

**URSULA JANSSEN**



# **GARUM**

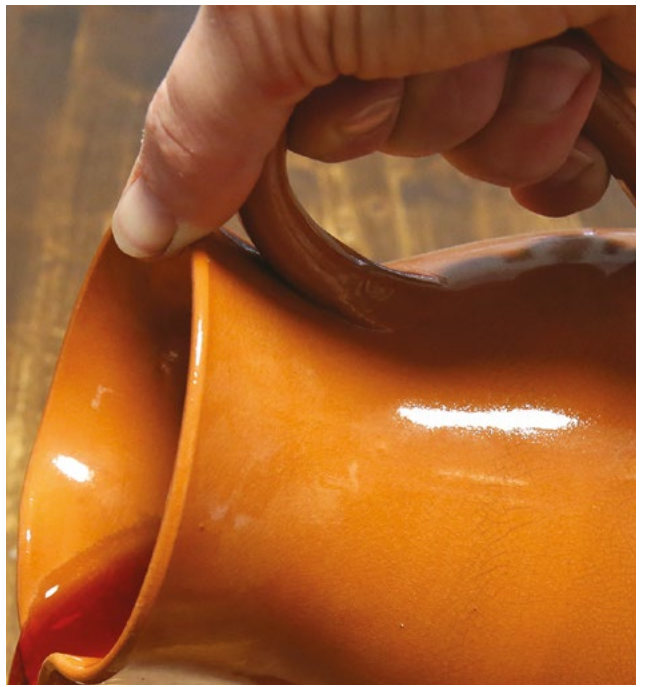
**RICETTE DEL PASSATO**



**Fotografie di  
MANOCHER DEGhati**







*Per mio marito e mia figlia*





## INTRODUZIONE

Questo ricettario nasce dall'idea di documentare e proporre una selezione di ricette storiche, in particolare un elenco di ricette dell'antichità, del Medioevo e del Rinascimento che si possono fare facilmente a casa, in una normale cucina domestica, con ingredienti facilmente reperibili. L'ampio arco temporale scelto per questo libro permette di dare uno sguardo a tradizioni, cambiamenti e innovazioni nella storia della cucina.

In diverse occasioni propongo ingredienti sostitutivi, a seconda della disponibilità e delle preferenze di gusto. Fin da subito occorre chiarire che una ricetta storica è normalmente solo un elenco di ingredienti. Di solito non fornisce alcuna quantità, né descrive in dettaglio il processo di cottura. E gli ingredienti elencati sono quelli che erano a disposizione dell'alta società, perché è per le loro tavole che sono state scritte le ricette. Tutti gli altri si accontentavano di quello che avevano a disposizione, spesso aspirando a imitare la cucina dei ricchi. Inoltre, francamente, mi piace reinterpretare le ricette.

A parte i dibattiti sull'autenticità, alla fine, lo scopo è sempre quello di cucinare un pasto gustoso. Tuttavia, eviterò di proporre sostituti anacronistici; ho cercato di tenere sempre presente ciò che sarebbe stato disponibile all'epoca nelle rispettive parti del mondo. Non possiamo immaginare oggi di cucinare facendo del tutto a meno di cose che erano sconosciute nel Vecchio Mondo prima della loro introduzione dalle Americhe: patate, pomodori, peperoncini, zucche, zucchine, la maggior parte dei tipi di fagioli, mais, cioccolato ... Hanno conquistato le cucine di questo pianeta, eppure esistevano ricche tradizioni culinarie che ne facevano a meno: Italia senza pomodori, Germania senza patate, Asia senza peperoncini? Sì, proprio così.

Un'altra considerazione è la stagionalità. Naturalmente, tutti, fino a poco tempo fa, mangiavano prodotti rigorosamente stagionali. Le uniche eccezioni erano cibi essiccati, in salamoia, stagionati e fermentati, disponibili tutto l'anno. Tornare a queste radici non è solo storicamente corretto, ma fa parte di uno stile di vita sostenibile.

I metodi di cottura sono cambiati con lo sviluppo della tecnologia. In Mesopotamia la terracotta sarebbe stata la prima scelta. Le ceramiche rimasero le pentole comuni per molti secoli e furono solo gradualmente sostituite da pentole di metallo. Se avete un caminetto, potreste prendere in considerazione l'acquisto di una pentola di ceramica in cui le minestre o i legumi possono cuocere a fuoco lento poco per volta. Un forno da campo è una buona alternativa; di solito è fatto di ghisa, ha una forma simile a quella di un recipiente di cottura a tre gambe, del tipo di quelli impiegati durante il Medioevo, e può essere riscaldato interamente con carbone di legna. Anche i vasi di rame sono un'opzione. Tuttavia, per la cucina di tutti i giorni io preferisco la moderna pentola o padella in acciaio.

Ciò che conta davvero per me è capire il concetto di cibo in ciascuno dei periodi qui descritti: che cosa è stato considerato un buon cibo? Quali gusti e quali metodi di cottura sono stati apprezzati? Cosa doveva fare un cuoco per essere apprezzato come maestro di cucina? E quali abitudini alimentari erano considerate salutari? Vedrete che, nel corso della storia, alcune delle risposte a queste domande sono molto diverse dalle nostre convinzioni. In ogni caso, è possibile ricreare i piatti storici a casa vostra, per renderli vostri nella cucina di tutti i giorni, o anche per organizzare una sontuosa festa a tema.

Tutte le ricette servono quattro persone, se non diversamente specificato.





## **RICETTE DEL GIARDINO DELL'EDEN: IL VICINO ORIENTE ANTICO**

La fonte principale delle antiche ricette mesopotamiche, oltre alla documentazione archeologica, è la collezione di tre tavolette cuneiformi che oggi fanno parte della Collezione Babilonese di Yale, e da qui il nome di «Yale Culinary Tablets». Non si sa nulla del loro luogo d'origine, ma la lingua e lo stile di scrittura suggeriscono che provengono dalla Mesopotamia meridionale, in quello che oggi è l'Iraq meridionale, e risalgono

a circa il 1700 a.C. Le brevissime ricette – sicuramente lo scriba aveva in mente un cuoco che conosceva il piatto e che aveva solo bisogno di ricordare i dettagli – sono scritte in dialetto babilonese antico della lingua accadica. A causa di passaggi danneggiati e parole sconosciute, non tutte le ricette possono essere comprese chiaramente, ma abbiamo una buona panoramica dei metodi di cottura, degli ingredienti e delle spezie utilizzate (tante cipolle, porri e aglio, in ogni piatto!). Tuttavia, dobbiamo tenere presente che le ricette scoperte prima del Rinascimento descrivono di solito i piatti dei ricchi, ed è per questo che la maggior parte dei piatti di questa collezione sono a base di carne, e sembrano essere – per i nostri gusti moderni – abbastanza ripetitivi. Sorprendente è la totale mancanza di piatti di pesce che, tra l’Eufrate e il Tigri, deve aver avuto un ruolo importante nelle abitudini alimentari della gente. Ciò è confermato dalle raffigurazioni di scene di pesca su sigilli cilindrici e altre fonti. Ho cercato di selezionare un piccolo numero di piatti diversi che rappresentano la varietà di cibi che la gente mangiava in Babilonia da tre a quattromila anni fa.

## PANE D’ORZO TOSTATO IN PADELLA

L’orzo era uno dei cereali più importanti dell’antica Mesopotamia, fonte non solo di pane, ma anche di minestre, zuppe e birra – una parte importante della dieta quotidiana della gente. Il pane veniva ricavato dall’orzo e dai primi tipi di grano, impastato in forma di focacce azzime, e cotto in semplici forni di argilla o su pietre riscaldate.

**INGREDIENTI:** 125 g di farina d’orzo  
125 g di farina di grano tenero  
un pizzico di sale  
un po’ d’olio per la padella  
semi di sesamo (opzionale)



Unire la farina con circa 125 ml di acqua e sale. Impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio. Se rimane appiccicoso, aggiungere un po’ di farina. Formare quattro palline di pasta e appiattire ognuna di esse con un mattarello su una superficie spolverata di farina. Friggere i dischi di pasta su entrambi i lati in una padella con l’olio fino a farli rosolare. Cospargere con semi di sesamo a piacere.

*Per avvicinarsi di più al sapore originario del piatto, utilizzare una vecchia varietà di grano come il farro o il grano Khorasan.*



## ZUPPA D'AGNELLO BABILONESE

Questa zuppa di agnello o stufato è disponibile in diverse ma sempre simili varianti. Iniziano tutte con la preparazione di un brodo con acqua, grasso e carne. È impossibile determinarne la consistenza con precisione (più o meno liquida), come uno stufato, perché non ne viene data alcuna quantità. La semola addensa la zuppa/minestra.

**INGREDIENTI:**

- 1 kg di montone o agnello da coscia o spalla, a cubetti
- olio per friggere
- sale
- 2 cipolle
- 2 cucchiaini di semola
- 1 porro
- 200 g di yogurt intero
- 2-3 spicchi d'aglio

In una casseruola profonda, rosolare i cubetti di carne in un po' d'olio, insieme alle cipolle tritate, aggiungendo sale a piacere e infine tre tazze d'acqua. Aggiungere lentamente il semolino per addensare la zuppa. Lasciare cuocere a fuoco lento per 45 minuti, poi aggiungere il porro e continuare a far bollire per altri 10 minuti. Nel frattempo, sbucciare l'aglio, pressarlo e sbatterlo con lo yogurt. A fine cottura frullare questo composto nella zuppa e servire con la focaccia.

*Per avvicinarsi di più al sapore originario del piatto, usare grasso animale, preferibilmente grasso di coda di pecora, invece dell'olio per friggere.*





## ZUPPA DI YOGURT AL MODO DI ELAM

Il nome di questo piatto, originario dell'Elam nell'Iran sud-occidentale, è «Zukanda». La zuppa è addensata con il sangue, ma possiamo tranquillamente omettere questo ingrediente.

**INGREDIENTI:** 750 ml di buon brodo di carne di manzo o di montone  
1 cucchiaio di aneto (fresco o essiccato)  
erba cipollina  
coriandolo  
1 porro piccolo o 2 cipolline  
5 spicchi d'aglio  
2 cucchiai di farina  
500 g di yogurt pieno di grassi  
½ bastoncino (¼ di tazza) burro

In una casseruola, portare a ebollizione il brodo di carne. Aggiungere un cucchiaio di aneto, l'erba cipollina, il coriandolo, i porri o le cipolline tritate e due spicchi d'aglio tritati. Frullare accuratamente la farina e lo yogurt fino ad ottenere una pasta liscia. Mescolare delicatamente l'impasto nella zuppa, portandolo ad ebollizione e lasciandolo cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Nel frattempo, tritare altri tre spicchi d'aglio a fette sottili e friggerli nel burro fino a quando non cominciano a diventare dorati. Servire la zuppa irrorata con il burro all'aglio e la focaccia.

*Per avvicinarsi di più al sapore originario del piatto, aggiungere qualche cucchiaino di sangue alla miscela di farina di yogurt prima di mescolarla alla zuppa.*