

7. La cipolla. Alcune ricette dal passato

La **letteratura culinaria antica era molto vasta** e diversi furono i **manuali tecnici** di cultura greca da cui trassero ispirazione anche gli autori latini (ad esempio gli Hedypatheia di Arcestrato di Gela, poeta del IV sec. a.C.). Oggi di tutto questo ci rimangono solo pochi frammenti e il nome di celebri cuochi. Se parliamo di arte culinaria in età romana il pensiero va direttamente ad **Apicio**, bongustaio e cuoco per diletto, ricco ed estroso, vissuto ai tempi dell'Imperatore Tiberio (I sec. d.C.). Passò alla storia per le sue bizzarrie culinarie e a lui si deve la raccolta di ricette gastronomiche che costituisce il nucleo prevalente del **De re coquinaria** (Sull'arte della cucina) consistente in dieci libri e circa cinquecento ricette. Nella cucina di Apicio la cipolla entra sia come protagonista sia come ingrediente per esaltare ricette elaborate, tra cui possiamo citare la **Patellam Lucretianam** (zuppa di cipolle alla Lucrezio) e lo **spezzatino di manzo con cipolla**.

Alcune ricette ci vengono tramandate da generi letterari non necessariamente culinari, come ad esempio dai poemi Virgiliani (*Moretum*), dai trattati di agricoltura di Catone (*De Agri cultura*) e di Columella (*De Re Rustica*), dal trattato naturalistico di Plinio il Vecchio (*Naturalis Historia*), dall'opera narrativa di Petronio (*Satyricon*), dai poemi di Ovidio (*Metamorfosi*). Anche in questo caso la cipolla è presente come alimento per la preparazione culinaria di sobri o prelibati piatti.

Di seguito si illustrano alcune ricette di età romana che prevedono tra gli ingredienti la cipolla. Sono state selezionate le più semplici, per consentire a titolo di curiosità la loro esecuzione. Il *garum* (una salsa di interiora di pesce), presente in ogni preparazione, è sostituibile con la colatura di alici di cetara o la salsa di pesce giapponese o vietnamita.



Moretum. Il *moretum* è una preparazione culinaria che veniva eseguita pestando gli ingredienti con pestello e mortaio (*moretarium*).

Purea di lattughe con cipolle (Apicio, *De Re Coquinaria*, 105)

Olus molle ex foliis lactucarum cum cepis: Coques ex aqua nitrata, expressa concides minutatim. In mortario teres piper, ligusticum, apii semen, mentam siccam, cepam, liquamen, oleum et vinum.

«Purea di foglie di lattuga con cipolle: Fai cuocere le lattughe in acqua con bicarbonato, strizzale e tritale finemente. Pesta in un mortaio pepe, levistico, semi di sedano, menta secca, **cipolla**, **garum**, olio e vino.»

Interpretazione: Fate cuocere la lattuga in acqua cui avrete aggiunto un cucchiaino di bicarbonato, poi scolate strizzandola bene e tritate. A parte mescolate il pepe, le erbe tritate finemente, la cipolla, anch'essa tritata, nonché **garum**, olio e vino. La cipolla, dato che in questa ricetta non viene cotta, dev'essere di una specie molto dolce, oppure la si può sostituire con cipollotti o scalogno. La purea di lattuga va poi messa in un'insalatiera; sopra si versi la salsa alle cipolle. Quindi si serve.

Dosi per 4 persone: 4 o 5 grosse lattughe, 2 cipolle rosse dolci (o 4 cipollotti), un cucchiaino di erbe miste, 1/2 bicchiere d'olio, 1 cucchiaino di vino bianco e 1 di **garum**.

Antipasto di verdure (Apicio, *De Re Coquinaria*, 176)

Gustum de holeribus: Condis bulbos liquamine, oleo et vino. Cum cocti fuerint, iecinera porcelli et gallinarum ungelas et ascellas divisas, haec omnia cum bulbis ferveant. Cum ferbuerint, teres piper, ligusticum, suffundis liquamen, vinum et passum ut dulce sit, ius de suo sibi suffundis, revocas in bulbo. Cum ferbuerint, ad momentum amulo obligas.

«Antipasto di verdure: Condisci dei bulbi con **garum**, olio e vino. Quando saranno cotti, prendi del fegato di maiale e ali e cosce di pollo tagliate a pezzi; fa' cuocere il tutto di nuovo. Quando saranno bolliti, pesta pepe, levistico, unisci **garum**, vino e **passum** per dare il dolce, un po' del sugo di cottura, e versalo sui bulbi. Finito di bollire, lega con dell'amido.»

Interpretazione: Questa ricetta fa uso dei bulbi, o cipolle, dei fiori. Infatti i Romani talvolta cucinavano i bulbi di gladioli o di asfodeli, che però al gusto odierno risulterebbero troppo amari. Per tale motivo, le cipolle di fiori vanno sostituite con le "normali" cipolle. Procedete dunque nel modo seguente: prendete del fegato di maiale, tagliatelo a pezzetti; prendete ali e cosce di pollo e tagliatele (o meglio, fatevele tagliare dal pollivendolo) a pezzi. Tagliate a fettine le cipolle e poi fatele insaporire in olio, **garum** e vino; unite la carne e fate cuocere. Dopo la prima mezz'ora di cottura, unite la salsa e date ancora 30 minuti di cottura. Prima di servire, legate con farina o Maizena.

Dosi per 4 persone: 2 cosce di pollo, 2 ali, 2 etti di fegato, 1 kg. di cipolle; per la salsa: 1 bicchiere di vino (**passum** e no), 1 cucchiaino di **garum**, erbe e pepe.

Patellam Lucretianam (Apicio, *De Re Coquinaria*, 25)

Cepas pallachanas purgas [iridian earum proicies], in patina concides. Liquaminis modicum, oleum et aquam. Dum coquitur, salsum crudum in medium ponis. At ubi cum salso prope cocta fuerit, mellis cocleare asparges, aceti et defriti pusillum. Gustas. Si fatuum fuerit, liquamen adicies, si salsum, mellis modicum. Et coronam bubala aspergis, et bulliat.

«Zuppa di cipolle alla Lucrezio: Pulire le cipolle e affettale in padella. Bagnale con poca salsa, con olio e acqua. Mentre cuociono metti nel mezzo del salsume crudo. Quando ciò sarà quasi cotto nel salsume, aggiungi il miele e poco aceto e mosto cotto. Assaggia. Se sarà insipido, aggiungi della salsa e poco miele. Cospargi di santoreggia montana e bolli.»

Interpretazione: Pulire le cipolle e tagliarle a fette non troppo sottili, in un tegame versare 4 cucchiaini d'olio, e 2 bicchieri d'acqua, quando inizia a sobbollire aggiungere le cipolle, cuocerle a fuoco moderato e a metà cottura unire i filetti di pesce sottosale, ricoprirli dalle cipolle quasi cotte. A cottura quasi ultimata, aggiungere alla zuppa un cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di aceto, e cospargere di origano

Spezzatino di manzo o vitello (Apicio, *De Re Coquinaria*, 354)

Vitulinam sive bubala cum porris vel idonei vel cepis vel colocaseis: liquamen, piper, laser et olei modicum.

«Carne di vitello e di manzo cotta con porri o cotogne o cipolle o colocasie: **garum**, pepe, laser e un po' d'olio.»

Interpretazione: Si tratta dell'unica ricetta del trattato di Apicio che utilizzi carne di manzo. L'indicazione principale per eseguire la ricetta è contenuta nel titolo, mentre nel testo vengono menzionati gli ingredienti per condire. Evidentemente si tratta di spezzatino di manzo e di vitello, accompagnato da contorni di porri, cipolle, mele cotogne e colocasie: quest'ultima verdura, non più consumata in Italia, è una specie di patata dolce. Potete sostituirla con i topinambur, un altro tubero dolce (originario dell'America). Preparate dunque uno spezzatino facendo dorare la carne in un po' d'olio; aggiungete poi la verdura scelta tagliata a pezzi, un cucchiaino di **garum** e il succo di 2 spicchi d'aglio al posto del laser. Se volete eseguire la ricetta con le mele cotogne, dovrete farle prima bollire da sole in acqua per una ventina di minuti; poi le unirete alla carne, dopo averle tagliate a pezzi e sbucciate. Le dosi e i tempi di cottura sono quelli di un normale spezzatino.

Moretum (Columella, *De Re Rustica*)

Moretum oxyporum vel (ut alii) oxygarum quemadmodum componas. Addito in mortarium satureiam, mentam, rutam, coriandrum, apium, porrum sectivum, aut, si non erit, viridem cepam, folia lactucae, thymum viride vel nepetam, tum etiam viride puleium et Caseum recentem, et salsum; ea omnia pariter conterito, acetique piperati exiguum permisceto. Hanc misturam quum in catillo composueris, oleum superfundito.

«Metti in un mortaio porro o cipolla verde, santoreggia, menta, ruta, coriandolo, sedano, foglie di lattuga, foglie di rughetta, timo verde o nepitella, poi anche puleggio verde e formaggio fresco e salato. Pesta tutto insieme e versaci un po' di aceto pepato. Dopo aver messo questa mistura in un piatto versavi sopra dell'olio.»

Interpretazione: 200g di ricotta di capra stagionata; 400 g di caprino fresco; 4 cucchiaini di cipolla tritata; 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva; 4 cucchiaini di aceto di vino bianco; 8 rametti di timo tritati; santoreggia; menta; ruta; coriandolo; sedano; 8 rametti di aneto tritati (folia lactucae sta per rughetta perché considerata afrodisiaca, veniva usata per decorazione, sistemata sul fondo della ciotola)

Preparazione: Unire le cipolle tritate e l'aglio tritato al formaggio e tutti gli altri ingredienti. Mescolare bene. Si spalmava sul pane.

Ricetta per conservare la cipolla (Columella, *De Re Rustica* XII, 10)

Scegli le cipolle pompeiane o quelle di Ascalona o anche le cipolle carsiche semplici. Lasciale seccare al sole, poi tienile in fresco all'ombra e finalmente disponile in vasi, su un letto di timo e di maggiorana; dopo aver versato nel recipiente del liquido formato da tre parti di aceto e una di salamoia forte, sovrapponi un fascetto di maggiorana, in modo che le cipolle rimangano compresse; quando esse si saranno imbevute di salamoia, riempi il vaso con lo stesso miscuglio.

Non conosco la ricetta della felicità
ma secondo me c'è tanta cipolla dentro



CONSORZIO CITTA' ROMANA DI SUASA