

• **La cucina romana del periodo arcaico**



Associazione **IL LIBRO IN PENTOLA**

RICETTE STORICHE

Laganum con moretum

I romani del periodo regio e del primo periodo repubblicano (VII - III secolo a.C.) erano, per forza di cose, assai parchi e morigerati sia nel mangiare che nel bere.

Disponevano di cereali - farro ed orzo in particolare -, di legumi - lenticchie e fave -, di poche verdure - cipolle, porri, cavoli, cicoria, erbe selvatiche -, di carne ovina, di caseum (analogo al pecorino), di miele, uova, olive, mele, noci, nocciole, fichi ed uva.

Tra le ricette di questo periodo, una delle più significative è quella che vi riportiamo qui di seguito.

Il moretum è una crema di formaggi ovis, insaporita da cipolla e aglio che i romani usavano in abbondanza anche a fini medicinali - celebre il detto "ubi Roma, ibi allium" -.

Con il termine laganum si intende indicare una sfoglia di pasta molto semplice, cotta sia in forno in un recipiente detto appunto "laganum", sia in acqua

con verdure: è facile intuire in ciò l'origine delle nostre lasagne.

Nell'ultimo periodo repubblicano, in epoca di grandi raffinatezze gastronomiche, Catone il censore ed altri, tuonando contro le dissipatezze dei loro concittadini, rimpiangevano, tra le altre, anche queste ricette.

Come si vede, i fautori del "pane e cipolla" in epoche di maggior benessere, sono sempre esistiti!

LAGANUM

Ingredienti: 200 gr. di farina integrale, un bicchiere di acqua, due cucchiaini di olio, un cucchiaino di vino bianco, sale.

Lavorate gli ingredienti in una ciotola capace, fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo, che tirerete con il mattarello, fino ad avere una sfoglia spessa circa 2 o 3 milli-

metri: cuocerla nel forno caldo finché non sarà diventata croccante e servitela subito spezzettata insieme al moretum.

MORETUM

Ingredienti: 200 gr. di pecorino fresco, 100 gr. di ricotta, 5 spicchi di aglio, una cipolla rossa ed una bianca (di piccole dimensioni), una costa di sedano con le foglie, qualche foglia di rucetta, sale e pepe, olio e aceto bianco q.b..

Per realizzare esattamente questa ricetta, bisognerebbe pestare le verdure nel mortaio: in difetto di ciò potrete tritarle molto finemente sul tagliere con la mezzaluna.

Sbriciolate con le mani il pecorino e amalgamatelo con la ricotta: unite il trito di verdure, olio e aceto fino a rendere tutto omogeneo, sale e pepe.

Questa salsa è otti-

ma, oltre che servita con laganum, per preparare crostini, per accompagnare uova sode e verdure lesse - in particolare porri e carciofi - e per condire a crudo pasta corta.



Via Paterno, 18
VICCHIO MUGELLO (Fi)
Telefono (055) 8493115