

intra

TEAM VISIO



A TAVOLA CON APICIO

Ricettario visuale dell'antica
Roma per la cucina di oggi

TEAM VISIO

A TAVOLA CON APICIO

**Ricettario visuale dell'antica Roma
per la cucina di oggi**

intra



Collana Visio



Edizioni Intra®
www.intraedizioni.it
info@intra.pro

Tutti i diritti riservati.
Copyright © 2026 Intra S.r.l.s. – Pesaro, Marche, Italia

ISBN 979-12-5991-821-5

Indice

Indice	3
Introduzione. Apicio, il primo “Chef Superstar”	5
Perché mangiamo ancora come lui	6
La dispensa romana: cosa tenere in casa	7
<i>Il garum (o liquamen): il sale liquido</i>	7
<i>Il laser (silphium): il fantasma della cucina</i>	7
<i>Defrutum, caroenum e sapa: i dolcificanti d'uva</i>	8
<i>Le spezie: il pepe regna sovrano</i>	8
Strumenti: dal mortaio al frullatore	9
Il galateo del <i>convivium</i> : mani, cucchiari e triclini	10
<i>Nota iconografica</i>	11
Capitolo 1. La dispensa e le basi	13
Il “dado” degli antichi (<i>Sales conditi</i>)	14
Il pesto romano (<i>Moretaria</i>)	16
<i>Oxygarum</i> digestivo	18
<i>Nel calice</i>	20
<i>FOCUS – L'oro nero: il viaggio del pepe</i>	22
Capitolo 2. <i>Gustatio</i> (antipasti e sfizi)	24
Uova alla “pignatta” (<i>In ovis apalis</i>)	26
Zucca all'alessandrina (<i>Cucurbitas more Alexandrino</i>)	28
Funghi al miele (<i>Fungi farnei</i>)	30
Frittata di latte (<i>Ova sphongia</i>)	32
<i>Nel calice</i>	34
<i>FOCUS – Il pane dell'Impero: panis quadratus</i>	36
Capitolo 3. <i>Mensa prima</i> (zuppe, legumi e cereali)	38
Zuppa d'orzo “Imperiale” (<i>Ptisana</i>)	40
Lenticchie e castagne (<i>Lenticula de castaneis</i>)	42
Piselli alla Vitellio (<i>Pisa Vitelliana</i>)	44
La polenta di Giuliano (<i>Pultes Julianae</i>)	46
<i>Nel calice</i>	48
<i>FOCUS – Street Food a Pompei: il Thermopolium</i>	50
Capitolo 4. Il piatto forte: la carne	52
I “burger” dell'impero (<i>Isicia omentata</i>)	54
Prosciutto glassato ai fichi (<i>Perna</i>)	56
Agnello “tarpeiano” (<i>Haedus tarpeianus</i>)	58
Vitello fritto croccante (<i>In vitellina fricta</i>)	60

Maiale al vino rosso (<i>Porcellus oenococtus</i>)	62
<i>Nel calice</i>	64
Capitolo 5. Dall'acquario dell'Impero: il pesce	66
Tonno alle erbe aromatiche (<i>Jus in thynno</i>)	68
Sarde ripiene (<i>Sarda farsilis</i>)	70
Seppie in polpette (<i>Isicia de sepia</i>)	72
Orata al forno (<i>Jus in aurata</i>)	74
<i>Nel calice</i>	76
<i>FOCUS – Il Simposio: l'arte di non bere soli</i>	78
Capitolo 6. <i>Dulcis in fundo</i>: i dolci	80
Datteri ripieni (<i>Dulcia domestica</i>)	82
Pane dorato (<i>Aliter dulcia</i>)	84
Budino di latte e miele (<i>Tyropatina</i>)	86
<i>Nel calice</i>	88
<i>FOCUS – L'estetica dell'abbondanza</i>	90
Capitolo 7. <i>Mirabilia</i>: i piatti impossibili	92
Il fenicottero (<i>In phoenicoptero</i>)	94
Vulve e tettine (<i>Vulvae steriles e sumen</i>)	96
Ghiri farciti (<i>Glires</i>)	97
Callo di maiale (<i>Callum</i>)	98
<i>Nel calice</i>	100
Congedo. La cucina è materia viva	103
Dizionario minimo della cucina romana	105

Introduzione.

Apicio, il primo “Chef Superstar”

Se oggi diciamo “Cracco” o “Ramsey”, evochiamo immediatamente un mondo fatto di eccellenza, rigore e amore per il cibo. Duemila anni fa, quel nome era Apicio.

Ma chi si nasconde davvero dietro a questo nome? La storia è più affascinante della leggenda. Il “Celio Apicio” che firma il testo arrivato fino a noi è, con ogni probabilità, una figura sfuggente. Come nota argutamente il volgarizzatore del 1852, il nome “Apicio” apposto al libro è quasi certamente una strategia di marketing *ante litteram*. Un compilatore anonimo (forse un cuoco greco o africano trapiantato a Roma) usò il nome del più celebre ghiottone vissuto sotto l'imperatore Tiberio per dare autorità e fama immediata alla sua raccolta di ricette.

Il Marco Gavio Apicio storico fu un milionario eccentrico, un *gourmand* disposto a dilapidare fortune per gamberi giganti o intingoli rari. Il libro che abbiamo tra le mani, però, è qualcosa di più concreto: è un manuale operativo, una compilazione pratica nata dagli appunti scarabocchiati nelle cucine, fatta per tenere memoria di manicaretti inventati o appresi da altri.

È un testo vivo, imperfetto e per questo autentico. Spesso mancano le dosi precise o le proporzioni, perché ai cuochi antichi bastava l'elenco degli ingredienti per operare “a occhio”, basandosi sulla propria esperienza. Ed è qui che entriamo in gioco noi: questo libro nasce per colmare quei vuoti, trasformando gli appunti di un cuoco imperiale in istruzioni precise per la vostra cucina.

Perché mangiamo ancora come lui

Potrebbe sembrare che la cucina romana, con i suoi eccessi e i suoi sapori forti, sia un fossile lontano anni luce dalla nostra dieta. Nulla di più sbagliato.

Se guardiamo oltre il pregiudizio che dipinge i Romani solo come divoratori di fenicotteri, scopriamo che la struttura del nostro gusto nasce lì. Fatta eccezione per alcune stravaganze, la cucina romana in linea di massima era meno lontana dalla nostra di quanto si creda.

Già nell'Ottocento si notava come le salse di Apicio, una volta “ripulite” dall'eccesso di spezie e aromi (che servivano spesso a coprire la conservazione precaria dei cibi), sono sorprendentemente simili a quelle della cucina moderna. I concetti di “agrodolce”, l'uso delle erbe aromatiche fresche, la tecnica di addensare i fondi di cottura con amido o pane, l'amore per le polpette (*isicia*) e per i pasticci: sono tutti pilastri gastronomici che Apicio ha piantato e che noi continuiamo a usare ogni giorno.

Cucinare come Apicio oggi non è un esercizio di archeologia: è un ritorno alle origini del sapore mediterraneo.



Il “dado” degli antichi (*Sales conditi*)

(*Ispirato a: Libro I, Capo XXVII - Sali acconciati*)

Questa miscela non è un semplice sale, ma un esaltatore di sapidità naturale. Apicio ne parla con entusiasmo, definendola ottima per la digestione, per prevenire malattie e persino febbri, ma soprattutto la definisce “soavissima”. Nel testo originale si richiede l’uso di “sale ammoniac”, che noi ovviamente ometteremo a favore del sale marino, mantenendo però il ricco bouquet di spezie che spazia dallo zenzero allo zafferano. Tenetelo in un barattolo: vi salverà ogni volta che una carne alla griglia o una verdura bollita vi sembreranno troppo tristi.

Difficoltà: facile | **Tempo:** 10 min | **Costo:** medio

Ingredienti

200 g di sale marino integrale ▪ 2 cucchiaini di pepe nero in grani ▪ 1 cucchiaino di zenzero in polvere (o essiccato) ▪ 1 cucchiaino di semi di sedano (o sedano essiccato) ▪ 1 cucchiaino di timo secco ▪ 1 cucchiaino di origano ▪ 1 bustina di zafferano (o qualche pistillo) ▪ ½ cucchiaino di semi di anice.

Procedimento

Mettete tutte le spezie in un mortaio o in un macinaspezie elettrico. Pestate o frullate finché non ottenete una polvere fine e profumatissima. In una ciotola, unite questa polvere al sale marino e mescolate con cura per distribuire gli aromi. Trasferite il tutto in un vasetto di vetro a chiusura ermetica. Il risultato è un sale dal colore dorato e dal profumo intenso, perfetto per condire arrosti prima della cottura o per dare una spinta finale a zuppe e uova.

Si conserva per mesi in luogo asciutto, come un normale sale aromatizzato.





Dal profumo intenso del garum nelle strade di Pompei ai banchetti sfarzosi della Roma imperiale, dalle umili zuppe di farro ai piatti proibiti a base di fenicottero: un viaggio sensoriale e pratico attraverso la cucina più potente, e spesso fraintesa, dell'antichità.



intra



Collana Visio

