

La cucina era tenuta in grande considerazione dagli etruschi. Convinti che la vita proseguisse nell'Oltretomba, effigiavano sulle loro tombe scene di banchetti ultraterreni. Conoscevano ed apprezzavano il vino e persino il suo tipico contenitore toscano: il fiasco

La cucina degli Etruschi

di Pierangela PELLIZZA PIRAS

L'antica civiltà etrusca che dominò la penisola è stata cancellata dai Romani in tutti i suoi aspetti e quindi anche in quello della gastronomia. Della cucina etrusca perciò sappiamo ben poco.

Le uniche fonti alle quali possiamo attingere sono gli scritti degli storici romani e gli affreschi trovati nelle tombe nelle varie località dell'Etruria.

La prima di queste fonti deve essere accettata con riserva tenendo conto dell'acredine dei Romani verso gli Etruschi: sempre succede che un popolo affrancato da un regime che lo ha tenuto sottoposto per vari anni ne parli poi con disprezzo e la gelosia che rodeva i romani non li disponeva di certo alla benevolenza. Diodoro di Sicilia al contrario, propone una visione del mondo etrusco molto più realistica ma come i Romani ne conferma «la dolce vita».

Gli storici moderni confutano questa credenza e ci propongono un ritratto più austero delle abitudini dei nostri quasi misteriosi progenitori.

Quando il primo nucleo di questa popolazione arrivò nell'Etruria e si sistemò nel territorio fra l'Arno ed il Tevere che diventò il vero cuore della sua civiltà, aveva — così come le popolazioni che qui trovò — quale unica risorsa un'agricoltura modesta integrata dall'allevamento e dalla pastorizia. Con la fondazione delle città-stato avvenne il grande mutamento. È grazie a questa evoluzione verso una organizzazione di tipo urbano che gli Etruschi diventano popolo. Nelle città operano i mercanti e gli artigiani e nelle campagne i contadini e i boscaioli che renderanno l'Etruria, fino ad allora un paesaggio selvaggio ricoperto da foreste, una terra fertile e ricca.

L'estrazione e la lavorazione del ferro, per quei tempi prezioso quanto l'uranio, i contatti con le brillanti civiltà del Mediterraneo orientale, l'alleanza con i Cartaginesi, con i quali dividevano la supremazia sul Mediterraneo, portarono alle lucumonie etrusche un grandissimo benessere, benessere che si rifletté immediatamente nella cucina.

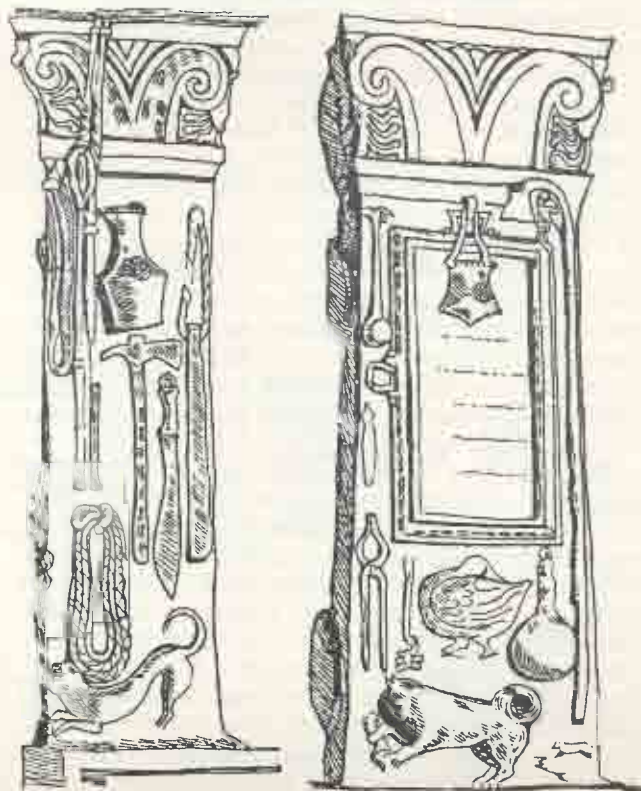
È certo che la buona tavola era tenuta in grande considerazione dagli Etruschi. Essi immaginavano l'Oltretomba come un proseguimento della vita terrena e nelle tombe ricorre frequentemente le scena del banchetto, dove sono raffigurati personaggi grassi o ben pasciuti stesi sul lettuccio (la kline) in abiti eleganti mentre consumano i pasti allietati da musicisti e da danzatori.

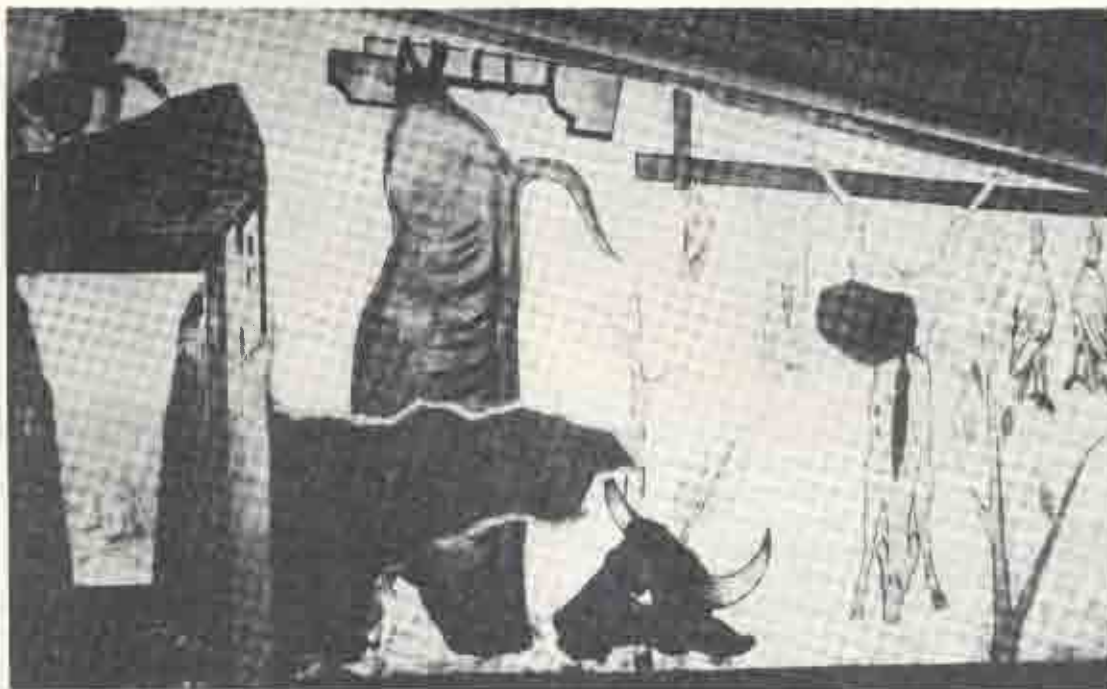
Queste tombe etrusche sono libri illustrati dove troviamo scene di caccia e di pesca, immagini di cibi e di utensili vari.

A Cere — ora Cerveteri — alla quale il possesso della zona metallifera di Tolfa ed Allumiere avevano dato ricchezze e grande sviluppo commerciale ed artistico, si apre alla nostra scoperta la Tomba dei Rilievi. Sui due pilastri centrali che sostengono il tetto vi sono dei rilievi modellati a stucco e poi dipinti che mostrano vari utensili per fare la pasta.

Pilastri della Grotta Bella o Tomba dei Rilievi
Cerveteri (III sec. a.C.)

I bassorilievi in stucco raffigurano — a destra: una tavola appesa, provvista di maniglie. Dallo stesso chiodo pende un sacchetto per spolverarla di farina, affinché l'impasto non appiccichi. Lateralmente un mestolino per piccole aggiunte d'acqua. In basso una rotella per il taglio ondulato. A sinistra: un coltello per tagliare le tagliatelle, un mattarello per stirare la sfoglia della pasta.





La dispensa (foto M. Manca)

Infatti nel primo sono raffigurati una scure per procurare la legna, la fune per legarla in fascio e trasportarla, la brocca per l'acqua e un coltello a larga lama per tagliare le tagliatelle. A questo proposito si può notare che i Greci chiamavano questo tipo di coltello *Makaira* o *makairion*, il che può suggerirci che il nome dei maccheroni sia derivato proprio dall'uso che ne facevano per tagliare l'impasto fatto di farina ed acqua.

Accanto al coltello — sempre sullo stesso pilastro — è appeso un cilindro di legno: è il matterello, l'arnese cioè che serve per stendere la pasta. Nell'altro pilastro, sempre in stucco dipinto, è raffigurata una grande tavola con i bordi rialzati sulla quale sono allineate undici strisce orizzontali. È un'asse per appiattire l'impasto ed è appesa ad un chiodo per una delle due maniglie. Dallo stesso chiodo pende anche un sacchetto contenente la farina per spolverare la tavola di lavorazione dell'impasto affinché non vi si appiccichi. Lateralmente si vede un piccolo mestolo per aggiungere l'acqua ed in basso la rotellina dentata per il taglio ondulato, come quella ancor oggi usata per preparare i ravioli e le lasagne.

Di particolare interesse — per la nostra curiosità culinaria — è la tomba di «*Golini I*» di Orvieto (fine IV secolo), costruita per la famiglia Laenii. È divisa in due camere da un tramezzo di tufo che dalla parete di fondo arriva a metà della tomba stessa. Detto tramezzo separa la servitù dai signori. Le pitture della tomba furono staccate dalle pareti e sono ora al Museo Archeologico di Firenze. Raffigurano il banchetto funebre di due fratelli, banchetto al quale partecipano anche gli Dei dell'Oltretomba. Sulla parete d'ingresso a sinistra è raffigurata la dispensa delle carni e della selvaggina. Vediamo appeso ad una grossa trave un bue

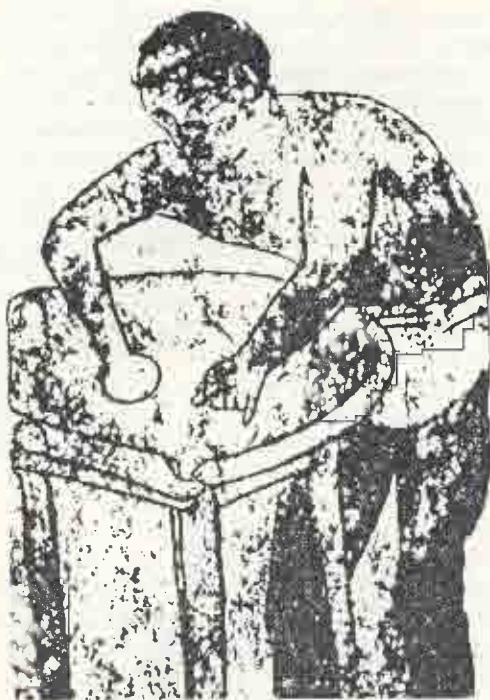
con la testa staccata e appoggiata a terra, e appesi ad una trave più piccola una lepre, un cerbiatto, due anitre ed un piccolo animale, forse un ghio.

Nella parete vicina è raffigurato lo schiavo macellaio che sta tagliando con un coltellaccio le carni da arrostiti nel fornello che ha davanti. All'estremità della stessa parete c'è uno schiavo in grembiule bianco, curvo su un mortaio e intento a schiacciare qualche cosa con due pesi.

Il mortaio è un treppiede di bronzo con un becco inclinato per permettere la discesa della farina. Lo



Lavori in cucina (foto M. Manca)



Preparazione dell'impasto per le lasagne

schiaivo potrebbe anche preparare una salsa o schiacciare e mescolare semi aromatici ed erbe.

Sulla parete di fondo è dipinto e ben riconoscibile un fornello per la cottura dei cibi. Intorno ad esso lavorano due servi a torso nudo: uno usa una padella e l'altro una casseruola tonda. Nella stessa parete vediamo due commensali sdraiati su un letto tripode; un flautista ed un citaredo li allietano con la loro musica, confermando quanto dice Ateneo sulla presenza di suonatori ai banchetti. Davanti al letto è un fanciullo su uno sgabello ed un animale con le corna.

In un'altra parete sono dipinti tre servi dietro ad una tavola di servizio sulla quale è posato vasellame vario tra cui piccoli recipienti o di bronzo o verniciati in nero pieni di liquido giallo e rosso: probabilmente vino.

Poi comincia la serie dei banchettanti, ora quasi scomparsi.

A destra della porta sta arrivando il defunto accompagnato da un demone femminile alato. La sala del banchetto è rischiarata da alcune lampade e da ciò si può arguire che è un pasto serale.

Altre tombe rappresentano banchetti: a Tarquinia in quella degli Scudi il banchetto è rappresentato con uno stile nuovo: l'uomo è adagiato sulla kline e tende una mano alla donna, seduta ai suoi piedi, con un uovo in mano. I recipienti sul tavolo sono inclinati in avanti per mostrare il contenuto.

Ma l'immagine che più di ogni altra ci sembra rappresentare la civiltà gastronomica autenticamente borghese degli Etruschi è quella che ci offrono i dipinti della tomba dell'Orco a Tarquinia, composta di due camere. È dedicata alla famiglia Velcha. I personaggi rivelano un'affettuosa armonia familiare. Moglie e marito, adagiati sulla kline, sono sorridenti e bene in carne. La donna tiene in mano un ramoscello. Le portate del banchetto potrebbero essere salsicce e ciambelle, panini e polpette, mozzarelle e frutta. Un pranzo non frugale ma nemmeno pantagruelico. I cibi sono suddivisi in piccoli bocconi — cosa che si farà per molti secoli ancora — per permettere una facile presa ed ingestione, non essendo sulla tavola né coltelli né forchette.

Anche nella seconda camera doveva essere rappresentato un banchetto, ma sono rimasti visibili soltanto il coppiere e la tavola con i vasi vinari.

Gli Etruschi facevano due pasti al giorno sdraiati sui lettucci e le donne partecipavano ai pasti insieme ai loro mariti, al contrario delle donne Greche e Ro-

PER SERVIZIO NON FRUITO...

Ringraziamo sentitamente la redazione del Telegiornale del terzo canale (T.G.3) che, nella trasmissione eseguita sabato 6 aprile, ha presentato un breve servizio su questa nostra rivista, presentandola agli ascoltatori con lusinghieri apprezzamenti.

Purtroppo ben pochi all'Elba hanno potuto vederla. Molti dei nostri lettori sull'isola non possono ricevere questo canale e ci hanno espresso il loro disappunto. *Pagano il canone per intero, ma ricevono un servizio ridotto*, sì che si sentirebbero in diritto di autoridurlo di almeno un terzo dell'importo totale. Alcuni anzi ci chiedono se non sia possibile spostare il ricevitore, ora installato sulle fortezze medicee di Portoferraio, in luogo più adatto e che consenta su tutta l'isola una ricezione anche del terzo canale, così interessante e di buon livello culturale, oltre che rivolto ai problemi e alla attualità regionale. Forse sarebbe più conveniente sistemarlo sul colle di Santa Lucia o meglio ancora su quello della Cima del Monte, sopra il santuario di Monserrato.

Passiamo la proposta alla direzione della RAI, raccomandando di raccogliere ed esaudire i giusti desideri dei numerosi trascurati e dimenticati di questo scoglio.

AVREMMO DETTO STECCOLO !

Pur disponendo ogni possibile cura ed attenzione nella correzione delle bozze, qualche maledetto refuso tipografico scappa. Così nell'ultimo numero è saltato un rigo della lapide, a pag. 12. Deve pertanto leggersi: «*quel grande NELLA NOTTE del 19 maggio 1814...*» Ma a pagina 25 promettiamo addirittura di pubblicare 64 numeri nell'anno in corso.

Un affezionato lettore ci scrive: «*Dio lo volesse!*»

Toglietevi ogni illusione; troppa grazia sarebbe!

Ditta
Marcello Celebrini

FORNITURE PER
EDILIZIE
COMUNITA'
FALEGNAMERIE
CARROZZERIE
UTENSILERIE
NAVALI
OFFICINE
GOVERNATIVE
Piazza Cavour 42 - Portoferraio
Tel. 92609-93326

IL MARE
DEVE
VIVERE



mane. Anche le donne bevevano il vino, cosa che non potranno fare le donne romane pena la morte.

Le stoviglie erano particolarmente ricche, fatte di metalli preziosi e di creta finemente lavorata e dipinta.

Quanto ci resta di questo popolo circa le abitudini alimentari ci basta per poter affermare che gli Etruschi per primi avevano adottato una dieta tipicamente mediterranea, la dieta che dopo tremila anni è diventata «alla moda».

Il frumento comparve solamente nel V secolo a. C., ma già prima con il farro (dal quale deriva la parola farina), che è il *triticum spelta*, tuttora coltivato, con l'orzo, con il miglio ed altri cereali facevano ottime schiacciate che venivano cotte direttamente sul fuoco o su piastre metalliche (mi ricordano tanto i cicalini!) o su pietre incandescenti. Ma è certo che gli Etruschi furono gli inventori della pasta fatta in casa. Le strisce sulla tavola, il matterello e la rotella dentata ce lo confermano. Non sappiamo come mangiassero le lasagne oltre che bollite: forse cotte sulla pietra rovente, forse fritte ma indubbiamente dovevano avere una parte preponderante nella loro dieta. Questa esperienza dei Tusci non interessò molto i Romani sebbene qualche accenno si trovi in alcuni autori: le chiamarono *lagana* (plurale di *Laganum*) e si trovano citate nel libro IV del «*De arte coquinaria*» di Apicio (il primo libro di cucina pervenutoci), nella ricetta di un pasticcio giornaliero: «*patina quotidiana*»....

Egidio Forcellini (1700) nel suo dizionario della Lingua Latina riporta la parola *lagana* e ne dà anche la ricetta. Anche Orazio pare fosse ghiotto di lasagne.

Il poeta Orazio Flacco nella satira sesta del primo libro dice; «... *me ne ritorno a casa alla mia cena e alla scodella piena di porri, di ceci e di lasagne...*»

Comunque i Romani non continuarono l'esperienza degli Etruschi in fatto di pasta, tanto che l'Accademico Maiuri, direttore degli scavi di Pompei, affermò che durante gli scavi non si è trovato nulla che possa far pensare agli abitanti della città sepolta come dei mangiatori di spaghetti.

Ceci, fave, lenticchie e lupini erano il cibo quotidiano degli Etruschi, insieme alle uova, alle rape, alle carote ed alle zucche. Il pane e fichi l'alimento dei poveri. Gli Etruschi facevano grande uso di latte di mucca con il quale preparavano anche una specie di yoghurt chiamato «*melca*» e formaggi in forme gigantesche. La «*puls*», (polenta di farina di vari cereali) di cui parla Cicerone era di origine chiaramente etrusca tanto che i romani chiameranno le *pultes* più primitive: «*pultes etrusche*». Un altro piatto di chiara origine etrusca — che ricorda la ribollita — era una zuppa fatta con pane abbrustolito mescolato a ceci ammolli e cotti. Cucinavano un piatto con cavolo, lardo e uova per sostenere i deboli e Plauto (III° secolo A.C.) lamenta che l'uso presso gli Etruschi di dare troppe verdure ai commensali significa scambiarli per bovini. Può essere derivato proprio dagli Etruschi l'uso abbondante delle verdure in Toscana e può essere significativo il fatto che tanti secoli dopo un «*romagnolo*» come Plauto, Pellegrino Artusi critichi l'uso toscano di far entrare le verdure anche in piatti dove «*ci stanno come il pancotto nel credo*». Come dolcificante ve-

niva usato il miele e la produzione doveva essere abbondante. Lo usavano anche in una pappa d'orzo e, sciolto nell'acqua, come bevanda rinfrescante.

Le carni erano tenute in gran conto e non mancavano mai nei banchetti e sulle tavole dei benestanti. Carne bovina, di pecora, di capra, di cinghiale, di maiale e di animali da cortile. Negli intervalli dei lavori agricoli i contadini andavano a caccia con giavellotti, picche, fionde e soprattutto reti e organizzavano battute contro uccelli stanziali e di passo, lepri, cinghiali, cervi e caprioli che venivano stanati dal suono stridulo di un flautista. Vennero create vere e proprie riserve con steccati tanto fitti da non lasciar sfuggire neppure una lepre («*leporaria*» le chiamarono poi i Romani).

La tomba della Caccia e della Pesca di Tarquinia ci confermano della pratica della caccia e anche della pe-



Gruppo statuario in argilla nel quale compare il classico fiasco toscanello

sca, che veniva esercitata con reti di ottima qualità.

Lungo le coste del Tirreno vi erano posti di vedetta per il passaggio dei branchi di tonni e così pure sull'Argentario e a Populonia. Strabone ci dice che gli Etruschi avevano popolato i laghi di Bracciano, di Bolsena e di Vico con lucci, orate ed altri pesci di mare. Durante gli scavi di Monte Castello (Marciana) dove era un fortino che ospitava una guarnigione etrusca a guardia del mare, sono stati trovati nel 1983 dei pozzi di scarichi domestici. Fra i resti quelli ben riconoscibili di un'orate, oltre a quelli di maiale, di cinghiale e di buoi.

Si sa per certo che la fortificazione venne distrutta dai Romani nel 250 A.C.; tra i ruderi della fortificazione è stato rinvenuto molto grano.

Il condimento preferito degli Etruschi era l'olio d'oliva che, prima di produrre direttamente, importavano dalla Grecia. Ne portarono poi le piante e diedero vita agli splendidi uliveti toscani.

Il vino era la bevanda più diffusa e pare siano stati

ARCHEOLOGIA GASTRONOMICA

proprio gli Etruschi a diffondere la coltivazione della vite in Italia. Senz'altro conoscevano già il classico fiasco del vino di Chianti perchè esso figura, nella precisa forma che ha ancora oggi, in un gruppo statuario di argilla che sormontava un sarcofago. Tutti gli scrittori antichi esaltano la qualità dei vini dell'Etruria. I migliori sembrano essere stati quelli della piana fra Tarquinia e il mare, quelli della zona di Arezzo e delle colline di Statonia.

I vini Etruschi hanno percorso la fama dei vini del Chianti e di Orvieto. Pare, però che essi preferissero a tutti un vino rosso dolce, un vino che ricorda il nostro aleatico.

Grande presunzione sarebbe indicare i piatti per un menù etrusco, ma anche chiara mistificazione poichè troppo esigue sono le fonti a cui si può attingere. Anche perchè molti ingredienti che fanno parte della nostra odierna cucina erano ancora sconosciuti dagli Etruschi: come i fagioli e le patate, base delle nostre zuppe, il pomodoro, lo zucchero. Lasciamo quindi libera la fantasia del lettore che volesse cimentarsi nell'impresa di ricostruire i piatti della cucina etrusca. □



OTTICA ELBANA

di Giorgio PELLEGRINESCHI

CENTRO APPLICAZIONE LENTI A CONTATTO

Piazza della Repubblica, 25 - PORTOFERRAIO Tel: (0565)916488



Località Sghinghetta
PORTOFERRAIO (LI)
Tel: (0565)915135

Località Concia di Terra, 63
REAL BAGNO

CERAMICHE PASTORELLI



CASSA DI RISPARMIO DI LIVORNO

Direzione Generale:

Piazza Grande, 21 - 57100 LIVORNO

Dipendenze nell'Isola d'Elba:

PORTOFERRAIO: Piazza Cavour, 60
tel. 0565/92032

PROCCHIO: Via Provinciale, 67
tel. 0565/907504

Al tuo servizio dove vivi e lavori