

# A cena con gli Etruschi

Felice Sapio

Che amassero le arti, il lusso e la bellezza, è noto. In tutte le rappresentazioni di vita etrusca risaltano scene con personaggi e ambienti riccamente addobbati, dove uomini e donne, alla pari, partecipavano e condividevano le esperienze, comodamente distesi sui *kline*, il letto conviviale. Il "simposio" per gli Etruschi aveva un valore sociale e rituale importantissimo. Oltre alla condivisione del cibo era un'occasione per incontrarsi fra persone dello stesso rango e dialogare, fare affari o parlare di politica, celebrare, festeggiare, divertirsi e assaporare i prodotti che la ricca terra d'Etruria offriva generosa. Non abbiamo ricette tramandate ma in aiuto ci può venire la cucina di "Apicio" e non solo. Le tracce ci sono, avvalorate dal lavoro degli archeologi sui resti di cibo ritrovati nel ricco vasellame deposto nelle tombe.

Farina di farro, legumi come ceci, fave, lenticchie, grano tenero (forse la nostra Calbigia), latte, carne, pesce, verdure di campo spontanee e dell'orto e la frutta: l'uva, l'uva spina, le mele, le pere, le susine, le albicocche. E poi le olive, il vino e la birra, l'aceto e il mosto cotto, la sapa e forse il primo aceto balsamico ottenuto dalla fermentazione del mosto cotto. Il vino veniva servito in tavola nelle brocche e mescolato con acqua nel "cratere", con l'aggiunta di miele, spezie e formaggio grattugiato. Esisteva un "maestro delle cerimonie" che dirigeva la mescita del vino. Gli inservienti filtravano il vino e lo versavano nelle coppe a due manici (*kylikes*) e nei calici. Immaginate un ambiente pieno dei profumi delle essenze bruciate negli incensieri, dove si esibivano attori e musicisti, cantanti e giocolieri. Suntuose le portate di carne, pesce,

cacciagione. Usavano allevare i ghiri, considerati un piatto prelibato. Esistevano probabilmente i primi insaccati di carne come la salsiccia secca: la ritroviamo ancora in Basilicata "la pezzente" o formaggi come il canestrato, il caciocavallo o i formaggi conservati nel mosto di vino o in grotta con erbe e foglie. Forse era già nota la coppa e la mortadella fatta con carne di suini condita con sale e mirto.

A forza di indagare vengono fuori sempre nuovi indizi, ma un cosa è certa: gli Etruschi, prima dei Romani, avevano inventato se non tutto, molto, moltissimo, di quello che ancor oggi desta meraviglia. Un'abilità straordinaria soprattutto se rapportata alle tecnologie dell'epoca. Fra i condimenti, poi passati nella cucina romana, il Garum di pesce azzurro, e non solo, ne esistevano diversi tipi, il risultato era un olio come quello di Acetara per condire e insaporire, e la risulta, una poltiglia simile alla nostra pasta di acciuga.

Conoscevano salatura e affumicatura, ma non la lievitazione, scoperta in epoca più tarda. Realizzavano una pasta acida di farina di grano e legumi e/o farro senza sale, dove il lievito non occorre. Mangiavano pane azimo non lievitato e senza sale.

Sembra che conoscessero la "lagana", tipo la nostra sfoglia, con cui si faceva un maltagliato di farina di grano e legumi. In Basilicata si usa ancora un tipo di farina mista di grano e ceci, lenticchie e fave: si trova nel Pollino e mescolata con la Calbigia prende il nome di Mischio.

In foto: il pane di farina di Mischio. Il Libum una sorta di snack al formaggio per il Simposio per accompagnare preparazioni e salse. Polpette con farina di Mischio e erbe aromatiche.

## DINING WITH THE ETRUSCANS

The Etruscans loved the Arts, luxury, beauty as can be seen by the figures that adorn their ancient tombs. Men and woman equally took part in and shared the parties, comfortably reclined on *kline* couches. The "symposium" for the Etruscans had a fundamental social and ritual value. Apart from sharing food, it was an opportunity to meet people of the same rank, to exchange views, do business or speak politics. Traces of their food can be seen on the rich pottery placed in the tombs and drawing from the Roman texts we can glean some useful clues. They used spelt flour, legumes like chickpeas, broad beans, lentils, finely milled wheat flour, milk, meat, fish, vegetables both wild and cultivated, fruit: grapes, apples, pears, plums, apricots. Then of course, the olives, the wine and the beer, vinegar and perhaps the first balsamic vinegar from the fermentation of cooked must. The wine was served at the table in jugs and mixed with water in a "Crater" with the addition of honey, spices and grated cheese. Imagine the room full of the scents of essences burned in the censers where actors and musicians, singers and jugglers performed. Sumptuous dishes of meat, fish and game. They probably knew about cured pork and cave-aged cheeses. They certainly knew about salting and smoking but not about leavening that was discovered later. However, they



Tarquinia (VT), Necropoli di Monterozzi Tomba dei Leopardi

did make a sour dough from wheat flour and legumes and/or spelt without salt where yeast was not needed. They ate salt-free unleavened bread. The Romans learned a lot from them; they were considered refined in their dress, in their hairstyle and in their jewels. They were fun-loving but also enjoyed athletic competitions and they took great care of their bodies. where fresh food and Elban quality is guaranteed.

