

Francesca Santucci

LA CUCINA DI APICIO

(AA.VV., "Cibo e territorio", Terra Tricolore 2026)



Di Marco Gavio Apicio, famosissimo cuoco, gastronomo e scrittore dell'antica Roma, sappiamo che fu un patrizio ricchissimo vissuto al tempo di Augusto e Tiberio (I secolo d.C.) e che, amante del lusso, secondo Seneca sperperò quasi 100 milioni di sesterzi. A lui si deve il *De re coquinaria* (*L'arte culinaria*), la principale fonte storica sulla cucina romana, una raccolta di ricette, dalle più semplici alle più complesse, per preparazioni delle quali fornisce le quantità degli ingredienti e i procedimenti.

Il ricettario offre un importante spaccato sui gusti degli antichi romani e ci fa conoscere le ricette più diffuse fra le classi agiate. Ricchi e poveri, infatti, non mangiavano allo stesso modo. Mentre i poveri si nutrivano in modo frugale, con pochi e semplici alimenti, alla mensa dei ricchi non mancavano mai

carni, pesci, verdure, irrorati con i più disparati miscugli di salse dolci e salate, che, però, non sarebbero state gradite ai nostri palati. La differenza tra la nostra cucina e la loro, infatti, risiede proprio nel condimento, che allora veniva usato mischiando nella stessa pietanza gusti forti (come il *garum* e l'aceto), e dolciastri (come quello del miele o del mosto cotto rappreso, il *defrutum*). Fra i gusti forti eccelleva il *garum* o *liquamen* (molto usato da Apicio), una salsa liquida che sostituiva il sale, ingrediente allora molto prezioso, e che si preparava facendo macerare e fermentare al sole interiora e pezzetti di pesce di vario genere, posti in un recipiente di coccio. Poi la poltiglia veniva mescolata più volte e quindi collocata in un cestino a maglie fitte, da cui si filtrava lentamente un liquido (*liquamen*) che, raccolto in anfore sigillate, veniva conservato in cantina. Il liquido ricavato era, appunto, il *garum*, la parte eletta; ciò che rimaneva era l'*allec*.

L'opera di Apicio, rivolta alle classi elevate, come si desume dalla quantità di piatti fantasiosi e salse sofisticate presentati, è divisa per argomenti, in dieci libri con i titoli in greco: nel primo, *Epimeles*, "l'esperto in cucina", Apicio offre suggerimenti a chi vuole cucinare (ad esempio, come correggere una salsa, come aromatizzare il vino, come conservare a lungo la frutta, la carne senza sale o i dolci preparati col miele). Negli altri nove libri presenta le ricette: *Sarcoptes*, carni tritate (insaccati), *Cepuros* (ortaggi), *Pandecter*, Pandette (insalate e zuppe), *Ospreon* (legumi), *Aeropetes* (volatili), *Polyteles*, vivande prelibate (arrosti, funghi, tuberi e uova), *Tetrapus*, quadrupedi (cacciagione e bestiame), *Thalassa*, mare (piatti a base di pesce, molto consumato dai Romani), *Halieus*, pescatore (salse di pesce).

Nel suo trattato gastronomico Apicio si rivolge direttamente al lettore, offrendo le sue ricette con le dosi esatte degli ingredienti e le indicazioni per realizzarle, ma lasciando anche

libero l'aspirante cuoco di apportare modifiche secondo il proprio estro. Alcune ricette, cambiando o eliminando qualche ingrediente, sarebbe possibile realizzarle ancora ai giorni nostri; altre, invece, sono decisamente lontane del nostro gusto, per una commistione di sapori diversi che ci risulterebbero disgustosi o perché troppo speziate, ma gli antichi romani usavano abbondare di spezie, per condire pure le pietanze più impensabili, ed anche Apicio ne faceva largo uso.

Sarebbe possibile cucinare oggi, ad esempio, il cinghiale al forno:

Trita del pepe, del ligustico, dell'origano, delle bacche di mirto snocciolate, coriandolo, cipolla; bagna col miele, col vino, con la salsa, con poco olio, riscaldato, lega con amido. Versa sul cinghiale cotto in forno.

Oppure la torta di pere, simile a un tortino di pere:

Triterai pere lessate e ripulite al centro (dai torsoli) con pepe, comino, miele, vino passito, liquamen e un po' d'olio. Dopo avervi aggiunto le uova, farai una torta, la cospargerai di pepe e la servirai (in tavola).

Molto distante dai nostri gusti è, invece, la torta di sgombri e cervella:

Rassoda delle uova e snerva delle cervella lessata. Cuoci regaglie di pollo, taglia tutto a piccoli pezzi, tranne il pesce. Versa il composto nel tegame: metti in mezzo lo sgombero salato e cotto. Trita del pepe, del ligustico e bagna con vino passito per addolcire. Versa la salsa nel tegame e porta a bollore; quando bolle mescola con un ramo di ruta e addensa con amido.

E immangiabile sarebbe il “minuto apiciano”: un vero e proprio intruglio!

Cuoci tutto assieme olio, salsa, vino, capi di porri, menta, pesci, piccole salsicce, testicoli di cappone, ghiandole di lattonzoli. Trita del pepe, bagna di salsa, aggiungi poco miele

e il sugo del tegame, aggiungi vino e miele. Fai in modo che bolla. Quando bollerà, rompi una sfoglia di pasta e fai addensare, mescolando bene. Cospargi di pepe e servi.

Nel *De re coquinaria* troviamo anche ricette con ingredienti non usati da noi in cucina (ad esempio quelle con il ghiro, la gru o il fenicottero), o che usiamo a scopo ornamentale, come la colocasia, una pianta di cui Apicio suggerisce di bollire il bulbo e poi condirlo con pepe, cumino, ruta, aceto, olio e *garum*. Oggi a Cipro, un tempo sotto il controllo romano, il tubero di questa pianta, localmente chiamata *kolokasi*, è un vero e proprio pilastro dell'identità culinaria e culturale. Trova, infatti, impiego in svariate ricette, tagliato a pezzettini o a tocchetti e poi o stufato o fritto, sempre, però, dopo essere stato prima bollito, poiché crudo è tossico, come Apicio ben sapeva.

Francesca Santucci 20/05/1957 scrittrice
Viale Natale Betelli,28 24044 Dalmine (Bg)
Cell 32811778782

francesca@francescasantucci.it

Francesca Santucci, studiosa dell'antico e del femminile, ha pubblicato raccolte di saggi, poesie, racconti, fiabe, scritti di cinema e d'arte. Tra i riconoscimenti più recenti annovera nel 2026 il primo premio per la sezione Prosa alla XII Edizione del concorso letterario "Nuovi occhi sul Mugello".

www.francescasantucci.it

<https://www.facebook.com/francesca.santucci.5209/>