



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

## Laboratorio "A banchetto con i Greci"

### *Il pesce, la cucina di Arcestrato*

La lezione tratta della preparazione del pesce che come possiamo immaginare era un elemento essenziale dell'alimentazione della Grecia e della Magna Grecia, ed è anche esclusivo della cucina promossa da Arcestrato di Gela nel suo poemetto "I piaceri della mensa" scritto nel IV secolo a.C.

Si tratta di una sorta di ricettario e di galateo in forma poetica con il quale si impartiscono i precetti di una cucina raffinata e di un banchetto equilibrato. Arcestrato suggerisce anche il numero di commensali, non più di cinque, per favorire una buona conversazione, e indica dove comprare il miglior pesce nell'ambito del Bacino del Mediterraneo senza badare al prezzo, ad esempio identifica il miglior pesce spada in quello pescato nello Stretto di Messina, il miglior tonno nel Mare di Cefalù, l'orata a Selinunte e le acciughe del Falero.



Questo per indicare che la bontà del piatto dipende dalla qualità della materia prima che va cucinata, quindi, con pochi condimenti. La sua polemica più accesa fu contro la cucina siracusana che eccedeva nell'uso di formaggio e di quelli che chiamava "untumi".

Il pesce era largamente venduto al mercato sia fresco che salato.

In questa lezione assistiamo alla preparazione dell'*horaion*, pesce cucinato dopo una parziale salagione, servito spesso come prima portata, e alcune ricette tratte dai frammenti di Arcestrato. È significativo l'uso dei condimenti per certi versi simili alla cucina di oggi, per altri versi limitato, infatti vediamo l'aceto, l'olio e il *garos*, una sorta di salsa ricavata dalla fermentazione del pesce salato. Probabilmente non più adatta al nostro gusto è stata sostituita dalla colatura di alici.



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

## **Horaion**

### Traccia dalle fonti:

Alessi nella Malata d'amore introduce un cuoco a parlare della preparazione del pesce salato:

*...per primo questo pesce salato Horaion:  
questo costa due oboli. Bisogna lavarlo assai bene.  
Poi, sparse nella casseruola delle salse, vi metto dentro  
il pesce a tranci, vi verso del vino bianco,  
vi spargo dell'olio, infine facendolo cuocere lo rendo  
come midollo e guarnito di silfio lo tolgo dal fuoco.*

### Interpretazione:

Si sceglie di realizzare una salagione parziale della ventresca del pesce spada e si prosegue secondo la traccia.

Ingredienti: pesce scelto, vino bianco, latte, farina, olio, cumino, cipolla, colatura di alici, finocchietto selvatico.





Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

## Prima ricetta di Archestrato. Ventre del pesce cane.

### Traccia dalle fonti:

*A Torone bisogna comprare le vuote cavità di sotto al ventre del pescecane. Poi tutte spolverate di comino e un pizzico di sale, ponile al fuoco, vita mia, e non aggiungere altro se non dell'olio verdolino. Quando la cottura sia a puntino, offrigli un odoroso pesto e fondili insieme. Ma quante parti tu voglia cuocere nei cavi fianchi d'una padella, non mischiare sacra acqua di fonte ne vino spuntato, ma spruzzali solo d'abbondante olio con comino, ben seccato. Cuocili senza ardore di fiamma, sulla brace, poi gira e rigira se non vuoi che proprio sotto il tuo naso diventino carbone.*

### Interpretazione:

Si sceglie del pesce di stagione, pesce spada, e si prepara la verdesca o per la ventresca con una cottura lenta, condita un pesto di erbette di stagione.

Ingredienti: pesce, olio nuovo di nocellara, aromi tritati, rucola, comino.



## Seconda ricetta di Archestrato. La tonnina.

### Traccia dalle fonti:

*Procurati una coda di tonno femmina, la tonnide intendo, quella che a Bisanzio ha i natali. Riducila a pezzetti, poi, passala sui carboni spalmata di poco sale e olio, mangiala a tranci caldi bagnandoli in acre salamoia. Se, invece, i tranci vuoi gustarli asciutti sono superbi e degni, sia per natura che per aspetto, degli dei immortali. Ma se in aceto l'affoghi quella ci perde anche ... la vita.*



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 - 2015 - 2016

Interpretazione:

Si esegue la cottura dei tranci di pesce spada da gustare intinti in una salsa agre al garos o senza condimento.

Ingredienti: pesce spada a tranci, colatura di alici, aceto, miele, olio.



**Terza ricetta di Archestrato. La torpedine o la razza.**

Traccia dalle fonti:

*E la torpedine lessata in olio e vino e aromi d'erbe e spolverata di cacio grattugiato.*

*Oppure*

*Quando l'inverno giunge a metà del suo percorso, gusta la razza bollita e servila con cacio e silfio.*

Interpretazione:

Si esegue la preparazione dell'aiola (mormora) stufata nei condimenti.

Ingredienti: pesce, olio, vino, cumino, timo, origano, cacio stagionato grattugiato, finocchietto selvatico.





Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

## Quarta ricetta di Archestrato. Involtini in foglia di fico.

### Traccia dalle fonti:

*Quando le Pleiadi siano tramontate, d'autunno, l'amia, fattela come vuoi: a che sto a dirti questo? Nemmeno di buona lena potresti rovinarla. Se invece, Mosco mio, anche di ciò vuoi sapere, eccoti com'è meglio presentarla: in foglie di fico e spolverata d'origano. Al bando formaggio e intingoli superflui: legala poi con una verghetta, avvolta dentro foglie di fico. Ben sistemata sotto una calda cenere, coll'occhio attento al punto migliore di cottura, che non si bruci!*

### Interpretazione:

Si esegue la ricetta scegliendo del pesce di stagione intero o eventualmente a tranci, tra palamita, leccio, anguilla, alalunga da avvolgere in foglie di fico o in sostituzione in foglie di biette e legati con verghette vegetali, cottura a fuoco dolce o al forno.

Ingredienti: pesce, origano, olio, foglie di fico o biette.





Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016



Dall'analisi delle fonti bibliografiche, emerge che l'uso del pesce si diffonde dal periodo classico in poi, in parallelo all'affermarsi della figura del cuoco, come testimonia questo frammento poetico tratto dalle "Recluse" di Sotade, in cui un cuoco dice così:

*Innanzitutto ho preso dei gamberi: li ho passati in tegame  
tutti quanti; mi hanno dato uno squalo, bello grosso:  
la parte centrale l'ho arrostita, quello che avanza lo faccio lessa,  
non senza aver preparato un trito di more di gelso.  
Metto due teste di glauco, enormi, in una casseruola  
Ecco qua; vi aggiungo, con parsimonia,  
erbe, cumino, sale, acqua, un po' d'olio.  
E oltre a questi, ho comprato un branzino, una vera bellezza:  
sarà bollito con erbe e cosparso con olio e salamoia,  
e intanto avrò servito le carni arrostiti sugli spiedi.  
Al mercato ho preso belle triglie e tordi di mare altrettanto belli:  
li ho messi, così com'erano, sulla brace,  
e alla salamoia arricchita d'olio ho aggiunto dell'origano.  
Insieme e a queste ho comprato seppie e calamari.  
Il calamaro ripieno stufato è una pietanza raffinata,  
e lo sono anche i tentacoli di seppia cotti alla griglia,  
purchè restino teneri. Per questi ho preparato  
appositamente un trito di erbe di ogni sorta.  
Ma dopo tutti questi piatti ci vuol qualcosa di bollito:  
e per questo ho preparato una salsa oxyliparos.*



Progetto S.I.M.P.O.S.I.O  
Spazio Interdisciplinare Museale per  
Obiettivi Sociali di Inclusione e Orientamento  
CUP G35B19001760003  
"Fondo Politiche Giovanili" Anno 2014 – 2015 – 2016

*E ho comprato in aggiunta un grongo bello grosso,  
l'ho soffocato in una salamoia ancora più ricca di aromi.  
Poi, dei piccoli ghiozzi e dei pesciolini  
Di scoglio: ne ho staccato le teste  
E li ho cosparsi di farina ... tanto così,  
e poi li spedisco per lo stesso viaggio che hanno fatto i gamberi.  
E una bonita tutta sola, un bel bestione davvero,  
l'ho avvolta come un poppante in foglie di fico,  
dopo averla inzuppata d'olio a sufficienza, l'ho cosparsa di origano,  
e poi l'ho coperta come un tizzone sotto un mucchio di cenere.  
Insieme a questa ho comprato un po' di alici del Falero;  
vi ho versato sopra una tazza colma d'acqua,  
poi ho tagliato delle erbe fini in abbondanza  
e infine ci ho rovesciato sopra un'ampolla d'olio di due cotili.  
Che resta ora? Nient'altro. Questa è vera arte,  
non viene da un ricettario, né ha bisogno di un promemoria.*