

# Menù dei Gladiatori

secondo Galeno

*Gladiators menu  
according to Galen*

CAUPONA

NEW ANCIENT ROME MENU  
FROM APRIL 30 TO AUGUST 31

## GUSTATIO

Focaccia con finocchietto, miele e curry

*Focaccia with fennel, honey and curry*

## PROMULSIS

Alici ripiene con menta, limone, cacio fiore romano, pepe e scarola di Apicio  
ripassata con noci, uva sultanina, olive nere e capperi

*Anchovies stuffed with mint, lemon, Roman cheese, pepper and Apicius escarole  
sautéed with walnuts, sultanas, black olives and capers*

## PRIMA MENSA

(Zuppa dei Gladiatori)

Zuppa di orzo speziato con fave, porro, fieno greco, tonno scottato al timo e panis  
pompeiano al Garum

(Gladiator soup)

*Spiced barley soup with broad beans, leek, fenugreek, seared tuna with thyme and  
Pompeian panis with garum*

## SECUNDA MENSA

Salmone selvatico marinato con spezie orientali, salsa Teriyaki con Mirin,  
crema di ortica e zucchine all'Apicio

*Marinated wild salmon with oriental spices, Teriyaki sauce with  
Mirin, cream of nettle and courgettes Apicio style*

## CRUSTULA

Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba su  
crustula (biscotto di frumento) e marmellata di fichi

*Sheep ricotta mousse sweetened with honey and carob on crustula  
(wheat biscuit) and fig jam*



# Pillole di storia...

## Bits of Art...



GALENO

La singolare scoperta archeologica avvenuta presso Efeso, in Turchia, di una fossa comune in un antico cimitero del I-II secolo, con all'interno una cinquantina di scheletri ritenuti di un gran numero di gladiatori ha permesso delle straordinarie precisazioni di tipo dietetico. Grazie a metodiche d'indagine modernissime è stato possibile individuare la particolare alimentazione alla quale si sottoposero sistematicamente i gladiatori, non a caso già allora ricordati dallo stesso Plinio come hordearii, cioè mangiatori di orzo, dal momento che questo cereale rientrava massicciamente e in maniera fondamentale nei loro pasti quotidiani al punto da determinare la curiosa etichetta per la categoria. In base a quegli indiscutibili esiti analitici ne è uscita testimoniata la dieta dei gladiatori che definiremo sostanzialmente vegetariana. Infatti tutto lascia concludere che la dieta (sagina) dei gladiatori fosse costituita prevalentemente di vegetali come legumi, cereali, scarola, zucchine, cipolle, aglio, semi di finocchio, frutta e fichi secchi. Trascurabile l'apporto di proteine ricavate dal cibarsi di carne, mentre abbastanza presenti latticini, olio, miele, vino anche se sempre molto diluito. Prima degli scontri nell'arena, per acquistare energia, i gladiatori di solito mangiavano focacce d'orzo speziate cosparse di miele e bevevano infusi di fieno greco dalle proprietà rinforzanti. Una basilare testimonianza in materia ci proviene dal celebre medico Galeno, vissuto intorno al II secolo d.C. a Pergamo, occupandosi tra l'altro in maniera sistematica di una caserma di gladiatori, fornendo perciò informazioni dirette sulla alimentazione degli stessi. Dunque a suo dire constatò un abbondante cibarsi di fave, che ricevevano quotidianamente in modo da ricavarne una sana e abbondante dose di decotto di fave e orzo mondato, per aumentare lo spessore dei tessuti del corpo. Alla fine di ogni combattimento i gladiatori ringraziavano gli dei mangiando i «crustula» dal latino crustulum, che vuol dire piccolo biscotto. Si trattava appunto di piccoli biscotti di frumento, dal sapore delicato, che nascevano dall'incontro di miele e burro farciti con ricotta di pecora. I crustula assunsero un ruolo fondamentale nella tradizione culinaria romana proprio per la funzione che gli venne assegnata.

The singular archaeological discovery in Ephesus, Turkey, of a mass grave in an ancient cemetery from the 1st- 2nd century, containing about fifty skeletons believed to be of a large number of gladiators, allowed for extraordinary dietary clarifications. Thanks to very modern investigation methods it was possible to identify the particular diet to which the gladiators systematically submitted, not by chance already then remembered by Pliny himself as hordearii, that is barley eaters, since this cereal was massively and fundamentally in their daily meals to the point of determining the curious label for the category. On the basis of those indisputable analytical results, the gladiatorial diet that we will define substantially vegetarian has emerged. In fact, everything suggests that the diet (sagina) of the gladiators consisted mainly of vegetables such as legumes, escarole, zucchini, cereals, onions, garlic, fennel seeds, fruit and dried figs. The intake of proteins obtained from eating meat is negligible, while dairy products, oil, honey, wine are quite present, even if always very diluted. Before the fights in the arena, gladiators usually ate spiced barley cakes sprinkled with honey and drank fenugreek infusions with strengthening properties to gain energy. A basic testimony on the subject comes from the famous doctor Galen, who lived around the 2nd century AD. in Pergamum, dealing, among other things, in a systematic manner with a gladiator barracks, thus providing direct information on their nutrition. Therefore, according to him, he observed an abundant eating of broad beans, which they received daily in order to obtain a healthy and abundant dose of decoction of broad beans and hulled barley, to increase the thickness of the body tissues. At the end of each fight, the gladiators thanked the gods by eating "crustula" from the Latin crustulum, which means small biscuit. They were in fact small wheat