio è certamente Montefiascone a detenere il primato della produzione viticola della Toscana!

2.4 Carne e pesce

Nell'antichità la carne non veniva consumata così assiduamente come oggi, ma servita molto raramente. Nelle città dell'antica Grecia la carne era un alimento esclusivo delle famiglie più ricche (a parte quella suina, la carne era piuttosto cara), e riservato comunque a occasioni speciali come le feste religiose: il rituale religioso antico prevedeva che una parte, quella destinata agli dei (grasso e ossa) venisse bruciata, mentre la parte per gli uomini (carne) venisse cotta alla griglia e poi mangiata.



La tecnica della macelleria greca era quindi unica: infatti l'animale non veniva tagliato in base al tipo di pezzo, ma in porzioni di stesso peso: essa poteva quindi essere composta da grasso e osso interamente o solo da carne (assegnate in base alla classe sociale come a Creta o a caso come a Cheronea). Gli Spartani consumavano molto lo stufato di maiale, in un "brodo nero" (μέλας ζωμός), composto di carne di maiale, sale, aceto e sangue di maiale. Anche il consumo di pesce era variabile a seconda delle possibilità economiche (in una stele del III sec. a.C. di Akraiphia c'è un prezzario e il ventre di tonno è costosissimo rispetto al pappagallo di mare!) e a seconda di dove si vivesse, sebbene è soprattutto in età classica a diventare una lussuosa prelibatezza. Nelle isole greche o nelle città costiere, il pesce fresco (crostacei come cozze e vongole, ostriche, granchi e aragoste, σπία, polpo, calamari e gamberi) e i frutti di mare, erano venduti nei mercati del pesce (oggi il mercato del pesce di Catania è tra i più famosi!) e molto utilizzati, ma anche più cari delle sardine e delle alici che avevano invece un prezzo abbordabile ed erano serviti fritti, grigliati o preparati anche con il formaggio (così come la carne con la quale Arcestrato di Gela, però, sconsiglia di usare il formaggio!).



RICETTA

CUCINARE LA LEPRE

La predilezione di **Arcestrato** di Gela (autore della più antica guida gastronomica europea) per una **cucina essenziale, semplice**, libera dalle eccessive complicazioni che a suo parere caratterizzavano il gusto e le tecniche culinarie della Magna Grecia e in particolare della Sicilia, si può vedere in questa ricetta in cui insegna a cucinare una lepre. Egli raccomanda di valorizzare le qualità naturali del prodotto, senza alterarne il sapore con aggiunte di formaggio, olio o altri ingredienti; la lepre suggerisce di cuocerla poco, per gustarne la carne ancora "al sangue".

“Della lepre molti sono i modi, molte le ricette per prepararla, ma questa è certo la migliore: porta la sua carne arrostita ai convitati mentre bevono, calda, cosparsa solamente di sale, strappandola dallo spiedo ancora non troppo cotta. Non ti turbi vedere il sangue stillare dal-

le sue carni, ma mangiane con avidità. Gli altri modi di presentarla sono, a mio avviso, sempre troppo elaborati, sbrodolature di sostanze grasse e abbondanza eccessiva di cacio e di olio.”
[Arcestrato, frammento 57]

“...Su l'ignee vampe

concavo bronzo di gran seno ei
pose,

e dentro vi tuffò di pecorella...e
con forbito acciario

acconciamente le incideva lo stesso

divino Achille, e le infiggea ne'
spiedi”

Hom., *Il.* IX 187-205

I Greci, inoltre, cacciavano lepri e uccelli e allevavano quaglie, capre, pecore, polli, oche e galline, e ne mangiavano le carni e le uova, anche sotto forma di frittate, oppure bollite. La carne era sottoposta a lunghe bolliture ma la cottura alla brace era una delle tipologie più antiche e preferite di rosolatura. In questo passo dell'Iliade, Achille prepara una grigliata (o barbecue) con alcuni compagni:

Il consumo di carne nell'alimentazione dei Romani era inizialmente diffuso soprattutto tra i ceti più abbienti, in

seguito si estese ad altre classi sociali. Era nettamente preferita la carne suina, che veniva cucinata arrosto, stufata o lessata. Largamente diffuso era anche il consumo delle salsicce, delle quali esistevano vari tipi: la più apprezzata era la lucanica, detta così dal nome della Lucania (odierna Basilicata), nei cui boschi pascolavano grandi quantità di suini (è rimasto nella lingua italiana il termine *luganiga* o *luganega*, che oggi indica però una salsiccia tipica del Veneto e della Lombardia). Le carni di maiale erano conservate sia affumicate sia salate, e fornivano anche ottimi prosciutti. Per quanto riguarda la carne bovina, a Roma, la sua macellazione fu proibita a lungo, per non sottrarre questi animali al lavoro dei campi, ed era solitamente limitata agli animali vecchi e malati. Nei sacrifici agli dei era regola abbattere bovini, ma le viscere venivano bruciate e le parti migliori andavano ai sacerdoti. Quello che restava, e cioè le parti scadenti, veniva distribuito o venduto al pubblico. In età imperiale, il consumo di carne bovina si diffuse ma restò sempre piuttosto limitato. Al manzo e alla vitella, i Romani continuarono infatti sempre a preferire i capretti, gli agnelli e i porcellini. Abbondante era anche il consumo di pollame e di animali da cortile e data la grande disponibilità di selvaggina (l'Italia era ricoperta di boschi), la cucina romana faceva largo uso (ovviamente per chi poteva permetterselo) di cacciagione: fagiani, pernici, camosci, cervi, caprioli e cinghiali. Nel II secolo a.C. entrò a far parte dell'alimentazione dei Romani anche il consumo del pesce. Non si trattava soltanto dei pesci mediterranei (come orate, saraghi, cefali, merluzzi, spigole, tonni, triglie, sardine) ma anche di molluschi e di crostacei (aragoste, ricci, ostriche) e pesci come le murene, allevate in apposite vasche. Nei mari non inquinati di allora, le ostriche si riproducevano con rapidità. Ne esistevano decine di specie e non mancavano gli intenditori che le consumavano crude e con l'aggiunta di qualche salsa, proprio come oggi.

Alcune delle abitudini alimentari di un passato che può sembrarci lontanissimo, sono riprese anche all'interno dei quotidiani atteggiamenti che assumiamo ai giorni d'oggi. Certamente ci è più semplice recarci dal macellaio o dal pescivendolo per acquistare dei prodotti freschi, ma ciò che ci accomuna al passato è spesso il prezzo. Ciò che però è certo sono sicuramente le proprietà benefiche che la carne e il pesce apportano al nostro corpo ma anche le innumerevoli problematiche attinenti alla pesca intensiva e alla produzione di carne. Non c'è infatti dubbio che pesce e carne siano alimenti ricchi di fosforo, alleato della nostra memoria, o anche di calcio, che aiuta a prevenire le malattie alle ossa.



Nonostante ciò bisogna tener conto delle condizioni per le quali ci è possibile mangiare ad esempio una bistecca o un filetto di merluzzo. Carne e pesce sono prodotti che richiedono un lungo ed inquinante processo di lavorazione responsabile al 14% delle emissioni globali di gas serra nell'atmosfera.

Sta di fatto che, come in ogni cosa, anche il consumo di certi prodotti è caratterizzato da alcuni aspetti favorevoli ma anche degli altri sfavorevoli; ragion per cui, parlando di carne e pesce è facile imbattersi quotidianamente in persone che favoriscono seguire una dieta vegana (in cui è escluso anche il consumo di pesce o uova) o vegetariana.

2.5 Frutta e frutta a guscio

La frutta, secca o fresca, è uno degli alimenti presenti nella mensa greca, presente sotto forma di dessert. Questa, sconosciuta al tempo di Omero (XI- VIII sec. a. C.), compare sulle tavole greche intorno al V secolo con il nome di “*traghèma*”, (leccornia, ghiottoneria), ma fu proprio Omero a citare la coltivazione della frutta, praticata dall’uomo sin dai tempi antichi. Il termine “frutto” in greco è καρπός, -οῦ, ὅ e nella mitologia greca Carpo era figlio del vento Zefiro e di Clori, la primavera, mentre nel mondo romano la dea corrispondente è Pomona. Questa origine assume naturalmente il valore simbolico di una metafora: il vento di ponente annuncia la primavera, la quale porterà frutti. A Carpo spetta dunque dare sapore, colore e vita ai frutti.

“A primavera frondeggiano i meli cidoni e i melograni irrigati dai fiumi”. Ibico (gr. Ἴβυκος)



La frutta più comunemente consumata nell’antichità era costituita dai fichi, le noci e le nocciole ma anche “*mandorle, granate e datteri*” come elenca Eurippo in un frammento, i melograni e le mele cotogne sacri ad Afrodite e molto digeribili secondo Ippocrate. Secondo il mito del giardino delle tre ninfe Esperidi (il frutteto di Hera), le dee mentre sorvegliavano il prezioso albero di mele d’oro immortali, ne tenevano qualcuna per sé e per questo Hera aveva poi affidato a Ladone, un drago dalle cento teste e sempre sveglio, il compito di custodirlo.

Il simbolo per eccellenza dell’amore ma soprattutto della fecondità era certamente la melagrana ancora oggi posta sulle tavole beneauguranti di Capodanno! Infatti, i chicchi rubini, rosso-sangue, rappresentano i semi che generano la vita, che irrorano il cosmo di energia vitale. Non per niente, il frutto del melograno era uno degli attributi della Grande Madre, simbolo di immortalità e associato ad Hera.



Sulle mense greche abbondavano anche i frutti del fico, altra pianta-icona del paesaggio mediterraneo, in grado di crescere ovunque, anche tra i dirupi. Cibo popolarissimo, in tempo di carestia, sostituiva il pane.



Le sue foglie venivano utilizzate, molto spesso, come piatti o come involucro per originali involtini. Proprio al pari dell’ulivo, l’albero di fico era ritenuto anch’esso sacro. Per questa ragione, danneggiare la pianta o rubare i suoi frutti era reputato un sacrilegio. Proibita era anche l’esportazione dei fichi, considerati risorsa nazionale, tanto che fu creato l’apposito collegio di “sicofanti”, ossia dei “denunciatori” del contrabbando di questi frutti.

Nell'antichità il miele (μέλι) era il frutto più pregiato del lavoro delle api e cibo degli dei nell'età dell'oro. In ambito religioso il miele era utilizzato nelle libagioni al defunto e alle divinità data la capacità delle api di collegare la sfera umana a quella divina. La raccolta del miele era associata alla dea Demetra, e anche come i cereali le venivano offerti in dono. Il miele era un alimento di uso comune nei banchetti. Infatti, ad esempio, sui *kernoi* (in greco antico κέρνος: vassoio o anello in ceramica al quale erano uniti altri recipienti) di Eleusis era contenuto miele.



Anche nel mondo romano gli ortaggi e la frutta erano tra gli alimenti più consumati e infatti erano spesso ritratti nelle “nature morte” rese celebri dai rinvenimenti dall'area vesuviana, ad esempio nella Casa di Giulia Felice a Pompei dove sono raffigurate mele e uva in un grande vaso di vetro,



una melagrana aperta e una mela poggiate sul tavolo e della frutta secca in un vaso di terracotta; o anche quello da Pompei, dal Complesso dei Riti Magici, in cui sono raffigurati grappoli d'uva, bianca e nera; oppure in un affresco da Ercolano, dalla Casa dei Cervi, compaiono, all'interno di un basso piatto, fichi secchi e datteri, in alcuni dei quali è infilata una moneta.

Nell'arte romana, inoltre, la frutta e la verdura sono spesso raffigurate come riempitivi o motivi decorativi a sé stanti su numerosi supporti, come mostra ad esempio un pavimento a mosaico dalla Villa del Casale di Piazza Armerina (IV sec. d.C.). La frutta d'uso comune era quella che più si consuma anche oggi a eccezione degli agrumi che venivano dall'Oriente e cominciarono a fare la loro comparsa in Italia verso il IV secolo d.C.: mele (*mala*), pere (*pira*), ciliegie (*cerasa*), susine (*pruna*), uva (fresca o passa, o anche conservata entro recipienti di coccio: *uvae ollares*), noci, mandorle (*nux amygdala*) e castagne.

Dall'Armenia era stata importata anche l'albicocca chiamata *malum Armeniacum*, o *praecox*. Si pensa che proprio dal termine latino derivi la parola inglese “*apricot*”. In effetti *praecox* significava “precoce”, o *praecocum*, infatti l'albicocca era del resto precoce rispetto alle pesche. Questo termine essendo stato poi sottoposto ad altre influenze linguistiche venne modificato ulteriormente, proprio gli arabi gli aggiunsero il prefisso AL davanti e trasformarono la P in B.

3. Il nostro menù: tra l'antichità classica e la modernità della Tuscia

In questo paragrafo, abbiamo costruito il nostro menù ideale di un ristorante moderno nella Tuscia dove abitiamo, partendo da immaginari menù antichi: attraverso l'incontro tra epoche diverse e modi distinti di mangiare, sebbene tutti concordi sulla genuinità, la semplicità e la stagionalità dei prodotti, riusciremo a scoprire l'evoluzione culinaria dell'uomo nel corso dei secoli.

In our recipes you will find most of the ingredients that our families produce, because we want to make a typical tasty product but also healthy, so made with the right things. The recipes that we are going to show you are made with healthy and organic food, and we will show you that also a sweet can be healthy. In our recipes we want to prefer only the ingredients produced by our land to praise our ancient tradition of food. Most of the people today are looking for an organic food diet, but just few people know what exactly means the term "organic", well, let's see together! Organic food has been grown or farmed without the use of artificial chemicals (for the plants) hormones and antibiotics (for the animals). Organic food contains more nutrients, is fresher and better for the environment. Healthy and organic foods are all the things that aren't treated industrially and that can have a good impact on you!

Benvenuti a tavola!

Menù degli antichi greci

“Mezze” (antipasto misto): fichi secchi, formaggio e miele
Usignoli arrosto, tartufi, funghi e olive in salamoia
Vino rosso

Primi piatti

Zuppa di lenticchie, ceci o piselli
Fasolada: antica zuppa di fagioli, verdure ed olio di oliva)

Secondi piatti

Tranci di merluzzo con coriandolo
Branzino con formaggio di capra; fettine di maiale, montone o capra.
Fette di pesce spada grigliato con sale ed olio e un po' di aceto o con patè di olive nere

Contorno: verdure miste
μάδδα (sfoglia di pane)

Dolci

Formaggio al miele
παστέλι: caramelle di miele e di sesamo
Budino di mosto d'uva o frutta secca

Menù degli antichi romani

Libum

Da Catone, *De agri cultura*, LXXXIV, 75

È una focaccia piuttosto nutriente e anche, a dire il vero, un po' pesante. Il sapore però è ottimo. La preparazione di base si presta a numerose varianti e aggiunte, anche se le fonti antiche si limitano a menzionare la versione più semplice. Benché il nome *libum* sia latino, esso era noto anche in Grecia: Ateneo nei *Deipnosophisti* (III, 125 f) lo descrive come un «dolce a base di latte, *itria* e miele, che i Romani chiamano *libum*». *Itria* è il nome di un tipo di sfoglia; secondo quella versione il *libum* doveva essere una specie di pasticcio dolce, costituito da strati di crostoli irrorati da latte e miele. La ricetta di Catone che qui riprendiamo, la più nota, è invece salata e a base di formaggio. Il *libum* era usato anche come offerta sacrificale.

Ingredienti

- 650 g di formaggio fresco tipo ricotta
- da 160 a 320 g di farina (a seconda del tipo di ricotta, se più o meno morbida)
- 1 uovo
- sale

Lavorare accuratamente il formaggio in una terrina e versarvi sopra, a pioggia, la farina. Mescolare con un cucchiaio fino a ottenere un impasto omogeneo e senza grumi. Aggiungere l'uovo e il sale e continuare a impastare per rendere morbido e uniforme il composto. Formare un pane da cuocere in forno a calore moderato. Catone suggerisce di porre sul fondo del forno delle foglie di alloro e di appoggiarvi sopra il *libum* in modo che risulti leggermente aromatizzato. Per ottenere una cottura più omogenea si possono formare palline più piccole, della dimensione di un uovo, e leggermente schiacciate, dando loro la forma con le mani ben infarinate; farle cuocere in forno caldo (a 180 °C) per 45 minuti circa. A questa focaccia si possono aggiungere, anche se Catone non lo dice, un po' di pepe o semi di sesamo o papavero. Al posto della ricotta, poi, si può usare la caciotta. A seconda del tipo di formaggio, sarà necessario dosare con attenzione, oltre alla farina, anche il sale, che sarà più abbondante nel caso della ricotta fresca e potrà non essere necessario per quella salata o per la caciotta. È possibile preparare una variante dolce della focaccia, che Catone non menziona, ma come abbiamo visto è nota ad Ateneo. Si ottiene con la ricotta fresca, appena un pizzico di sale e l'aggiunta di zucchero o miele, canditi, mandorle tritate e uvetta.

Panis quadratus o *libum*; uova, ceci bolliti o salati, tonno crudo e salsicette, patè di olive (*epityrum*), acciughe
Garum di pesce come condimento

Primi piatti

Zuppa di funghi morecci (*boleti*), di ceci e lenticchie, piselli e orzo
Pasticcio di Apicio (lasagna con maiale, pollo e uova)

Secondi piatti

Pollo con zenzero e pinoli (*farsilis*)
Formaggi di Sassina

Contorno: erbe selvatiche e cicoria

Dolci

Frutta secca mista con pepe e miele
Frittelle di formaggio di capra e miele, cosparse di semi di papavero

(da “*La cucina degli dei*” di A. Ferrari)

Menù della Toscana

Tagliere misto: bruschetta con affettati (prosciutto crudo, cotto e mortadella) e formaggi tipici, focacce e pizzette fritte, uova.

The eggs come from the little grandfather-s farm of one of us, where hens live free and eat the right things to have almost every day fresh and organic eggs, without buy them at the supermarket.

La Panzanella Viterbese

Ingredients:

- 400g of stale bread
- 2 tomatoes
- A cucumber
- An onion
- Basil leaves
- Extra virgin olive oil from
-Toscia to taste
- salt
- Freshly ground black pepper
- 3 tablespoons of vinegar

Preparation:

- 1-You start by peeling and cutting the onion, then put it to soak in a small bowl with water and a tablespoon of vinegar for two hours.
- 2-After this time, peel the cucumber, cut it into cubes. Then move on to the tomatoes, cutting them into small pieces.
- 3-Now take the slices of bread, wet them with water and vinegar. Be careful not to soak them too much. When the bread has softened, squeeze it and break it.
- 4-At this point, combine all the ingredients in a salad bowl and season with the extra virgin olive oil from Toscana and season with salt and pepper. Leave the panzanella to rest in the refrigerator for an hour to get flavor.

During the summer, the "panzanella" can be one of the most sustainable recipe here in Toscana. Panzanella is sustainable because of his fresh and ecological ingredients like bread, vegetables, oil and vinegar. Cooking this recipe we don't just produce a minimal amount of wastes, but we help local farmer with their activities.



Primi piatti

Il Fieno canepinese

Sono il signor Fieno e sono una pasta all'uovo simile alle mie colleghe tagliatelle, ma con uno spessore di gran lunga più sottile tanto che mi sciolgo nella bocca di chi mi assapora.

Sono nato nell'antico borgo di Canepina e la mia storia narra che sono stato proprio io la prima pasta all'uovo nella zona di Viterbo. Fin dal medioevo venivo preparato nelle campagne quando abbondavano il grano e le uova, infatti la mia forma ricorda il fieno e il profumo dei sapori campagnoli. Ad oggi, non per vantarmi, ma ho assunto una notevole rilevanza culinaria, oltre che storica, e vengo riproposto in molte sagre e manifestazioni locali. La ricetta tradizionale che mi è stata associata prevede due ingredienti principali: farina e uovo, mi raccomando senza l'acqua! Sono nato come farina, bianco e granuloso e cercato da tutti. Poi le uova si sono unite a me trasformandomi in un panetto giallo e appiccicoso. Per esser pronto alla stesura riposo per una ventina di minuti, per poi essere steso su una spianatoia, dove mi arrotolano su me stesso. Girato e rigirato ... che mal di testa! Mi tagliano infine a strisce fine, infatti, per essere perfetto, non devo superare il millimetro di spessore. Ed ecco il momento che detesto di più: devo fare il bagno in acqua bollente! Per fortuna pochi minuti e sono già cotto! Fuori dall'acqua mi distendono su un soffice panno di canapa che mi toglie tutta l'acqua di dosso e finalmente sono pronto!! Per dare un tocco di colore al mio aspetto pallido spesso si unisce a me il caldo marrone dei funghi o il rosso denso del ragù. Con una spolverata di formaggio che mi ricorda la neve...ecco il pasto perfetto in tutti i pranzi di famiglia!



Ceciliani con ragù di cinghiale

In quel di Canepina, su una piccola stradina che introduce al paese, si intravede l'insegna di una trattoria: "Da Linetta". Una volta entrati, l'odore proveniente dalla cucina ed il brusio delle risate e delle chiacchiere della gente, lo accoglie e lo spinge ad accomodarsi a tavola. Una volta seduto rimane quasi ipnotizzato dai colori della tovaglia a quadri bianchi e rossi disposti a scacchiera. Lo sguardo si sofferma su tutto ciò che lo circonda: l'ambiente è rustico, intorno le pareti in legno sono decorate con vari quadri che raffigurano i diversi luoghi del paese. Ed ecco che un cameriere si avvicina alla tavola con un menù, ricco di piatti tipici. L'attenzione, però, è catturata da un solo piatto e, rivolgendo lo sguardo al cameriere, "Vorrei un piatto di ceciliani", si sente annunciare. Il cameriere sorride: "Ottima scelta!", Conferma, "Se le interessa, le lascio il menù dove potrà trovare informazioni interessanti su questo piatto". Una volta poggiati gli occhi su questa lista di squisitezze, il piatto viene illustrato da una breve filastrocca e una introduzione che fa da premessa:

"Pasta con farina, uova e acqua.

Tutto su una spianatoia.

Una sfoglia sottile pochi millimetri divisa in striscioline.

Ci si serve di un ferretto per arrotolare l'impasto e fargli assumere la sua forma tradizionale.

Ed ecco pronto il nostro ceciliano!"

Forse le nonne conoscono il mistero

del perché un ferretto leggero

ha assunto il ruolo importante

di dare la forma a chi, per lui, è un gigante.

È certo, però, che tra i diversi condimenti (ragù, cinghiale...) il tradizionale migliore è ai funghi porcini e salsiccia".

Lette queste poche righe, la volontà di assaggiare è sempre maggiore, ma la scelta del condimento è complicata. Cosa avrà scelto?



Rise with Porcini Mushrooms

Goodness is in simplicity!

Porcini mushrooms from Tuscia Viterbese are one of the most precious gifts that the earth gives us and there is no better way to taste them than in a nice risotto! A creamy and enveloping first course, vegetarian and also the perfect choice to opt for more sustainable foods. The Tuscia area is well known precisely because this type of mushroom grows in its woods, which is certainly one of the most popular in Italian cuisine as it is rich in vitamins B and D, proteins and fibers.

As a sustainable food, porcini mushrooms help minimize greenhouse gas emissions, food waste, and exposure to harmful chemicals, additives, and preservatives that abound throughout the food supply.

Ingredients:

- Carnaroli rice 320 g
- Porcini mushrooms 400 g
- Vegetable broth 1 lt
- 1 golden onion
- 1 clove of garlic
- Butter 30 g
- Extra virgin olive oil 2 tbsp
- Salt and black pepper to taste

For dosage and garnish

- Parmigiano Reggiano DOP to be grated 50 g
- Butter 30 g
- Parsley to chop 2 tbsp



1. When the rice appears almost transparent, cook it by adding a ladle of broth at a time and stirring often; make sure that boiling remains constant and that the flame is not too aggressive. When the rice is very al dente, a few minutes before it is ready, add the porcini mushrooms and finish cooking, adjusting with salt and pepper if necessary.
2. Once cooked, stir the risotto over the heat off by adding the butter and grated Parmesan, and mix well.
3. To make the porcini mushroom risotto, first prepare the vegetable broth.
4. Now take care of cleaning the porcini mushrooms: remove the base with a knife, scrape the stem to remove all the earth residues and, finally, rub gently with a damp cloth. If the mushroom is very earthy you can briefly pass it under a stream of running water, but make sure to dry it immediately to prevent it from absorbing it.
5. Once cleaned, cut the mushrooms into slices, trying not to crush them.
6. Heat the oil in a non-stick pan and briefly fry a clove of crushed garlic, then raise the heat and add the mushrooms. Brown them over high heat for about 10

7. minutes so that they take on color, then add salt, pepper and remove from the heat. The browned mushrooms will give the risotto a pleasant toasted note!
8. In the meantime, clean and finely chop the onion. Melt the butter in a saucepan, add the onion and let it cook gently for 10-15 minutes, using a ladle of broth if necessary. When the onion has melted, add the rice and toast it for a couple of minutes.
9. In a perfect wave risotto, you can add another ladle of broth, if necessary.

Secondi piatti

Bistecca di maiale (con mele)

Coregone al cartoccio o alla griglia

Luccio alla bolsenese



Contorno

Spinaci o patate al forno

Requiem per le patate

Le patate sono state coltivate assieme nel loro orto, come sorelle, ugualmente sono state raccolte e trasportate nei punti di vendita, non c'era niente che non avessero fatto separatamente.

Persino dopo essere state comprate, erano state lessate tutte nella stessa pentola ed insieme avevano raggiunto una stessa cottura e morbidezza. Il momento peggiore per ognuna di esse fu vedere l'altra torchiata dallo schiacciapatate, compresse e ridotta ad accumuli di pasta. Dopo ciò, nuovamente insieme, venivano impastate nella farina e coperte dall'uovo. Lavorate, schiacciate, fatte rotolare nella farina, prendevano sempre più forma, ed erano pronte ad essere divise e sminuzzate in cubetti. Per un'ultima volta venivano raccolte insieme e buttate nell'acqua bollente, costrette a cuocere per ben 40 minuti. Infine, scolate, erano mescolate nel piatto con il caldo sugo di pomodoro e carne, subendo la pesante umiliazione di essere impiattate con poche e decorative foglie di basilico.



Dolci

Hazelnut cream tart



The **hazelnut cream tart** is a local and sustainable zero-kilometer product. Delicious and inimitable spreadable hazelnut cream, it is mainly produced in the Municipality of Caprarola, located in the lower Tuscia area of Viterbo.

Procedure:

1. To prepare the tart, first you need to blend the flour and butter together.
2. Then put the dough on a surface,
3. add the egg yolks and mix until a compact dough is obtained which must then rest in the refrigerator for 30 minutes.
4. Then roll out the pastry and place it in a pan.
5. For the cream, put the melted cocoa butter and the hazelnut cream in a bowl and mix.
6. Finally pour the cream obtained into the mold, spreading it over all to the surface.

Ingredients :

- Cold butter 110 g
- 00 flour 215 g
- Yolks 3
- Powdered sugar 85 g
- Hazelnut cream 400 g
- Cocoa butter 90 g
- Liquid fresh cream

Ciambelline con vino dolce

Ode alle ciambelline

*Ciambelline,
nei primi del '900 siete nate
anche "Tisichelle" siete chiamate
e la TuOscia Viterbese rappresentate.
Ciambelline,
sopraffine, tondeggianti e piccoline
portate il buon umore
con il vostro dolce odore.
Ciambelline,
con farina e olio di semi impastate
insieme con zucchero, anice e vino
per un gusto dal connubio divino.
Ciambelline,
dal forno provenite
ambrate e zuccherine
e con il vostro profumo la casa riempite.
Ciambelline,
dai piccini siete gradite
così fragranti e croccantine
della merenda siete le beniamine.*



Tozzetti (dry chocolate and hazelnut biscuits)

Ingredients:

- 300 grams of flour
- 2 eggs
- 70 grams of olive oil
- 200 grams of sugar (is better the brown one)
- 1 teaspoon of baking powder
- The grated rind of a lemon
- 70 grams of hazelnut
- 70 grams of dark chocolate



The Tozzetti are typical sweets common in Italy, with many kinds of different recipes in all the regions of our country.

Today we all know that it's important to eat healthy food, basically things that make us feel good and strong and help us to achieve a right and sustainable diet.

To do that we have to choose food that is organic and eco-sustainable to respect the environment without destroying it, so we need to find a way to take care of ourselves and the world by the food.

All right, let's see everything that you need to know about Tozzetti and remember to eat what makes you feel best: Food is the fuel!

Now we are going to show you a version of the recipe of Tozzetti that is eco-sustainable and tasty!

4. La convivialità e la sostenibilità: mangiare insieme cibi della tradizione

La convivialità è il piacere che deriva dallo stare con gli altri a tavola. Per i Greci e per i Romani, la pratica conviviale era indicata dal *simposio*, che seguiva il banchetto, durante il quale i commensali bevevano secondo le prescrizioni del *simposiarca*, intonavano canti conviviali e si dedicavano ad intrattenimenti di vario genere. Le conversazioni che nascevano durante i pasti erano sostenute da regole orientate al rispetto di tutti: erano fondamentali l'amicizia, l'amore, la gioia e il piacere, mentre discussioni e litigi non erano ammessi perché contrari al bene comune. Nell'antichità il banchetto, soprattutto serale, era occasione di incontro e di socializzazione con amici e parenti, con membri di una stessa associazione, secolare o religiosa, per festeggiare la nascita di un figlio, un compleanno, le nozze o celebrare un funerale (come oggi avviene nei paesi anglosassoni nel momento di condivisione che segue la benedizione) e questa pratica è testimoniata da diverse fonti secolari (in un papiro egizio che riporta un passo del *Simposio* di Senofonte, l'autore racconta di un certo Dioscoro che rivolge l'invito a parenti e amici a un banchetto in casa sua, in occasione delle nozze del figlio).

Il concetto di convivialità è ancora oggi racchiuso nell'immagine dello stare insieme a tavola: il pasto conviviale è quello in cui ci si confronta assaporando gusti e cibi che hanno una storia e un significato simbolico legato alle tradizioni locali, alla famiglia e ai riti della nostra cultura. Il mangiare insieme crea, infatti, un legame molto stretto fra i commensali e di conseguenza è lo strumento per eccellenza per celebrare e rinsaldare i legami comunitari. Oggi il cibo non è solo un semplice atto di nutrimento, ma un importante momento di aggregazione, di condivisione, uno scambio di emozioni. Il pranzo e la cena diventano, quindi, occasione per conoscersi meglio, per rinsaldare o per creare un legame più profondo.

Oltre a questo, a far da elemento chiave della tavola è il cibo a cui è stato attribuito nel corso degli anni sempre più un valore umano. Secondo alcuni studiosi, il cibo nelle società dell'abbondanza acquista importanti significati simbolici: ad esempio, secondo Roland Barthes il cibo è “*un sistema di comunicazione, un corpo di immagini, un protocollo di usi, di situazioni e di comportamenti*”. Il cibo è quindi ritenuto linguaggio e cultura, comunicazione e significato e lo stare insieme a tavola ne sottolinea questa sua potenza simbolico-espressiva. Bisogna ricordare, però, anche l'impatto che il cibo ha sulla nostra vita sulla Terra e quindi l'importanza delle nostre scelte non solo per il benessere individuale ma anche per quello del pianeta, indirizzando la nostra dieta, ad esempio, su prodotti a km 0.

Today, the basis of Italian food culture is the topic of the “Zero kilometer”. It means that we try to eat most of the time, things that we produce near our house, so in our local food. That's good to maintain a healthy lifestyle, because we choose genuine food, and we know the land it comes from. We also help the little markets to survive, among all the biggest national supermarkets, that destroyed these shops that are a part of our culture.

Per conciliare scelte alimentari corrette, quindi, rispetto delle tradizioni locali ed evitare sprechi, si possono preparare ricette “svuota frigorifero” magari rivisitando quelle regionali, prediligere prodotti stagionali, da fonti ecosostenibili, a km 0 e valorizzare materie prime locali, contribuendo in questo modo alla sopravvivenza dei produttori, dei mercati e soprattutto della nostra **cultura**.

Bibliografia e sitografia

- *L'uomo greco*, J. P. Vernant, Laterza 2019
- *Antica gara tra un cuoco e un fornaio*, M. Pellegrini, G. Landolfi Editore 2019
- *La vita quotidiana nelle colonie greche*, P. Faure, BUR 2021
- *The bread in the diet of Ancient Greeks and Romans- Il pane nell'alimentazione del mondo antico greco e romano*, G.E. Manzoni (Rivista Formazione Lavoro Persona, V n. 13)
- *I cereali nell'Atene Classica*, U. Fantasia
- *Gli alimenti nelle raffigurazioni del mondo antico*, L. Poma
- *Cibo e alimentazione nel mondo greco-romano*, M. Savio (Loescher Media Classica)
- *La cucina degli dei*, A. Ferrari, Blu Edizioni 2014
- <https://letteraturastoria.files.wordpress.com/2016/03/lalimentazione-dei-greci-e-dei-romani.pdf>
- <https://www.annamariapacilli.it/2020/05/17/lalimentazione-nellantica-grecia/>
- <https://www.taccuinigastrofoci.it/ita/news/contemporanea/antropologia-alimentare/Pane-Olive-Verdure-e-Vino-degli-antichi-Greci.html>
- https://it.frwiki.wiki/wiki/Alimentation_en_Gr%C3%A8ce_antique#Pain
- <https://lacuocaignorante.altervista.org/antichi-greci-gli-alimenti-e-la-loro-conservazione-i-metodi-di-cottura/>
- https://www.liberliber.it/mediateca/libri/c/carubia/autori_classici_greci_in_sicilia/html/testi/archestr.htm
- <https://www.google.com/amp/s/ricette.giallozafferano.it/Gnocchi-di-patate.html%3fgoogle-amp=1>
- https://www.google.com/amp/s/www.tavolartegusto.it/ricetta/gnocchi-di-patate-ricetta-e-segreti-come-fare-gli-gnocchi/amp/%3f_gl=1*7obl2x*_ga*YW1wLVdpTW9DLTVhOWxwX3VDa2ROTU5pVHVzeE9JS010QzE5TVpWSVNST1ZhRUREVklXSz4zUV9JcXNHWG0tX2RlX04
- <https://www.cookist.it/fieno-di-canepina-dal-1600-ai-giorni-nostri-la-ricetta-di-una-pasta-ultra-centenaria/amp/>
- <https://www.fondazioneSlowFood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/fieno-di-canepina/>
- <https://www.agriturismoferrari.eu/il-fieno-della-tuscia/>
- <https://www.lacucinaitaliana.it/amp/9783/news/eventi/sagra-dei-maccaroni-di-canepina-tuscia-in-festa/>
- <https://it.m.wikipedia.org/wiki/Pasta>
- <https://www.mytuscia.com/fieno-canepina.html#:~:text=Il%20fieno%20Canepinese%20%C3%A8%20un,il%20piatto%20diventi%20pi%C3%B9%20saporito>
- <http://www.typi.it/magazine/2019/06/03/il-fieno-di-canepina-e-come-usarlo-in-4-1-ricette/>
- <https://www.carlozucchetti.it/fieno/>
- <https://www.fondazioneSlowFood.com/it/arca-del-gusto-slow-food/fieno-di-canepina/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fPqIgvMIXiU>
- <https://www.topfooditaly.net/prodotto/fieno-di-canepina-de-co/>
- www.dolcidee.it; “Ode al pane” di Pablo Neruda
- <https://www.merincucina.it/2018/12/tozzetti-viterbesi-con-cioccolato-e-nocciole.html>
- <https://www.mytuscia.com/tozzetti.html>
- <https://www.tusciatimes.eu/cecilian-canepinesi/>

- <https://www.museodellacucina.com/neruda-ode-al-pane/>
- <https://images.app.goo.gl/A45GbVRwrzsBsdBP7>
- <https://www.taccuinigastrosofici.it/ita/news/contemporanea/antropologia-alimentare/pesce-e-carne-per-gli-antichi-Greci.html>
- <https://www.nazioneindiana.com/2019/12/23/inviti-a-cena-nel-mondo-classico-da-epicuro-a-marziale/>
- https://www.persee.fr/doc/mefr_0223-5102_1999_num_111_1_2069
- https://wikiita.com/food_and_diet_in_ancient_medicine
- https://it.frwiki.wiki/wiki/Alimentation_en_Gr%C3%A8ce_antique

Ringraziamenti

Si ringraziano la prof.ssa Eleonora Vitale, coordinatrice di Ed. Civica della classe, e i proff. della classe Natalia Bruni, Annarita Burgi, Olga Caporali, Roberta Delle Monache e la prof.ssa Barnard, Marco Morucci, Barbara Paoletti, Carla Pinti e la prof.ssa Palazzetti, referente del progetto Digigreen.

Si ringraziano le famiglie degli studenti e in particolare tre studentesse della classe per il prezioso lavoro svolto di revisione dei testi e della grafica.