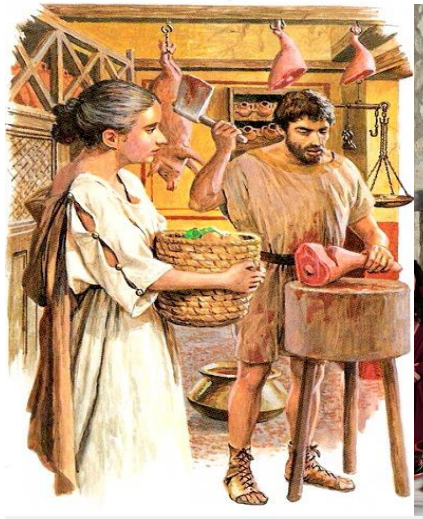
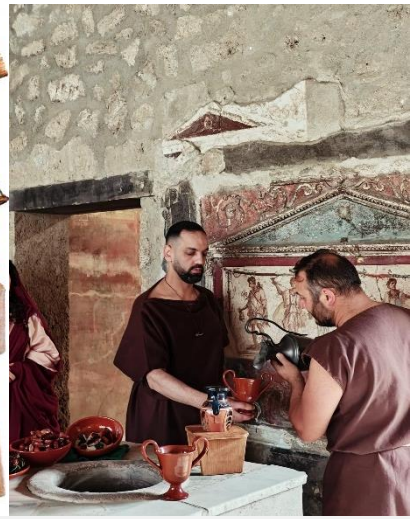




LUCIO VETUZIO PLACIDO

Il nome di **Vetuzio Placido** compare, insieme a quello della moglie Ascula, nei manifesti elettorali dipinti sulla facciata come su alcune anfore di terracotta. **La sua caupona** dispone di un grosso ambiente sulla strada, in Via dell'Abbondanza. **Il locale è occupato da un bancone in muratura a ferro di cavallo con ben undici dolia** (olle) per conservare cibi e bevande. Un fornello sul bancone serviva per riscaldare i cibi, e a destra dell'ingresso c'era una scala che scendeva in una piccola cantina. Sulla parete di fondo, tra due porte che conducono a una sala da pranzo, nel giardino retrostante posto all'interno dell'abitazione, c'è un dipinto che rappresenta un larario, con al centro un Genio che sacrifica su un altarino pieghevole; ai lati due Genietti in tunica corta versano vino da un vaso in un secchiello; sul fondo le due divinità che proteggono l'attività commerciale (Mercurio con un sacchetto di monete e caduceo e Bacco coronato di edera e poggiato a un tirso, mentre abbevera con una tazza di vino una pantera). Sotto due serpenti, simboli della Dea Terra che guardano un'ara. Tra le numerose anfore di terracotta, interrate nel retrostante giardino, alcune in bronzo, e, in uno dei dolia del bancone, una piccola fortuna in monete di bronzo.

CASA E THERMOPOLIUM DI VETUTIUS PLACIDUS

Il Thermopolium (visibile dall'esterno) di Vetutius Placidus aperto su via dell'Abbondanza **è un esempio della mobilità sociale di Pompei in età romana**, dove anche commercianti ed artigiani godevano di uno status sociale elevato, riservato nei tempi antichi unicamente ai proprietari terrieri. **In questo locale si servivano bevande e cibi caldi**, come indica il nome, conservati in grandi giare incassate nel bancone di mescita in muratura, riccamente decorato**. Interessante è l'edicola sul muro di fondo**, particolarmente ben conservata, **che costituisce un larario dedicato agli dei protettori della casa** (Lari), al Genio protettore del proprietario, al dio del commercio (Mercurio) ed al dio del vino (Dioniso).
Nella parte retrostante, collegata direttamente alla bottega, vi è l'abitazione decorata da pregiati affreschi e un triclinio per banchettare all'aperto. In una delle grandi giare di terracotta inserite nel bancone è stato trovato un tesoretto di quasi tre chili di monete, probabilmente gli ultimi incassi dell'oste, a conferma di quanto fosse redditizia l'attività dell'osteria.

NEW 2024

IL MENÙ DI LUCIO VETUZIO PLACIDO

- **GUSTATIO**
  Crostone con ricotta di pecora, miele e mandorle
- **PROMULSIS**
  Pastinache arrosto con miele, aceto e filetto di merluzzo con olive, lupini, ceci su salsa all'albicocca con pepe e zenzero
- **PRIMA MENSA**
  Farro e orzo con zucchine all'Apicio, menta, alici marinate al timo e garum

SECUNDA MENSA
Sogliola aromatizzata con spezie antiche con insalatina di rucola, mela, cetrioli e uva

CRUSTULA
Patina de Piris: Torta di pere cotte con miele e cannella

IL TUO VIAGGIO NEI SAPORI

DELL'ANTICA ROMA AL CAUPONA!

MENÙ DIANA: DEA DELLA CACCIA

NEW 2024

CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

BENVENUTI ALLA CAUPONA!
UN'ESPERIENZA GASTRONOMICA NELL'ANTICA POMPEI

Iniziamo il nostro viaggio culinario con un antipasto leggero ma ricco di sapore: le polpette di lupini gialli, sapientemente condite con sale, pepe e carota, sono un omaggio alle tradizioni romane che utilizzavano gli ingredienti locali in modo creativo.
Il nostro antipasto è una celebrazione della caccia e della cucina sofisticata romana. Lo stufato di cervo, ispirato alle ricette di Apicio, è servito su un crostone di pane al garum, arricchito con erbe aromatiche come rosmarino, timo e alloro. Il pepe aggiunge un tocco di intensità, mentre i datteri portano un equilibrio di dolcezza.
Caupona vi offre la sua interpretazione dell'antenata romana della "Minestra Maritata» detta Minestra Marco Gavio. Un mix di farro, orzo e verdure fresche - verza, scarola, borragine, broccoli, biete e cicorie - si unisce in un brodo ricco e saporito. Le polpette di Trimalcione, faraona e le spezie come aneto, coriandolo e ortica rendono questo piatto un omaggio alla varietà e alla generosità della tavola romana.
Il secondo piatto è un connubio di sapori: agnello marinato con vino Falerno, condito con spezie orientali e accompagnato da una salsa ispirata alle ricette di Apicio. Lo zenzero aggiunge una nota fresca e piccante a questa creazione unica.
Concludiamo il nostro viaggio culinario con una dolce creazione. La mousse di ricotta di pecora, dolcificata con miele, carruba, datteri e mandorle, è un dessert che delizia il palato e onora gli ingredienti amati dagli antichi romani.
Grazie per aver scelto Caupona per la vostra esperienza culinaria.

- GUSTATIO

Polpetta di lupini gialli, sale e pepe su carota alla curcuma

- PROMULSIS

Stufato di Cervo alla «**Diana»** su crostone di pane al Garum, erbe aromatiche, rosmarino, timo, alloro, pepe e datteri

- PRIMA MENSA

Minestra Marco Gavio con farro, orzo, verza, scarola, borragine, broccoli, biete, cicorie, polpette di Trimalcione, faraona, aneto, coriandolo, ortica e panis

- SECUNDA MENSA

Agnello marinato con vino Falerno e spezie orientali su salsa di Apicio con carciofi e finocchi allo zenzero

- CRUSTULA

Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba, fichi e biscotto alle noci

L'ULTIMA SCOPERTA: LA STANZA DEGLI SCHIAVI

COSA MANGIAVANO?

Dagli scavi della villa di Civita Giuliana è emerso un nuovo ambiente in eccezionale stato di conservazione: **la stanza degli schiavi**.

Lo scavo offre uno sguardo straordinario su una parte del mondo antico che normalmente rimane all'oscuro, dalla quale affiora uno spaccato rarissimo della realtà quotidiana degli schiavi. Partendo dall'alimentazione, a differenza di un normale cittadino romano povero, lo schiavo godeva -si fa per dire- di almeno un pasto quotidiano garantito, di infimo gradimento, ottenuto con alimenti economici, spesso avariati, ma quasi sempre non diversi da quelli coi quali la plebe si sfamava abitualmente. Il pasto consisteva in una razione di pane e un calice di «*Lora*» (vinaccia diluita con acqua e spezie), forniti in modica misura con zuppe di verdure, uova e soprattutto frutta secca e fichi. Raramente agli schiavi era concessa la carne, che del resto come visto per secoli non fu presente in maniera significativa nella dieta romana: quando accadeva gli venivano dati gli scarti di animali come teste, code, zampe e interiora di asini, cavalli, agnelli, polli e di altri animali la cui carne era meno pregiata.

Dunque l'alimentazione degli schiavi si basava su di un solo alimento, il farro, al quale si aggiungevano cipolle, rape, uova, olive, fave secche verdure fresche, a seconda della stagione. Nei secoli successivi è lecito affermare che uno schiavo mangiava quasi sempre di più e anche le carni con più regolarità di un cittadino romano povero, dal momento che era nell'interesse dei padroni nutrirli a dovere in modo da garantirsi da parte loro una maggiore produttività.

LA STANZA DEGLI SCHIAVI DI **POMPEI**

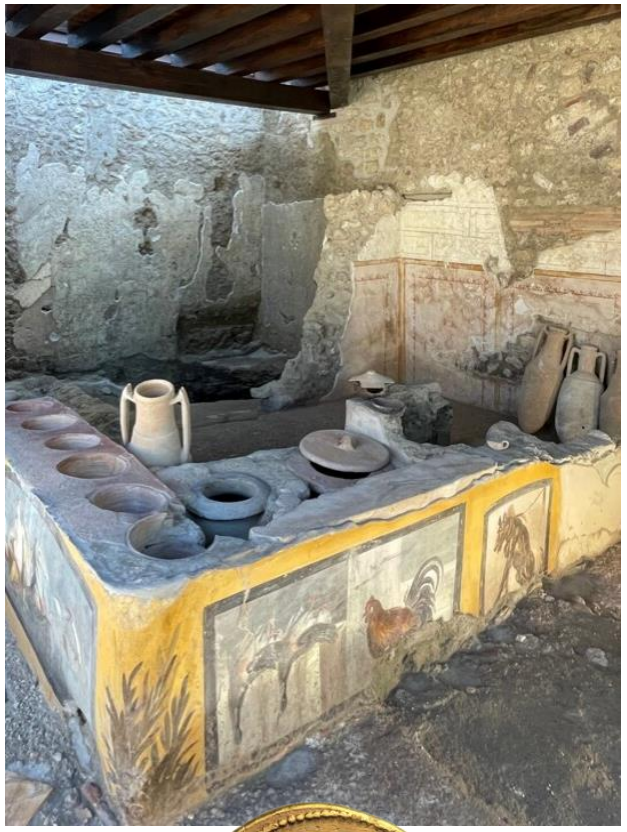
MENÙ DEGLI SCHIAVI

- **Entrée**
  Focaccia con rosmarino, miele e curry
- Antipasto
  Cima di rapa scottata al Falerno, pollo selvatico aromatizzato con spezie orientali e funghi porcini, uovo sodo al sesamo nero, epiterium di olive nere al coriandolo e rosmarino e lupini
- Primo
  Zuppa di lenticchie e farro, con sedano e carote, crostone al garum e polpetta di cavolfiore e ortica
- Secondo
  Stinco di agnello brasato al vino Cecu e stufato al coriandolo e ginepro, con verza, fave e noci
- **Dessert**
  Ricotta di pecora dolcificata con miel carruba e fichi

L'ULTIMO TERMOPOLIO

Sulla base della straordinaria scoperta avvenuta all'interno del sito archeologico di Pompei inerente la bottega di street food riemersa dagli scavi nella Regio V, il ristorante Caupona ha realizzato un apposito menù ispirato alle rimanenze delle pietanze ritrovate nelle pentole in coccio, dette «***doliae***», come capretto, oche germane, pollo e legumi quali fave, lenticchie e soprattutto ceci.

Un dettaglio che sicuramente ha suscitato l'attenzione di noi tutti è l'immagine dell'affresco che raffigura un cane al guinzaglio «il guardiano del termopolio» quasi un monito alla maniera del famoso Cave Canem.



MENU ANTICA ROMA

- Entrée
  Cavolfiore di Columella

- Antipasto
  Petto d'oca marinato al coriandolo, menta, alloro e ginepro, cotto a bassa temperatura salsa di Apicio con soia, aneto, pepe e la su jus con carciofo
  in umido, porro croccante e dattero

- Primo
  Zuppa di ceci e castagne, alloro, sedano, carote, crostone di panis al Garum e polpetta di pollo all'Apicio
  con curcuma e rosmarino

- Secondo
  Capocollo di maiale brasato al Falerno, spezie orientali, mandorle tostate e mela cotta. Favetta invernale allo zenzero con sugna, pancia di maiale e alloro

- **Dessert**
  Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba, biscotto alle noci e frutti invernali

PILLOLE DI STORIA

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.

MENÙ DEI GLADIATORI SECONDO GALENO

- Gustatio
  Focaccia con finocchietto, miele e curry

- Promulsis
  Alici ripiene con menta, limone, cacio fiore romano, pepe e scarola di Apicioripassata con noci, uva sultanina, olive nere e capperi

- Prima Mensa (Zuppa dei Gladiatori)
  Zuppa di orzo speziato con fave, porro, fieno greco, tonno scottato al timo e panis pompeiano al Garum

- Secunda Mensa
  Orata di Sergio Orata con spezie orientali, salsa di Apicio, crema di ortica e zucchine al coriandolo

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

LE SPEZIE DELL'AMORE NELL'ANTICA POMPEI

I Romani divennero grandi consumatori di spezie, che impiegavano in medicina, profumeria, cosmesi e, soprattutto, in cucina. C'era un grande uso di spezie nella cucina romana; queste erano indispensabili perché miglioravano la conservazione della carne e del pesce, difficile a causa della mancanza della refrigerazione e dei moderni conservanti. Rucola, pinoli, zafferano, zenzero, vaniglia, noce moscata, timo, coriandolo, chiodi di garofano, senape, cannella e miele (Cleopatra quando si intratteneva con Marco Antonio si faceva portare un dolce a base di miele e frutta secca. Da quella ricetta derivò il pangiallo romano) tutte erano spezie note ed usate dai Romani nella loro cucina raffinata, ma il principe delle spezie era senza dubbio il pepe nero, disponibile in diverse qualità ed in grande quantità. Le spezie erano considerate afrodisiache (che deriva da «Afrodite», la divinità greca dell'amore, corrispondente a Venere della mitologia romana): la parola cannella infatti al tempo dei Romani aveva lo stesso significato di "caro" e "innamorato" per enfatizzarne il ruolo di eccitante amoroso. Il medico greco Galeno consigliava i pinoli come rimedi contro l'impotenza. La fama della rucola come afrodisiaco era molto importante per i Romani che ne seminavano le piantine vicino alle statue falliche, innalzate in onore di Priapo. Anche la lattuga era una delle piante sacre del Dio della Fertilità. Il cibo si è rivelato sempre un catalizzatore dell'amore, uno strumento per corteggiare. Da questa storia nasce il detto l'uomo va preso per la gola che funziona sistematicamente e in ogni epoca.

EROS E CIBO: IL MENÙ DI AFRODITE

- ENTRÉE

Lampascioni al Falerno

- ANTIPASTO

Tonno «Eros» scottato aromatizzato con timo, pepe, senape e sesamo nero con salsa di lattuga allo zenzero

- PRIMO

Zuppa di cereali fredda con ceci allo zafferano, zucchini alla menta, carote, sedano, lupini gialli, calamaretti fritti alla cannella, olive al rosmarino, germogli di
spezie e crostini al Garum

- SECONDO

Spigola marinata con chiodi di garofano, noce moscata, coriandolo, insalatina di rucola selvatica e pinoli tostati

- DESSERT

Ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba e marmellata di fichi e frutti rossi

IL VIAGGIO CONTINUA ALLA SCOPERTA DEL GUSTO 2023

MENU DI ORAZIO

LA STORIA DI ORAZIO

La ricerca alla scoperta dei sapori dell'antica Roma prosegue, aggiungendo un pregiato tassello alla propria selezione. Per questo nuovo menù abbiamo scelto il nostro illustre Orazio. Dai suoi scritti il poeta Orazio descrive delle ricette per occasioni importanti. I Romani erano signori del mondo anche e soprattutto a tavola. Roma divenne perciò il ventre ingordo del mondo e da tutti i territori si facevano giungere a Roma un numero imprecisato di navi da trasporto cariche di prodotti alimentari.

Il modo di mangiare dei Romani poteva essere definito frugale, infatti Orazio descrive gli ingredienti principali come carne di maiale, pollo, coniglio, cinghiale, anatre, quaglie, gallina faraona e una massiccia presenza di verdure quali piselli, ceci, rape, cipolle, spinaci, finocchio, cavolfiore, sedano, porri, lupini, il tutto mescolato con spezie come senape, coriandolo, chiodi di garofano, alloro, liquirizia e cannella note ed usate dai Romani nella loro cucina raffinata, ma il re delle spezie era senza dubbio il pepe nero, disponibile in diverse qualità ed in grande quantità, e inoltre, frutta secca e amavano molto i datteri.

Nei suoi scritti il poeta latino Orazio parla di pietanze a base di lagane, cinghiale e quaglie che pare fossero la sua cena abituale, preparata per lui dai suoi schiavi che lo attendevano al ritorno dalle sue passeggiate al Foro.

- ENTRÉE

Cavolfiore fritto al cumino e pepe

- ANTIPASTO

Quaglia arrosto e marinata con vino Falerno, alloro, rosmarino, coriandolo su salsa di Orazio, il suo uovo sodo e savillum

- PRIMO

Lagane con ceci, sedano, porro, pepe e crostini di pane al Garum

- SECONDO

Filetto di cinghiale brasato alle spezie orientali, salsa di Apicio allo zenzero, spinaci e lupini

- DESSERT

Ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba con datteri e noci