

Quaderno di archeocucina 1

Piccoli appunti sparsi di vite passate in cucina

*Piccolo viaggio tra le verdure e la frutta nella cucina antica attraverso
qualche ricetta e qualche spunto storico-archeologico*

INTRODUZIONE

Con questo piccolo quaderno cercherò di accompagnare il lettore in un mondo fatto di storia e archeologia attraverso il punto di vista della gastronomia antica.

Ci appoggeremo alle fonti storiche più importanti, come Plinio, Columella, Catone, Palladio e molti altri che hanno fondato le basi della nostra conoscenza.

Gli agronomi latini da Catone a Palladio, ci raccontano dell'agricoltura ma molti altri come Columella, si rifanno a testimonianze greche come l'opera di Magone Cartaginese, autore di un trattato di agronomia in 28 volumi del quale ci restano solo pochi frammenti. Anche Plinio, per esempio, si rifaceva molto di più ad autori greci come Teofrasto anzichè Catone e Columella ma questo ci porta ad una riflessione da considerare in merito alle fonti: bisogna che sia verificata ogni testimonianza lasciataci per sapere se la pianta o la verdura che andremo a trattare, sia stata presente in Italia per davvero e sia stata consumata sulle tavole antiche.

Partendo dall'analisi delle verdure che si consumavano in antichità, abbineremo antiche ricette che potrete riproporre a casa nella vostra cucina e nello stile di ArkeoGustus, rendendo la storia alla portata di tutti. **Questi appunti sono solo una piccola raccolta assolutamente non pretenziosa ma che vogliamo condividere con Voi. La cucina antica è un mondo davvero complesso a cui portare rispetto con umiltà e voglia di ricerca. Siamo certi che apprezzerete.**

Buon viaggio.

Claudia

Alla base dell' alimentazione romana c'erano loro, le verdure. La povera gente aveva i suoi orti da cui traeva il sostentamento necessario e le scorte sufficienti per affrontare periodi di carestie. L'alimentazione a base vegetale della campagna era anche un mix di colture spontanee e selvatiche e questo alimentò una grande abbondanza tra le specie che però si ridusse notevolmente nel tempo. I più abbienti, invece, ne approfittavano per gustarle anche in modi stravaganti, andiamo a vedere cosa possiamo riprodurre nel limite delle nostre possibilità e conoscenze, perchè, come si ribadisce spesso, i falsi storici non sono testimonianze tangibili delle fonti antiche ma sono solo copie irrealistiche. Qui invece cercheremo di scoprire, in punta di piedi, alcuni tipi di ortaggi e verdure in genere.

ASPARAGUS



I giovani germogli delle piante e degli arbusti vengono tagliati prima della comparsa delle foglie e creano una categoria che va sotto il nome di *Asparagus*¹, dal latino e prima dal greco *σπαράγγι*.

¹ Cfr. In merito A.Maurizio, op. Cit., p.115, 118.

Un alimento limitato alle coltivazioni in campagna, il nostro Asparagus Officinalis L., cresce allo stato selvatico e si interseca con altre varietà come l'Asparagus tenuifolius L., A. aphyllus L., A. acutifolius L², dal sud Europa.

Marziale e Giovenale ci raccontano che erano molto apprezzati ed i migliori venivano dal Golfo di Pozzuoli³ e da Ravenna⁴. Plinio ci dice che quelli al mercato erano troppo cari ma in realtà erano quelli selvatici che venivano utilizzati dalle persone comuni.

Ma si parlava di asparagus anche quando si menzionavano altri arbusti e germogli come quelli del **cavolo** inteso come "broccolo asparago" oppure *Brassica oleacera*.(var. *Asparagoides* DC).

Se il cavolo era la delizia dei poveri, i suoi germogli lo erano per i ricchi ed erano chiamati col nome di *cymae*, venivano venduti a mazzetti e anche questi ad un prezzo elevato: un mazzetto di asparagi costava il prezzo di cinque cavoli di prima scelta⁵.

Utilizzate come "asparagi" ma di fatto non lo erano se non per il consumo dello stelo, c'erano le zucche e il finocchio marino, molte piante selvatiche come la cosiddetta "stella di Betlemme" oppure *Ornithogalum umbellatum* L., di cui si mangiano le infiorescenze in primavera⁶.

Per gli arbusti invece si consumavano le ricrescite tenere di *Tamus communis* L., ossia di tàmaro e di fagiolini. Plinio addirittura segnala i germogli di fico, di luppolo, di fragola.

Ma gli storici ci hanno tramandato delle ricette? Ebbene sì. Apicio prevalentemente si presta molto bene a raccontare le prelibatezze di Roma Imperiale ed è per questo che ci ha lasciato delle testimonianze

2 Plinio pensa proprio a questa specie quando dice *in totum spina asparagus*, 21, 91.

3 Plinio, 19, 54

4 Plinio, 19, 54; Marziale, 13, 21, 1.

5 Ed. Diocl. 6, 9-11.

6 D.Bois, lesplantes alimentaires, I, pag 512; A.Maurizio, Histoire...p. 116; cfr. Plinio, 21, 102.

davvero particolari sull'uso dell'asparago, dei broccoli che non ama e del tàmaro.

Ricetta

Apicio nel libro terzo, quarto e quinto del De Re Coquinaria, dedicato al **Cepuros** ossia all'Ortolano, ci spiega brevemente come prepararle.

Per rendere gli asparagi più compatti consiglia di asciugarli dopo la cottura e di immergerli nuovamente nell'acqua calda, questo perché chi abbia avuto modo di cucinare e gustare gli asparagi selvatici si sarà reso conto di come si disfino facilmente poiché molto sottili.

Riportiamo di seguito le ricette numero cinque e sei del libro quarto di Apicio.

«Altra patina fredda di asparagi: prendi degli asparagi ripuliti e tritali nel mortaio; versa acqua e trita per bene, passerai allo staccio. Metti dei beccafichi sventrati. Trita nel mortaio sei scrupoli di pepe, aggiungi liquamene tritura, poi aggiungi un ciato di vino e uno di vino passito, metti nella pentola tre once di olio. Che lì bollano. Ungi bene un tegame, in questo mescola sei uova con oenogarum, con il passato di asparagi ponilo sulla cenere calda, mettici il preparato sopra descritto. A questo punto disponi i beccafichi. Cuoci, cospargi di pepe e servi.»

«Altra patina di asparagi: metti nel mortaio le parti degli asparagi che di solito si buttano, trita, versa del vino, passa allo staccio. Trita pepe, levistico, coriandolo verde, santoreggia, cipolla, vino, liquamen e olio. Travasa il passato nel tegame ben unto, se vorrai, sopra al fuoco mescolaci delle uova

sciogliendovele, per far rapprendere. Cospargi di pepe polverizzato e servi.»

Considerando il lessico antico ed i termini particolarmente complessi si deduce che gli asparagi potevano essere consumati cotti ed erano di tipo selvatico.

Come possiamo riprodurre queste ricette? Bisogna considerare alcuni termini come "**patina**" che sembra essere molto simile al nostro termine "padella" e di sicuro è qualcosa che va a metà tra la nostra attuale padella e la teglia, e che consenta una cottura omogenea ed un'evaporizzazione facilitata. Questo ci fa capire che il metodo di cottura più utilizzato era quello in umido, al sugo con i beccafichi mentre nella seconda ricetta abbiamo un quadro molto più semplice che ci fa pensare inevitabilmente ad una frittata con i gambi di asparago selvatico. Il "**Levistico**" o sedano di monte viene usato molto spesso come erba aromatica e lo ritroviamo nelle ricette apicane; la "**Santoreggia**" che è un'erba aromatica ancora presente con proprietà curative ed afrodisiache.

Le notizie sul "**Liquamen**" sono molto frammentarie, invece, talvolta contraddittorie, di conseguenza c'è incertezza su cosa fosse e come si preparasse. Secondo le testimonianze di Plinio, il **Garum** (salsa a base di pesce sotto sale fermentato con erbe aromatiche) era molto costoso, fino a 500 sestersi al congio (antica misura romana di liquidi e solidi). Di seconda qualità c'era il "Liquamen" ed infine "**I'Alleo**", una salsetta piccante molto usata. Il Garum veniva usato, oltre a sostituzione del sale, come ingrediente di cottura ed è lo stesso utilizzo che fa Apicio proprio in questo caso. Ci resta l'"**Oenogarum**" una sorta di mosto cotto unito a garum che stemperava il gusto pungente del pesce salato con un'alta percentuale di dolcezza.

Ci siamo fatti un'idea di cosa volesse dire questo famoso gastronomo perciò è il momento di cucinare.

Per preparare una portata semplice ma dedicata all'Antica Roma, ho scelto per voi la ricetta numero sei, molto più fattibile e senza per forza l'utilizzo di volatili. **Ovviamente la ricetta è adattata.**

La frittata di asparagi selvatici alla maniera di Apicio



Ingredienti

Un mazzetto di asparagi sottili, selvatici freschissimi

4 uova

vino rosso q. b per sfumare

Mezza cipolla possibilmente bianca

Pepe, sedano, coriandolo, erbe aromatiche di campo

Per il Liquamen: pasta di acciughe e aceto bianco.

Procedimento

Per prima cosa preparate la salsa liquamen utilizzando un cucchiaino (5gr) di pasta di acciughe e circa un cucchiaino di aceto di vino bianco. Mescolate e tenete da parte.

Sbattete le uova e conditele col pepe e lasciatele da parte.

Lavate gli asparagi bene, eliminate la parte più dura ed il resto mettetelo a bollire in acqua e sale. Una volta cotti tagliateli a vostro piacimento e lasciateli riposare.

Prendete una padella dai bordi medi, tagliate la cipolla a fettine sottilissime e fatela soffriggere con un filo di olio di oliva. Appena avrà preso colore, abbassate la fiamma e sarà la volta degli asparagi che andranno a trifolare ben bene e sfumate di vino (attenzione alle fiammate!).

Aggiungete subito il sedano tagliato a tocchetti sottili e le erbe aromatiche, infine il liquamen che avrete preparato.

Quando entro pochi minuti, gli asparagi saranno belli cotti e profumati sarà la volta delle uova. Versatele nella padella e coprite con un coperchio. Fate cuocere a fiamma bassa finchè non saranno rapprese. Spolverate col pepe.

P.s (Servite questa frittata romana accompagnata da lattuga fresca e qualche crostino).

Bibliografia

- G.Gentilini, *I cibi di Roma Imperiale*, ed.Medusa, 2004.
- J.André, *L'alimentazionee la cucina nell'antica Roma*, ed.Bus, 2009.
- M.G.Apicio (a cura di) Federica Intronà, *Antica cucina romana. Testo latino a fronte*, ed. Rusconi Libri, 2018.

I CARCIOFI



Il mondo antico non conosceva affatto il carciofo come lo intendiamo noi bensì erano carciofi tutte le cardacee, le carline e i cardi⁷. La forma che conosciamo noi invece risale probabilmente al 1466 frutto di selezioni avvenute durante il primo Rinascimento.

In epoca antica Plinio per esempio ce ne parla in modo approfondito quando presenta il "cactos" o cardo selvatico siciliano, di cui si mangiavano gli steli e il ricettacolo.

Ma sono I greci, in realtà a parlare di cinara, I romani di cardo o carduus e I fondi ossia gli sponduli o sphondyli⁸.

Quanto costavano al mercato? L'editto di Diocleziano li mise in commercio a sei denari la dozzina, mentre I gambi a dieci denari per cinque pezzi ossia più del doppio perché erano più sostanziosi rispetto alla testa.

Si tratta di un ortaggio reperibile principalmente durante l'inverno e ne esistono diverse varietà.

C'è il cardo «Bolognese», quello noto come «Gigante di Romagna», oppure «Riccio d'Asti», solo per citarne alcuni.

7 A. Maurizio, Histoire...p. 136-137; 188-189

8 Ed. Diocl. 6.1; cardus maiores; 6.2, sponduli.

più è bianco, più è carnoso. In gerene tra la tante varietà presenti in commercio è preferibile scegliere quelloa costola. Il consiglio è di acquistare solo i cespi bianchi senza spaccature e bordi ingialliti.

Ci sono principalmente **due varietà botaniche**: la **Silvestris**, meglio conosciuto anche come **cardo selvatico**, utilizzato anche per la preparazione del caglio (il caglio vegetale, usato per evitare quello animale); e la **altilis** o **cardo domestico** o **a coste** che rispetto al cardo selvatico, da cui discende, è più grande, con coste lunghe e tenere e steli esterni più duri e robusti, talvolta ricoperti da spine.

Il **cardo Gobbo del Monferrato** è detto anche gobbo per la sua forma, dovuta al tipo di imbianchimento a cui è sottoposto: questo ortaggio viene interrato piegando la pianta di lato, verso il basso, e ricoprendola di terra, rimanendo così fino al momento in cui vengono raccolti. In questo modo la pianta, nel tentativo di cercare la luce, si curva verso l'alto assumendo la caratteristica forma gobba.

Il **Bianco Avorio** e il **Gigante Inerme**, hanno coste carnose e foglie quasi senza spine.

Il **Gigante di Romagna**, così chiamato per la sua altezza (anche oltre il metro e mezzo), ha foglie chiare e prive di spine.

Apicio⁹ ci lascia circa dieci ricette per I gambi di cardo e per gli *sphondyli* e noi proveremo a realizzarne una.

Considerate che Apicio non ci lascia mai delle dosi, quindi dobbiamo imparare a regolarci e a sperimentare da soli.

⁹ Apicio, 3,19,1-3, cardui; 3,20,1-7, sfondili

Ricetta

I cardi, ossia i carciofi dell'antichità in alcune regioni alpine italiane sono abbinati alle uova e si utilizza anche il tarassaco che ha una struttura molto simile nel gusto al cardo, ma Apicio preferisce abbinarli al **liquamen**, quella salsa a base di interiora di pesce fermentato che però non è di qualità eccelsa rispetto al garum. Altro modo sarebbe abbinarli alle erbe aromatiche come in un'insalata oppure bolliti.

Noi abbiamo scelto la numero due della ricetta diciannove del **De Re Coquinaria di Apicio**, che presenta una variazione dolce grazie alla **Salsa Mortara**, molto semplice a base di liquamen e miele.

I "cardui"



Ingredienti

Cardi freschi

trita prezzemolo q.b

menta q.b

coriandolo q.b

finocchio in semi q.b

Per la salsa dal nome "**Mortaria**": pepe, levistico o sedano, miele, liquamen e olio.

Per preparare il **liquamen** bastano un cucchiaino di pasta di acciughe e un cucchiaino di aceto. Mescolate.

Procedimento

Il cardo domestico che troviamo sui banchi del mercato, solitamente è già pulito delle parti più esterne della pianta e dalle lamine (o lembi) delle foglie, il suo aspetto ricorda vagamente il sedano ma al di là della forma allungata, però, non vi è altra somiglianza. Per pulire questo ortaggio è necessario togliere i filamenti che si trovano sulla superficie della costa. Per snervare il cardo si può procedere in due modi: a crudo o a cotto. Noi lo faremo solo a crudo per questa ricetta.

Come prima cosa **indossare i guanti** dato che i cardi crudi rischiano di annerire le mani. Preparare una grande ciotola con acqua nella quale scioglierete 1 cucchiaio di **farina bianca** ed il **succo di limone** (limone compreso) per evitare che il cardo annerisca.

Eliminare la parte finale del cardo, "**il cespo**", tagliando con un coltellino la base e **staccare le singole coste**; togliere le foglie più esterne se sciupate e **non buttare le foglie interne**, quelle più tenere potete usarle per la preparazione di altre gustose ricette.

Snervare le coste del cardo. Prendere il singolo gambo e taglialo a metà, poi prendere il mezzo gambo e partendo da un'estremità tagliare un pezzetto dalla costa e iniziare a **tirare i filamenti** dalla parte opposta come quando si pulisce il sedano. Se preferite, si può utilizzare il

pelapatate. Tagliare a metà il mezzo gambo nel senso della lunghezza e se dovesse risultare ancora grande, tagliarlo ancora.

Lavare e cuocere. Ridurre il mezzo gambo pulito, in pezzi di circa 1 cm ed eliminare sempre tutti i filamenti che man mano vengono prodotti. Man mano che taglierete i pezzi, andranno messi nella ciotola d'acqua acidulata. A questo punto basta sciacquare il cardo ripetutamente fino ad eliminare ogni residuo di terra.

Pronti i nostri cardi, li taglieremo a listarelle e li condiremo con le erbe aromatiche e il liquamen insieme a poche gocce di salsa Mortaria che avremo precedentemente preparato pestando gli ingredienti.

Bibliografia

G.Gentilini, *I cibi di Roma Imperiale*, ed.Medusa, 2004.

J.André, *L'alimentazionee la cucina nell'antica Roma*, ed.Bus, 2009.

M.G.Apicio (a cura di) Federica Intronà, *Antica cucina romana. Testo latino a fronte*, ed. Rusconi Libri, 2018.

APPENDICE

La mela annurca

|



Da *mala orcula* a *mela anorcola* il passo è...lungo, perché dovettero passare secoli prima che diventasse la regina delle mele antiche. Sto parlando della **mela annurca**, tipico frutto campano, che prosperava intorno al lago d'Averno considerato dagli antichi Romani, la porta dell'*Orcus* degli inferi.

Alla metà del xx secolo, il declino di questo frutto è inevitabile a causa del massiccio incremento del commercio estero e della produzione estensiva. Fu solo grazie al coraggio di alcuni contadini che riprese piede il consumo della annurca, fino a guadagnare il titolo di IGP ossia di Indicazione Geografica Protetta, anche se la sua produzione equivale solo al 5 per cento del totale di produzione delle mele di Italia.

Le caratteristiche organolettiche rendono questa mela zuccherina ma con una punta di aspro e fortemente croccante. Ricca di vitamina A e C, fosforo e potassio, è indicata per i diabetici. Se consumata fresca è astringente mentre cotta è lassativa e con le sue sostanze antiossidanti, la pectine e le fibre, combatte il colesterolo e pulisce le arterie. Che ne dite se le diamo un bel morso?

Se volete gustare la mela tutto l'anno potete conservarla facendone una confettura.

Per un chilo di mele annurche ci vogliono circa 500 grammi di zucchero, non di più; sbucciare le mele e tagliarle a dadini uguali in una pentola dai bordi alti e molto capiente; accendete il fuoco e aggiungete due bicchieri di acqua nella pentola, il succo di un limone premuto, dello zenzero fresco e una spolvera di cannella se volete.

Lasciate cuocere fino a che non si rapprenda a fiamma bassa per una trentina di minuti e intanto sterilizzate i vasetti che conterranno la confettura ricordandovi di cambiare i coperchi usati con dei nuovi nel caso volesse riutilizzare dei vasetti vecchi.

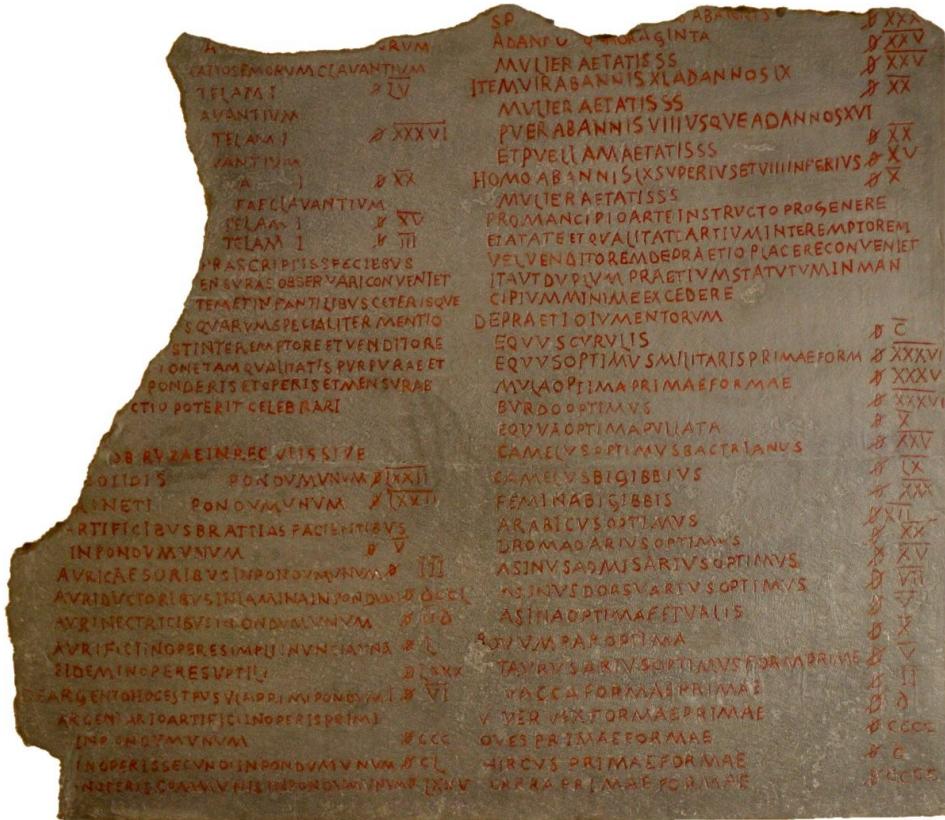
Una volta cotta spegnere il fornello e iniziare subito a travasare, facendo attenzione a non lasciare sporchi i bordi ma aiutandovi con un imbuto. Riempite quasi fino all'orlo del vasetto, chiudete col tappo e capovolgetelo. Lasciateli così fino al giorno dopo.

Una volta passate 24 ore controllate se la clip del coperchio è abbassata così da aver tolto l'aria dal vasetto ed effettuato tutti i passaggi perfettamente.

Il prodotto va conservato al buio e lontano da fonti di calore anche fino a 18 mesi dalla produzione. Una volta aperto consumare entro un massimo di quindici giorni, perché non ha conservanti oltre allo zucchero aggiunto e al fruttosio naturale.

Un consiglio è di utilizzare dei vasetti piccoli così da consumare velocemente il prodotto.

Un poco di archeologia: *Edictum De Pretiis Rerum Venalium*



Sembra molto giusto considerare oltre che l'aspetto della cucina anche quello legato ai prezzi che circolavano sui mercati. Chi li imponeva e come?

Correva l'anno 301 dopo Cristo, l'Impero romano si estendeva dalla Penisola iberica all'intero Nord Africa fino all'Asia Minore e, a nord, a Gallia e Britannia; dal 293 questa enorme estensione era retta in forma di tetrarchia, con una *Pars Occidentalis* ed una *Pars Orientalis* rette entrambe da un augusto e da un cesare.

A occidente Massimiano con Costanzo Cloro, ad Oriente lo stesso Diocleziano e Galerio tentavano di governare un territorio vastissimo e abitato da popolazioni non sempre così facilmente controllabili. Ed è proprio nel campo dei commerci che, negli anni di Diocleziano e della

prima tetrarchia, si fece più forte la volontà di riagganciare monete e prezzi delle merci e di colpire quanti cercassero di trarre illeciti guadagni da questi aumenti.

In questo contesto nacque il famoso **Editto di Diocleziano**. Perché ci interessa ai fini dello studio sulla gastronomia antica? Perché rappresenta una delle fonti più significative per lo studio dell'economia e della monetazione del periodo anche per quello che riguarda il mercato alimentare. Ricostruito su 132 frammenti, l'editto, redatto in latino e greco, stabiliva i prezzi oltre i quali non era consentito andare in merito a numerosissime merci. 32 sezioni e le categorie merceologiche spaziavano dai generi alimentari (carni, granaglie, vino, birra, salsicce e altro) ai capi d'abbigliamento (calzari, mantelli, stoffe), fino alle spese di trasporto per i viaggi in mare e ai salari settimanali di numerose categorie di lavoratori.

L'editto di Diocleziano fissava un prezzo massimo di 10 denari per un cestino di 25 fichi, lo stesso prezzo di 10 pesche di prima scelta.

Il vino comune ha un prezzo limite di 16 denari ogni due sestari (circa un litro)ma il Falerno può arrivare a 60 denari;

Tre libbre di sardine un massimo di 48 denari, la stessa quantità di pesce di scoglio fino a 72 denari. Dieci uova non più di 10 denari.

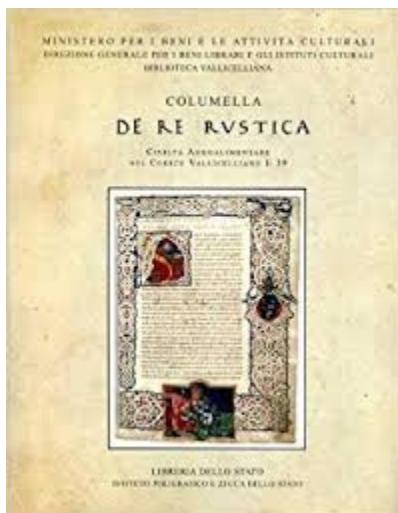
Questo metodo però favorì un ritorno al passato a causa dei problemi insorti proprio sui mercati che ricominciarono a prediligere il mercato nero. *La suddivisione tetrarchica dell'Impero romano sancita nel 293 e che sarebbe rimasta immutata fino al 305: in ciascuna delle due parti un augusto e un cesare per reggere le "dioceses" amministrative.*

Bibliografia e sitografia

J.André, L'alimentazione e la cucina nell'Antica Roma, ed.Bus

<http://www.cronacanumismatica.com>

I segreti delle conserve antiche



Lucio Giunio Moderato Columella... solo per questo nome meriterebbe un encomio, visse nel primo secolo d. C a Cadice, in Spagna, non era cuoco ne gastronomo ma aveva tanto terreno da far fruttare, seguiva con passione la sua attività agricola e scrisse il ***De re rustica***, in dodici libri. Parlando di agricoltura e di prodotti della terra, inevitabilmente decise di trattare anche il discorso legato alla conservazione.

Tra le cose più interessanti vi era la soluzione al **problema della conservazione della frutta**, per consumarla nel periodo invernale, quando la terra dava meno prodotti e specialmente in un tempo dove l'agricoltura non era avanzata come quella a noi contemporanea: oggi possiamo trovare facilmente frutta fuori stagione, ma allora era impossibile.

Visitando l'**Antiquarium di Boscoreale** si possono scoprire reperti provenienti dalle aree archeologiche di Pompei, Ercolano, Oplonti, Stabia e Boscoreale, attraverso i quali si può capire come si svolgeva la **vita quotidiana in quelle città**. Infatti si ricorreva al deposito in luoghi adatti o come oggi alle conserve.

Si facevano usando l'acqua piovana o il miele, in modo da poter conservare l'uva, le mele, i fichi freschi, le more, le pere, le prugne e tanto altro. Ecco di seguito i processi idonei a fare le conserve, così come riportati anche sul sito della Soprintendenza per i Beni Archeologici di Pompei, Ercolano e Stabia.

Per conservare a lungo le uve: cogliere dalla vite l'uva intatta; far bollire acqua piovana, finché si riduca ad un terzo; versarla in un vaso, mettervi l'uva. Far bene impeciare il vaso ed ingessarne il coperchio; collocarlo quindi in un posto fresco dove non penetri il sole. Quando si voglia prendere l'uva, la si troverà sempre fresca, e l'acqua stessa servirà come bevanda ai malati invece dell'idromele. Anche involgendoli nella farina d'orzo, i grappoli si conservano intatti. (A. I. XII. 1)

Per conservare fichi freschi, mele, prugne, pere, ciliegie per lungo tempo: scegliere accuratamente i frutti con il proprio picciolo e immergerli nel miele, facendo in modo che non si tocchino. (A. I, XII, 4)

Per conservare a lungo le more: spremere dalle more il succo mescolarlo con mosto cotto e versarlo in un vaso di vetro assieme alle more. Dureranno a lungo. (A. I, XII, 6).

Per conservare a lungo i tartufi: disporre a strati in un vaso dei tartufi non danneggiati dall'acqua. Separarli con segatura ben secca. Coprirli, ingessare e porre al fresco (A. I, XII, 10). Così Plinio descriveva i tartufi: "I tartufi non sono neppure aderenti al terreno; inoltre sono rivestiti in modo tale che non si può dire con sicurezza che cosa siano, né terra, né altro, se non uno callosità della terra". (Plinio, XIX, 11).

Conserva di mele cotogne: cogliere le mele cotogne al massimo della maturazione in un giorno asciutto di luna calante, liberarle della lanugine, disporle a strati in un vaso di vetro tenendole piuttosto larghe e fermandole con traverse di vimini: versare su di esse miele piuttosto

fluido fino a sommergerle. Questo sistema, oltre a conservare le cotogne produce anche il melomeli, utile per i febbricitanti (Col. XII, 47).

Per addolcire le olive: alternarle a fasci di finocchio e coprire tutto con aceto misto o sale. Dopo 40 giorni, sostituire il liquido con 3 quarti di vino cotto mescolato ad una parte di aceto (Col. XII, 49).

L'argomento non riguarda solamente l'epoca greco romana. Esistono delle testimonianze importanti che abbracciano periodi molto più antichi. La tradizione della coltura del bosco e del mantenimento selettivo di querce e faggi per i frutti edibili da animali e, in caso di penuria, anche dall'uomo resta forte in Piemonte nella **protostoria**. Ghiande e nocciole tostate sono state trovate come offerte in numerose tombe a cremazione fin dall'età del Bronzo. Dopo i semi di lino e di papavero, diffusi fin dal Neolitico, la nocciola, anche pestata, rappresentava la principale fonte endemica di olio alimentare in Cisalpina. Le **nocciole** tostate in particolare, favorite dalla rapida diffusione dell'arbusto nelle radure intorno agli abitati e nelle zone di taglio del bosco, sono ripetutamente documentate come offerta funeraria aggiunta ai resti della cremazione a partire dall'XI secolo a.C.

Se ne ricavava una **pasta conservata in vasi** coperta dal suo stesso olio (come una analoga conserva oleosa fatta con i minuscoli semi di papavero e le tahine di sesamo ancora oggi nei paesi arabi), che resterà tradizionale della cucina povera in Piemonte anche nelle miscele per torte, tanto da costituire, con l'arrivo del cacao in età moderna, la base fondamentale della crema gianduia.

La necessità di conservare la frutta durante l'inverno crea la tradizione di conserve con miele, ben attestata ancora nella cucina romana ed in generale del simbolismo della conservazione che tutto il mondo antico attribuisce alle api ed al miele. Ma è soprattutto a partire dai primi momenti della romanizzazione che sembrano diffondersi anche in

Piemonte le salse con mosto cotto (mostarde). Venivano in tal modo conservate le mele scottate, in particolare quelle piccole ed aspre di origine selvatica che difficilmente potevano venire mangiate crude. La diffusione del **castagno**, iniziata nella seconda età del Ferro ed esplosa con l'età romana, si inserisce in questo solco, fornendo un frutto di facile essiccazione e conservazione, con cui può essere preparata una eccellente farina, adatta per pappe, gnocchi, farinate, per essere addizionata al pane e anche per essere associata nella preparazione della birra.

Non tralasciamo le conserve di pesce ottenute dalla lavorazione dell'agone o alosa marina e d'acqua dolce – documentata nel 575 a.C. a Castelletto del Ticino, che perdurerà nella tradizione piemontese, divenendo ingrediente fondamentale della "**bagna cauda**".



Vaso situliforme d'impasto. Abitato di Belvedere, ritrovato in uno strato del VII secolo a.C. Museo Civico, Castelletto Ticino, Novara.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

[https://www.beniculturali.it/mibac/multimedia/MiBAC/minisiti/
alimentazione/sezioni/origini/articoli/conserve.html](https://www.beniculturali.it/mibac/multimedia/MiBAC/minisiti/alimentazione/sezioni/origini/articoli/conserve.html)

A. Ferrari, La cucina degli Dèi, Miti e ricette dall'antica Grecia alla Roma Imperiale, ed. Blu, 2015.

Filippo Maria Gambari, Marica Venturino Gambari, Conserve nella preistoria dell'Italia nord-occidentale, dal sito della Soprintendenza beni archeologici del Piemonte e Museo delle Antichità Egizie.

I DATTERI CARAMELLATI DI APICIO



"Dulcia domestica" dal libro VII del *De re coquinaria*.

Marco Gavio Apicio fu il primo gastronomo della storia a trattare tematiche legate all'antica cucina romana, in un modo così dettagliato che la sua opera scritta, il *De re coquinaria*, è giunta fino a noi completa.

Suddivisa in ben dieci libri tratta argomenti molto vari e divisi per categorie, dalle preparazioni più semplici alle più complesse. Non esiste però un capitolo che sia dedicato interamente ai dolci. I Romani, infatti, non avevano la stessa idea di dolce che abbiamo noi e anche se esisteva la figura del pasticcere, il *pistores dulciarii*, lo zucchero era

ancora sconosciuto e spesso il dessert era agrodolce o realizzato con miele.

I dolci che Apicio chiama "*dulcia domestica*" però, erano solo quelli riproducibili a casa, quindi molto semplici.

I datteri caramellati, per esempio, erano preparati per concludere dei banchetti sontuosi ed essendo esotici, davano un certo valore alla tavola perché non tutti potevano permetterseli. Eppure la storia ci racconta che fossero mangiati quotidianamente in tutte le altre parti del mondo già da epoche remote, basti pensare all'Egitto e alle sue palme da dattero fedelmente rappresentate negli affreschi tombali e che spesso venivano lavorate per creare con le fibre, i cordami e le stuoi, il legno e con la linfa una bevanda molto dissetante.

Apicio, del dattero non butta via nulla ma con il nocciolo, tostato e pestato al mortaio insieme alle spezie, dava vita al suo vino aromatico speciale: il ***Conditum paradoxum***.

La ricetta che vi propongo è molto semplice ma di sicuro effetto gustativo grazie al contrasto tra dolce e salato e all'aggiunta del pepe.

INGREDIENTI

300 g datteri possibilmente freschi tipo israeliti (però potete utilizzare anche i secchi)

40 g noci e 40gr di pinoli

2 cucchiai di miele Millefiori

sale e pepe q.b

PROCEDIMENTO

Tritate grossolanamente le noci e i pinoli in un mortaio oppure al coltello: il risultato sarà una macinatura più grossolana, ma senza dubbio più somigliante a quella antica. Fate la stessa cosa con il pepe.

Snocciolate i datteri con un coltellino appuntito, incidendo il frutto attorno all'attaccatura del picciolo per il lungo, in modo da facilitare la fuoriuscita del seme. Evitate di spingere il seme verso l'alto altrimenti il frutto si dividerà in due e non potrete utilizzarlo.

Ora farcite i datteri inserendovi il trito di noci e pinoli che avrete preparato precedentemente.

In una padella scaldate il miele ed una volta raggiunta la temperatura, cioè una volta formate le prime bollicine, adagiate i datteri ripieni tenendo il fuoco al minimo, per non far caramellare subito il miele che altrimenti diventerebbe troppo scuro e rischierebbe di bruciare.

Rigirate i datteri aiutandovi con una pinza. Quando il miele si sarà ristretto e leggermente insurito, spegnete il fornello e stenderete i datteri su un foglio di carta paglia o carta da forno. Mentre i datteri si raffredderanno leggermente, voi potrete insaporirli con una spolverata di sale e una di pepe.

Servite i "dulcia domestica" ancora caldi su un vassoio oppure in un bel piatto di ceramica.

I vostri ospiti rimarranno sorpresi, garantito!

I DOLCI AL CIPERO



Questa ricetta legata al mondo dell'antico Egitto ci porta davvero indietro nel tempo. Sebbene il cipero non sia usuale da noi, lo si può trovare in qualche bancarella di spezie al mercato e in qualche negozio che tratta alimenti esotici.

La frutta secca era ridotta in farina per fare dei dolci da forno e gli unici prodotti simili alle noci provenivano proprio dal cipero: pianta i cui

tuberi ovoidali, grandi come arachidi, hanno un sapore e una struttura simile a quella del cocco.

Detti anche "*capelli della terra*", venivano mangiati crudi o cotti o si trasformavano in dolci triangolari. La preparazione prevede l'uso di un mortaio, ma noi potremmo ottenere lo stesso risultato impiegando un comune frullatore.

Una volta pestati i rizomi di cipero si impasta tutto con acqua formando una palla. Fare la stessa operazione anche con dei datteri denocciolati.

Unire le due palline e impastarle con del miele in modo da ottenere un composto morbido e omogeneo che andrà disteso con il mattarello fino ad un'altezza di 1,5 cm.

Tagliare dei triangoli e friggerli in olio di semi o strutto (data la varietà di olii e di grassi utilizzati nella cucina egiziana antica, ritengo più che tollerabile usare l'olio di semi o lo strutto).

Assorbire l'olio in eccesso con un panno di lino o con della carta assorbente.

Questa preparazione andrà servita fredda.



Ma sapevate che nonostante il rigoglio vegetale di alcune zone della valle del Nilo gli alberi, nell'antico Egitto, erano presenti in minima misura?



Un cestino di frutti della palma dum (a sinistra) e una forma di pane (a destra)

Figura 1: foto del Museo archeologico di Firenze

I due alberi a fronde più comuni erano il sicomoro e l'acacia, vi erano poi la palma dum e il dattero coltivati per i loro frutti. Sia la dea Iside che la dea **Hator** sovente si manifestavano tra le fronde di un sicomoro, mentre una palma dum, alta circa venticinque metri, rappresentava il dio **Ttoh** ad **Ermopoli** quindi erano anche sacri. Dalla *Palma dum* si ricavano dei frutti carnosì e fibrosi che venivano utilizzati anche per cucinare dei dolci. Questi frutti, in realtà già presenti in epoca Preistorica, erano un dono per **Ramses III** e il dio **Amun-Ra** di Tebe.

Foglie di cavolo farcite come rimedio nell'Antica Grecia

Il cavolo era uno dei vegetali più presenti sulle tavole degli antichi. I medici greci lo raccomandavano contro gli effetti dell'ubriachezza, curava le ferite, lussazione, ulcere, travaso di bile e dolori reumatici. Catone ad esempio, nel ***De agri cultura***, ne riserva due capitoli e ne

sottolinea i benefici per tutto il corpo. Si poteva mangiare prima e dopo il pasto ma se si decideva di mangiarlo crudo era necessario lasciarlo macerare in aceto (CLXV-CLVXI). Per Catone "il cavolo è fra gli ortaggi il primo di tutti: si mangia crudo o cotto, purga il ventre e fa orinare bene, è salubre per ogni cosa" ... "contiene esso solo per sua natura i vantaggi che trovansi nella mescolanza delle altre piante". Combatte gli effetti del vino e se preso prima di bere previene l'ubriachezza; va usato su ogni piaga e tumore mettendovelo sopra pestato, "esso netterà le piaghe marciose e i cancri e li guarirà, cosa che non farà nessun altro medicamento". Fra gli altri usi Catone indica quello contro il mal di testa, contro l'offuscamento e lo scintillio della vista, il giovamento allo stomaco e all'epigastrio, per le lussazioni e i problemi articolari, per i gonfiori che bisogna far scoppiare o riassorbire. Bollito libera anche dall'insonnia e dalla difficoltà di addormentarsi.

Plinio a proposito del cavolo: "*Innumerevoli sono le virtù del cavolo così come innumerevoli sono gli autorevoli autori che ad esso si sono interessati al punto che il lamentarsi per il cattivo odore che fa quando cuoce è veramente poco rispettoso. Il medico Crisippo ha dedicato in particolare agli usi medicinali di questa pianta un'opera divisa secondo le singole parti del corpo umano*". Ippocrate prescrive cavolo cotto due volte con sale a chi è affetto da morbo celiaco e dissenteria, come pure nei casi di tenesmo, Apollodoro ritiene che si debbano bere i semi o il succo contro l'avvelenamento da funghi, secondo Epicarmo gli impacchi di cavolo sono molto utili nelle affezioni dei testicoli e dell'apparato genitale, e il risultato è ancora migliore se si uniscono fave tritate. Evenore impiega i semi di cavolo per facilitare l'espulsione della placenta e contro la morsicatura del toporagno. Plinio il Vecchio, ci racconta che questa pianta aveva permesso ai Romani di fare a meno dei medici per sei secoli. La diffusione del cavolo sulle mense non

venne meno con il passare del tempo. Nel '500 veniva usato come lassativo: il suo succo unito al miele era ritenuto ideale per la cura della raucedine e della tosse. Nel 1600 il brodo di cavolo era raccomandato in tutte le affezioni polmonari, raffreddori, catarri, laringiti, ma anche per curare la pleurite e i reumatismi.

La ricetta che vi propone ArkeoGustus è ricavata da un testo davvero interessante, *La cucina degli Dèi* e si chiama LAHANODOLMADES. **La ricetta completa la trovate sul sito** www.arkogustus.com.



Le radici nell'alimentazione

In epoca romana la maggior parte dei piatti sembrava avesse un senso solo quando si utilizzavano le radici, perchè oltre ad essere varie, erano soprattutto parte della nutrizione quotidiana e di sicuro, molto facili da trovare. Non tutte ovviamente.

Esisteva una radice che Apicio spesso menzionava nelle sue ricette, che era costosa e dopo Nerone, scomparve definitivamente per svariati motivi. Parliamo della radice del **Silfio**, un aglio selvatico del quale ci restano le varie resine come il **Laserpicium** o il Laser. Questa era una pianta davvero importante dal punto di vista medico, perchè poteva curare le malattie del sangue, gastrointestinali ed era nota come abortiva e quindi, probabilmente, il primo anticoncezionale della storia.

Cresceva nella Cirenaica, attuale Libia ed era una pianta molto richiesta tanto è vero che il suo prezzo restò elevatissimo fino alla sua scomparsa.

Le teorie legate all'estinzione della pianta sono svariate: clima, iperproduzione con conseguente iperconsumo, allevamenti, costi esosi rispetto ai guadagni della manodopera.

Fatto sta che quando parliamo di Silfio parliamo di rarità. La **Ferula assa fetida** fu un valido sostituto, molto simile al finocchio gigante e spesso adoperato al posto della radice di Silfio.

Le testimonianze archeologiche del commercio intensivo sono dimostrate ampiamente dalle monete che raffiguravano I semi a forma di cuore e la pianta intera.

Il **rafano** invece, era un alimento spesso consumato in inverno e coltivato intensamente anche recentemente, come il **rafano di Siria**. Catone ci descrive dettagliatamente il tutto nel De Agricoltura (6, 1)¹⁰. Era molto acre e spesso veniva consumato insieme alle olive per non lasciare la bocca maleodorante. Altre varietà simili al nostro ravanello erano chiamate **radix** e **radicula**¹¹.

Il **cumino** invece aveva una radice molto carnosa dal sapore e dalla consistenza simile alla carota odierna, Dioscoride ce ne parla apertamente, ma si utilizzavano solo I semi, come facciamo noi, sulle nostre tavole.

10 Catone, Agr. 6, 1; Plinio, 19, 78.

11 Il nostro rafano è noto solo dal XVI secolo; E. Schiemann, Entstehung der Kulturpflanzen, Berlino, 1932, p. 278.

Una radice già consumata dai Greci previa cottura era la **Colocasia**. Ci parlano di questo Apicio, Plinio e Marziale.

Del **Lampascione** invece sappiamo che del "chiomato" si mangiava il bulbo già dal Neolitico, passando per gli insediamenti romani in Francia. Già i Greci se ne cibavano dopo una lunga cottura e l'immersione in aceto che rendeva questa radice bulbosa meno amara e utile a curare le malattie dello stomaco.

Catone ci racconta del suo utilizzo intensivo e delle varietà che andavano dal bianco al rosso, nonché del suo prezzo elevato. Aveva proprietà afrodisiache.

Le radici erano moltissime per cui potrete di sicuro approfondirne il discorso, noi ne approfondiremo di volta in volta, ma per molte altre varietà non ci sarà mai modo di conoscerle perché andate perdute anche dalle fonti scritte.

Le insalate

Plinio¹² ci racconta che le verdure che non avevano bisogno di cottura fossero le più apprezzate, sia perché per cuocerle si doveva utilizzare il legno, sia perché erano più facili da mangiare.

Infatti le erbe crude all'aceto, oppure le erbe dei campi consumate con garum, olio e aceto¹³ erano piatti piuttosto umili.

In primis la lattuga coltivata veniva mangiata a fine pasto; l'indivia, la scarola, la cicoria riccia venivano sostituite in inverno perché più resistenti al freddo.

12 Plinio, 19, 58.

13 Apicio, 3, 16.

Del porro si consumavano solo le foglie ed era "sectile" ossia da tagliare¹⁴. Se ne cibava soprattutto Nerone, si dice per irrobustire la voce, ma non sappiamo sia vero.

C'era poi il **fieno greco** o "erba medica", di cui ci suggerisce una ricetta Apicio¹⁵.

Il faenum graecum è la Trigonella Faenum, che oggi non è considerata commestibile al contrario della Medicago sativa che può essere considerata cibo e può essere trovata in Emilia Romagna, Lombardia, Marche, Veneto e Calabria. Appartiene alla famiglia delle leguminose ed impiegata nelle farine, contiene ben otto enzimi digestivi, antiossidanti, antinfiammatori, rinforzanti per i vasi sanguigni, vitamine, sali minerali ed oligoelementi.

Assunta prima dei pasti, alla maniera antica, aumenta l'attività gastrointestinale, dopo i pasti invece migliora l'assorbimento dei nutrienti.

Potete condirla come Apicio ci suggerisce: salsa di garum, olio e vino.

APPENDICE

Columella nel *De re Rustica* diceva:

Solo l'arte dell'agricoltura, che senza dubbio è vicinissima alla sapienza e, per così dire, sua consanguinea, non ha né discepoli né maestri.

Non c'è modo di descrivere il piacere che regala il coltivare e raccogliere gli ortaggi e i frutti del proprio campo e proporli sulla tavola. Senza trascurare il vantaggio anche in termini economici.

14 Gjoenale, 3, 293. Marziale, Palladio. Columella, 11, 3, 30. Plinio, 19, 108-110. Marziale, 10, 48, 9.

15 Apicio, 5, 7.

È assai probabile che i prodotti agricoli inizialmente venissero consumati senza particolari lavorazioni, mentre in una fase più avanzata (ma comunque assai precoce nell'Antico Egitto) alcuni frutti come l'uva e l'olivo vennero destinati alla produzione di **vino** e **olio**, mentre anche il frumento venne trasformato in farina e destinato alla **panificazione**.

Il "taglia e brucia" è la tecnica agricola più antica del mondo, usata per migliaia di anni sin da quando l'uomo uscì dalla foresta.

E' infatti sufficiente scegliere una porzione di foresta (o di savana o di prateria) e incendarla. Nello spazio ottenuto s'inizia la coltivazione intensiva di varie piante, finché diminuisce la fertilità naturale del suolo, che ad un certo punto viene abbandonato per cercare altri appezzamenti da disboscare e sfruttare.

Il villaggio, in tal caso, deve per forza essere nomade. Tuttavia, dopo un certo numero di anni, il coltivatore torna a lavorare il primo lotto di terra, divenuto di nuovo fertile spontaneamente, grazie alla natura, e il ciclo ricomincia. Generalmente la scelta del lotto veniva accompagnata spesso da riti magici. Ma dalla semina in poi la coltivazione era compito esclusivo delle donne, che si servivano, generalmente, di un bastone da scavo, con cui praticare dei buchi nel terreno, per piantarvi dei semi. Gli uomini invece preferivano dedicarsi alla caccia e alla pesca, ai commerci, all'artigianato, alla manutenzione degli oggetti del villaggio. Nei campi le piante crescevano come nelle foreste, cioè tutte mescolate, senza divisioni in filari, e si evitava soprattutto la monocoltura o le colture troppo semplificate, non in grado di reggere a un attacco di parassiti. La varietà di piante doveva essere massima, così come la superficie coltivata. Le foglie crescevano in maniera stratificata, a seconda del tipo di piante. Spesso si lasciavano sopravvivere degli alberi per far tornare fertile il terreno dopo averlo abbandonato.

Il terreno è una combinazione di vari elementi tra acqua, aria, luce, calore, sostanze organiche che attraverso i vari stadi di sviluppo modifica le sue caratteristiche fino a darci il prodotto desiderato: è come quando prepariamo un dolce e tutti gli ingredienti assieme danno vita agli strati di una torta.

L'economia dell'Antico Egitto era basata sull'agricoltura e gli egizi furono tra i primi ad utilizzare **l'aratro** in legno, e anche la zappa. Nel bacino del Medioriente e del Mediterraneo, l'uomo, abbandonata la vita nomade per insediarsi stabilmente, cominciò ad addomesticare gli animali. Il rapporto tra la proprietà della terra e ruolo sociale divenne ben presto fondamentale. I siti archeologici mostrano insediamenti concentrati in uno spazio non esteso, in Turchia a **Çatal Hüyük** e a Gerico in Palestina, in cui le abitazioni erano strette l'una all'altra per motivi probabilmente difensivi (contro l'assalto di belve feroci o popolazioni ostili) e le aperture delle case erano poste sul tetto, non essendoci nulla di simile alle strade dei centri moderni.

Gli stazzi e i recinti per gli animali dovevano essere vicini alle case, mentre i campi erano posti tutt'intorno all'abitato ed erano probabilmente coltivati in comune da tutti gli abitanti del villaggio, non essendoci né il concetto di proprietà privata né alcuna differenza sociale ed economica tra i contadini.

Nel mondo classico e latino, il sistema agrario si basava sulla divisione della terra in funzione all'esigenza della città e sull'**ager publicus** oltreché nella rotazione biennale dove, in autunno, circa metà della terra veniva seminata con cereali e l'altra metà veniva lasciata a riposo (maggese). Il secondo anno s'invertivano le due porzioni.

Tornando indietro nel tempo, trovo davvero importante considerare il terreno agricolo, una base di partenza per gli studi sull'alimentazione

ma bisogna capirne i meccanismi. La concimazione, per esempio, permette di aumentare la fertilità delle piante e del terreno, a tenerlo in salute ed equilibrio. Fare compostaggio domestico è una pratica antica, che **permette di trasformare il rifiuto organico** (umido e vegetale) **in compost**, un fertile terriccio ricco di sostanze minerali utilizzato come concime in agricoltura.

La scelta degli **elementi** con cui comporlo e l'ubicazione più idonea, sono problemi da risolvere sapientemente con l'aiuto dello studio e dell'**esperienza**. Solo tenendo conto di tutti questi fattori avremo come risultato un composto ricco e **fertile**, e scongiureremo il pericolo di ritrovarci con un cumulo di rifiuti inutili.

Le prime testimonianze archeologiche di coltivazioni ad uso alimentare sono la prova di un'attività agricola nel Deserto del Sahara di 10 mila anni fa, dove sono state ritrovate, da un gruppo di archeologi ed entomologi di Italia e Regno Unito, oltre **200 mila semi**, disposti in piccole concentrazioni circolari, rinvenuti presso il riparo roccioso di Takarkori, nel sudovest della Libia. Le antiche popolazioni di cacciatori raccoglitori nella zona probabilmente svilupparono una forma primitiva di agricoltura, con la coltivazione e la raccolta di cereali selvatici, infatti, nell'area sono stati trovati anche i resti di un **cestino, di fili intrecciati ricavati dalle radici e di vasellame recante le tracce chimiche di resti di zuppa di cereali e di formaggio**.

La zona del deserto del Sahara non era desertica, ma accoglieva molti eventi piovosi e questo rendeva il terreno molto fertile. Intorno all'**8000 a. C** le popolazioni vivevano di caccia, di pesca e di raccolta ed i ritrovamenti di miglio e orzo potrebbero farci pensare proprio ad una coltivazione.

In **epoca romana** furono introdotte le prime forme di concimazione, a cominciare dalla pratica del "debbio": si bruciavano le stoppie residue delle coltivazioni, con conseguente arricchimento organico del suolo. Le tecniche di coltivazione prevedevano la rotazione biennale, che alternava colture di cereali (frumento, orzo) ad anni di riposo a "maggeso": dopo il raccolto si lasciava il terreno incolto per un anno, continuando, però, ad ararlo per eliminare le erbacce e ripristinarne la fertilità.

Gradatamente, alle piccole proprietà si sostituirono i latifondi, enormi distese coltivate, cui faceva capo la grande azienda (villa). Verso la fine dell'Impero romano, mutate le condizioni sociali e politiche, si verificò una grave crisi agricola, con l'abbandono di terreni e colture.

La pratica dell'agricoltura segnò per l'uomo il passaggio dal semplice sfruttamento delle risorse naturali (caccia, pesca, raccolta di frutti) alla produzione diretta del cibo per la sua sopravvivenza. Praticando l'agricoltura, l'uomo abbandonò il nomadismo e cominciò a modificare l'ambiente sistemando il suolo con livellamenti o terrazzamenti, preparazione del terreno per la semina, opere di bonifica di zone paludose e irrigazione di zone aride.

Contemporaneamente all'agricoltura si svilupparono le prime forme di allevamento e, per lungo tempo, le due attività furono collegate. I lavori dei campi erano per lo più eseguiti con attrezzi rudimentali, in legno o in metallo e solo più tardi si fece ricorso alla trazione animale e all'uso di strumenti più complessi ed efficaci.

Nell' **Alto Medioevo** l'agricoltura regredì in quasi tutta Europa. Le invasioni dei popoli germanici, ancora nomadi, le guerre, le carestie, le epidemie che colpirono uomini ed animali, causarono un arretramento

tecnologico che lasciò la produzione agricola in balìa delle condizioni naturali ed ambientali: si salvò, in parte, l'orticoltura, praticata nelle immediate vicinanze delle abitazioni e dei conventi.

ArkeoGustus

Tutti i diritti sono riservati: ArkeoGustus è un marchio registrato ed è tutelato dal Copyright e dal diritto di protezione di proprietà intellettuale.