

Click to verify



Cartina pompeii pdf

The Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors’ FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors’ FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors’ FavoritesExperience AI-Powered Creativity Art. 1 Il Parco Archeologico di Pompei è visitabile dal pubblico munito di biglietto. I visitatori sono tenuti ad osservare comportamenti decorosi, segnalando tempestivamente al personale di custodia le eventuali inadempienze ed inconvenienti riscontrati. Art. 2 In tutto il Parco Archeologico è vietato: l'esercizio del commercio ambulante; gettare qualsiasi tipo di rifiuto fuori dagli appositi contenitori; gettare qualsiasi oggetto all'interno dei banconi, nelle vasche o nelle fontane; mettere in funzione ad alto volume radio o altri strumenti sonori; avvicinarsi eccessivamente e toccare oggetti, affreschi, arredi, ecc; deturpare con oggetti appuntiti, pennarelli, matite, vernici o altro pavimenti, muri, arredi antichi, affreschi, panchine, statue, fontane, banconi e qualsiasi altra superficie; consumare alimenti al di fuori dei luoghi appositamente predisposti; introdurre attrezzature ottiche e audio di tipo professionale (telecamere, microfoni, mixer audio, ecc.). Per effettuare riprese fotografiche o video a scopo professionale o commerciale è necessaria una formale autorizzazione dall'Amministrazione. In assenza di esplicita autorizzazione scritta, le riprese fotografiche e video sono autorizzate esclusivamente per uso privato; introdurre cani di media e grande taglia, anche se al guinzaglio e con museruola. È consentito unicamente l'ingresso di cani che non superino il peso di 10 kg e un'altezza massima di 40 cm; gli animali ammessi dovranno essere dotati di guinzaglio e tenuti in braccio all'interno degli edifici e si ha l'obbligo di raccogliere le loro deiezioni; fermo quanto sopra, dare da mangiare agli animali, introdurre e abbandonare animali di qualsiasi specie. Si invita a non avvicinarsi ad animali incustoditi eventualmente presenti nell'area; introdurre mezzi di qualsiasi tipo (anche elettrici) non autorizzati; introdurre biciclette, monopattini e altri mezzi motori; effettuare la visita in abbigliamento discinto e/o a torso nudo; entrare con valigie e borse voluminose (dimensioni consentite cm 30x30x15) ed altri oggetti ingombranti che devono essere lasciati al deposito bagagli; parlare ad alta voce, correre o disturbare in qualsiasi modo gli altri visitatori; fumare al di fuori degli spazi consentiti; cogliere qualsiasi tipo di frutto o fiore; accendere fuochi, gettare sigarette accese o comunque tenere comportamenti che possano provocare rischio incendio; scavare buche; salire o arrampicarsi sui muri, sulle fontane, sui banconi e su qualsiasi struttura o arredo antico; accedere alle aree delimitate da transenne e dissuasori; scavalcare transenne, recinzioni, dissuasori, corde di delimitazione di spazi e/o ambienti; aprire cancellotti chiusi o accostati e sostare sui cigli degli scavi; entrare con abiti da cerimonia, maschere e costumi; esibire bandiere e vessilli; usare droni (Sistema Aeromobile a Pilotaggio Remoto - SAPR) senza opportuna autorizzazione. Per le autorizzazioni si rinvia alla sezione del sito: l'utilizzo di adesivi distintivi; maltrattare gli animali del parco; danneggiare o deturpare in qualsiasi modo alberi, arbusti, tane di animali selvatici; lasciare aperti i rubinetti delle fontane dopo l'uso. Art. 3 È vietato l'accesso al Parco Archeologico di Pompei con strumenti di audioguida, ad eccezione di quelli messi a disposizione dai concessionari ufficiali del Parco o dai soggetti da quest'ultimo debitamente autorizzati. Art. 4 In deroga a quanto previsto dal precedente art. 2, è consentito l'accesso ai cani guida per assistenza ai disabili. Coloro che intendono avvalersi dell'accompagnamento dei cani dovranno esibire all'ingresso idonea certificazione attestante la disabilità. Art. 5 I visitatori hanno l'obbligo di: indicare la propria identità e di esibire il biglietto d'ingresso all'addetto alla vigilanza che lo richieda; attenersi ai percorsi di visita stabiliti. È vietato effettuare la visita seguendo percorsi alternativi rispetto a quelli indicati tramite apposita segnaletica e dissuasori; attenersi alle regole di visita per siti speciali, laddove opportunamente esposte all'ingresso; effettuare la differenziazione dei rifiuti. Art. 6 Visitando il Parco Archeologico di Pompei, i visitatori accettano e prendono atto che i percorsi interni al Sito, coincidendo per la quasi totalità con la città antica, presentano dislivelli e altezze variabili nonché discontinuità più o meno marcate. È pertanto onere del visitatore utilizzare la massima cautela e attenzione al fine di evitare inciampi, slogature e altri infortuni. Eventuali danni a persone o cose derivanti dalla tenuta di una diligenza e di una prudenza non adeguata alla natura dell'area archeologica esulano dalla responsabilità del Parco Archeologico di Pompei, con conseguente esclusione di ogni pretesa risarcitoria. Allo stesso modo, tenuto conto della naturale fragilità del Sito dovuta alla storicità delle strutture, esulano da ogni responsabilità dell'Amministrazione eventuali danni a persone o cose provocati da casi fortuiti e non derivanti da colpa incuria. 6.1 Fermo quanto sopra, al fine di rendere maggiormente sicura la visita dell'area archeologica, i visitatori sono tenuti ad osservare le seguenti raccomandazioni: usare scarpe comode; fare attenzione alla possibile presenza di cani randagi che hanno superato le difese perimetrali del Parco Archeologico. Si raccomanda di tenersi a distanza e prestare attenzione; la visita al Parco comporta un notevole sforzo fisico; per l'effetto, le persone con difficoltà motorie e i cardiopatici sono invitati alla massima prudenza; Durante eventuali temporali evitare di ripararsi sotto alberi o altre piante; 6.2 In aggiunta a quanto espressamente previsto nel presente regolamento i visitatori sono tenuti a prendere visione e a rispettare le prescrizioni contenute negli avvisi e nelle raccomandazioni, anche relative alla sicurezza, affisse agli ingressi del Parco o, comunque, diramate mediante sito internet o mediante gli altri canali ufficiali di comunicazione del Parco. 6.3 I visitatori prendono infine atto della circostanza che il Parco Archeologico di Pompei non può ospitare più di 15.000 persone contemporaneamente e, pertanto, in caso di raggiungimento del suddetto limite massimo, gli ingressi saranno contingentati, con conseguenti file e ritardi. Art. 7 Ferme restando le eventuali responsabilità penali e sanzioni amministrative, i visitatori sono civilmente responsabili nei confronti del Parco Archeologico di Pompei per qualsiasi danno cagionato a causa di incuria, imprudenza o inadempienza agli obblighi e divieti stabiliti dal presente regolamento. Gli accompagnatori di gruppi e scolaresche sono responsabili del rispetto del regolamento da parte dei singoli. Art. 8 Il Parco Archeologico di Pompei si riserva il diritto di allontanare i visitatori che non rispettino gli obblighi e i divieti stabiliti dal presente regolamento, con particolare riferimento ai seguenti casi rifiuto da parte del visitatore e/o dell'accompagnatore di indicare la propria identità e di esibire il biglietto d'ingresso all'addetto alla vigilanza che lo richieda. Violenza o minaccia nei confronti degli addetti alla vigilanza, di altro personale e dei visitatori; Molestia nei confronti del visitatore o di qualsiasi persona presente nel Parco Archeologico; Adozione di ogni atto contrario alla decenza. Del pari, agli accompagnatori di gruppi e scolaresche potrà essere temporaneamente interdetto l'accesso al Parco Archeologico di Pompei nel caso di reiterate trasgressioni al regolamento da parte sua o dei singoli facenti parte del gruppo o scolaresca. Fonte: Parco Archeologico di Pompei Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. Guarda la pagina per l'autore, Public domain, da Wikimedia Commons "Benvenuto guadagno!": questo è uno dei motti rinvenuti nelle scritte graffiate sui muri della città. Pompei era una città molto attiva e nel corso del II e del I secolo a.C. si era gradualmente industrializzata. Ogni otto giorni, come nelle località vicine, si teneva il mercato. In principio è probabile che a Pompei il commercio sia stato concentrato nel centro che circondava il Foro, ma a partire dal II secolo a.C. l'area commerciale si estese in direzione di Via dell'Abbondanza, trasformata in una successione quasi ininterrotta di negozi e taverne. L'attività principale dei commercianti di Pompei consisteva nella vendita dei prodotti agricoli. I Vetti, ad esempio, producevano molto qualità di vino, come testimoniano le raffigurazioni pittoriche rinvenute nella loro casa. Nelle taverne cittadine il vino era conservato in grossi orci di terracotta, fucili a fresco nelle cavità circolari ricavate nel banco di vendita in marmo. Molte taverne erano attrezzate per servire vino caldo, che era una prelibatezza per gli abitanti della città antica. Alcune taverne avevano, oltre al negozio sulla strada, locali sul retro dove i clienti potevano sedersi, mangiare e godere degli spettacoli proposti. La maggior parte dei prodotti consumati nelle locande e nelle botteghe proveniva dai cascinali nei dintorni di Pompei e Stabiae, che fornivano grandi quantità di olio, vino, frutta, verdura e cereali. Nel corso del II secolo a.C. in Campania si era diffusa la coltivazione dell'ulivo che nell'area intorno Pompei aveva acquistato grande importanza. Le macine per le olive, fabbricate con la pietra lavica del Vesuvio, erano capaci di separare la polpa dal nocciolo ed erano formate da due ruote collegate da una traversa di legno che ruotavano su un perno di ferro infisso in una vasca. Anche i frantoi per macinare il grano erano costruiti in pietra lavica, avevano una pietra cava posta sulla sommità di una seconda pietra. Il grano veniva rovesciato nella cavità della pietra superiore che ruotando costringeva i chicchi di grano a passare tra le due pietre frantumandolo. La rotazione era effettuata mediante due bracci orizzontali in legno, azionati da un asino o dagli schiavi. Con la farina ricavata veniva prodotto il pane, che nel II secolo a.C. era diventato già di uso generale. Le panetterie erano dotate in genere delle macine, di un ambiente per preparare l'impasto, un forno per la cottura e di un locale per la vendita del prodotto finito. Ulteriore attività commerciale che rivestiva molta importanza a Pompei era quella della lana. I Campani avevano ereditato dai Sanniti una predisposizione alla tessitura della lana che veniva raccolta nei greggi della regione. Una volta portata in città la lana veniva lavata, stirata e tinta. I tessuti ricavati venivano trattati con carbonato di sodio, potassa ed orina umana, che i passanti erano invitati a fornire servendosi di appositi vasi appesi al muro. Dalla lana si ricavava anche il feltro, materiale molto richiesto per la fabbricazione di cappelli, mantelli e coperte ora il feltro. Esso era fissato con aceto che, dopo essere stato riscaldato, veniva versato sulla lana da uomini che stavano impiedi, nudi fino alla cintola, in profonde tinocce. Una volta impregnata ed infeltrita, la lana veniva pressata e lavorata fino ad assumere la consistenza necessaria. Molte attività commerciali erano concentrate nel macellum o mercato alimentare. Si trattava di una vasta area chiusa contenente negozi, cappelle, sale per le aste, cambiavolute, mercato ittico. A Pompei la pesca era molto diffusa come ad Ercolano dove sono stati trovati numerosi attrezzi per la pesca (reti ed ami). Un dipinto portato alla luce a Pompei, in un tempio domestico, riproduce delle barche da pesca che navigano su un fiume (probabilmente si tratta del fiume Sarno, che in molte case era oggetto di culto). Il porto principale da pesca doveva trovarsi alla foce del Sarno, che a quei tempi era distante circa un chilometro dalla Porta di Stabia. Con il pesce pescato veniva prodotto il famoso garum, alimento prelibato per i pompeiani. Altre attività di cui è rimasta testimonianza sono le produzioni di profumi, le coltivazioni di fiori e di aglio. I Pompeiani non soddisfatti dei prodotti locali acquistavano merci di importazione. Le lampade venivano importate dall'Italia settentrionale, mentre il vasellame era acquistato nelle Gallie ed in Spagna. Il vino e l'olio veniva importato dalla Spagna, dalla Sicilia e da Creta. FAQ sul Commercio a Pompei Qual era l'importanza del commercio per l'economia di Pompei? Il commercio era fondamentale per l'economia di Pompei. La città si trovava in una posizione geografica strategica, alla confluenza delle principali vie di comunicazione della Campania e vicina al fiume Sarno, che a quei tempi era navigabile. Questa posizione privilegiata la rendeva un importante centro di scambio per i prodotti agricoli dell'entroterra e per le merci provenienti da altre regioni dell'Impero Romano. Quali erano i prodotti principali del commercio pompeiano? Prodotti Agricoli: Pompei e la fertile pianura campana producevano in abbondanza vino, olio d'oliva, cereali, frutta e verdura. Il vino pompeiano era particolarmente rinomato e veniva esportato in anfore in diverse regioni dell'Impero, come la Gallia e l'Africa. Anche l'olio d'oliva era un prodotto importante, come dimostrano le numerose macine per le olive rinvenute negli scavi. Garum: Pompei era famosa per la produzione del garum, una salsa di pesce fermentato molto apprezzata dai Romani. Il garum veniva prodotto in officine specializzate, come quella della famiglia degli Umbrici, e venduto in tutto l'Impero. Lana: L'industria della lana era un altro settore chiave dell'economia pompeiana. La lana grezza proveniente dalle grandi proprietà terriere della zona e veniva lavorata dai fullones in fulloniche, che fungevano anche da lavanderie. I tessuti di lana, sia nuovi che rimodernati, venivano venduti localmente ed esportati. Dove si svolgevano le attività commerciali a Pompei? Il cuore pulsante del commercio a Pompei era il Foro, il centro politico, religioso ed economico della città. Botteghe: Intorno alla piazza si trovavano numerose botteghe (botternae), che offrivano una varietà di prodotti e servizi. Edifici Commerciali: La Basilica era utilizzata per l'amministrazione della giustizia, ma anche per importanti transazioni commerciali. Il Macellum era un mercato coperto per la vendita di pesce, cereali e frutta. L'Edificio di Eumachia, secondo alcuni studiosi, era legato al commercio della lana. Mensa Ponderaria: Per garantire l'onestà dei commercianti e prevenire frodi, nel Foro si trovava la Mensa Ponderaria, una tavola di pietra con le misure di capacità in osco e latino. Pompei importava merci da altre regioni? Sì, oltre ai prodotti locali, a Pompei si importavano merci da diverse regioni dell'Impero. Tra i prodotti importati più comuni c'erano: Lampade dall'Italia settentrionale Vasellame dalle Gallie e dalla Spagna Vino e olio dalla Spagna, dalla Sicilia e da Creta Quali testimonianze archeologiche dimostrano l'importanza del commercio a Pompei? Le fonti archeologiche che testimoniano l'importanza del commercio a Pompei sono numerose: Botteghe e Officine: Gli scavi hanno portato alla luce numerose botteghe e officine specializzate in diverse attività, come la produzione di pane, la lavorazione della lana, la produzione di garum e la vendita di prodotti alimentari. Macine: Le macine per le olive e per il grano, rinvenute in abbondanza, dimostrano la diffusione della produzione di olio e di farina. Anfore: Le anfore, utilizzate per il trasporto e la conservazione di vino, olio e garum, sono state trovate in gran numero, sia a Pompei che in altre regioni dell'impero, confermando l'intensità dei traffici commerciali. Iscrizioni e Graffiti: Iscrizioni, come quelle sull'Edificio di Eumachia, e graffiti sui muri delle case e delle botteghe, offrono informazioni preziose sulle attività commerciali e sui nomi dei commercianti. Monete: Il ritrovamento di monete provenienti da diverse regioni dell'Impero testimonia la circolazione di denaro e l'intensità degli scambi commerciali. Come influenzava il commercio la vita sociale a Pompei? Il commercio aveva un impatto significativo sulla vita sociale a Pompei. Mobilità Sociale: Il commercio offriva opportunità di arricchimento e di ascesa sociale, come dimostra la storia di Numerius Agrestinus Equitio Pulcher, che da umili origini raggiunse importanti cariche pubbliche. Corporazioni Artigiane: Le corporazioni artigiane, come quella dei fullones, avevano un ruolo importante nella vita politica ed economica della città. I fullones, ad esempio, avevano scelto come patrona la sacerdotessa Eumachia, esponente di una ricca famiglia di commercianti di lana. Svaghi e Intrattenimento: Il commercio contribuiva alla ricchezza della città e alla creazione di luoghi di svago e intrattenimento, come teatri, anfiteatri e terme. Che ruolo avevano le donne nel commercio a Pompei? Le donne a Pompei avevano un ruolo attivo nel commercio, sia come proprietarie di botteghe che come lavoratrici. Eumachia: Eumachia, sacerdotessa di Venere e esponente di una ricca famiglia di commercianti di lana, è un esempio emblematico del ruolo delle donne nel commercio. Fece costruire l'Edificio di Eumachia, un grande edificio sul Foro probabilmente legato al commercio della lana. Proprietà: Le donne potevano possedere e gestire proprietà, comprese botteghe e attività commerciali. Lavoratrici: Le donne lavoravano in diversi settori, come la produzione di tessuti, la vendita di prodotti alimentari e la gestione di negozi. Come la produzione di tessuti, la vendita di prodotti alimentari e la gestione di negozi, le donne di città vicine e con le città vicine si svolgeva principalmente via terra, utilizzando carri trainati da animali. Per il commercio a lunga distanza, invece, si utilizzavano le navi. Pompei, grazie alla sua vicinanza al fiume Sarno e al mare, era ben collegata alle principali rotte commerciali del Mediterraneo. I prodotti pompeiani, come il vino, l'olio e il garum, venivano esportati in anfore in diverse regioni dell'Impero, come la Gallia e l'Africa. Come terminò il commercio a Pompei? Il commercio a Pompei terminò bruscamente nel 79 d.C., con l'eruzione del Vesuvio che seppellì la città sotto una spessa coltre di cenere e lapilli. L'eruzione distrusse completamente la città e la sua fiorente economia, interrompendo i traffici commerciali e la vita quotidiana dei suoi abitanti. Museo archeologico nazionale di Napoli, Public domain, da Wikimedia Commons Grazie alla ricerca archeologica oggi abbiamo una visione dettagliata della preparazione del cibo a Pompei, evidenziando gli strumenti, le tecniche e gli ingredienti utilizzati in questo importante aspetto della vita quotidiana. Le Cucine Pompeiane: Strutture: Le cucine pompeiane, erano caratterizzate da ampi banconi in muratura con piani di lavoro, ideali per stendere la brace e cuinare. Per evitare la caduta della cenere sul pavimento, il piano di cottura era spesso delimitato da coppi. Forni e Focolari: Le cucine delle domus più ricche erano dotate di grandi forni per arrosti e lavelli in muratura. Nelle abitazioni più modeste, invece, lo spazio per la cottura si riduceva a modesti focolari quadrati. Utensili: Esistevano una varietà di utensili utilizzati nella preparazione del cibo, tra cui pentole con base concava per la cottura sulla brace, treppiedi per mantenere i cibi caldi, padelle, graticoles, cuociuova, bacili di bronzo e situlae. Esempi Specifici: Un panificio a Pompei con un forno adiacente all'ambiente in cui si impastava il pane. Un'apertura permetteva di passare le pagnotte direttamente al forno, creando una sorta di "catena di montaggio" per ottimizzare la produzione. Tecniche di Preparazione: Cottura alla Brace: La cottura alla brace era un metodo comune a Pompei, come dimostrano le pentole con base concava ritrovate negli scavi. Era comune l'uso di bracieri e piani di lavoro in muratura per cuinare direttamente sul fuoco. Forni: I forni erano utilizzati per arrosti e altri piatti che richiedevano una cottura più uniforme. Macinazione: Le macine, azionate da schiavi o animali, erano utilizzate per macinare il grano per la produzione del pane. Alcune ville disponevano anche di macine per le olive, utilizzate per separare la polpa dal nocciolo. Preparazione del Garum: La produzione del garum, una salsa di pesce fermentato, era un processo complesso e meticoloso. Le interiora di pesci come sgombri, tonni o murene venivano messe a macerare al sole in cisterne con abbondante sale. Il composto veniva periodicamente mescolato e filtrato per ottenere il garum finale. Ingredienti e Sapori: Prodotti Locali: La cucina pompeiana si basava principalmente su prodotti locali come frutta, verdura, pesce, carne, olio d'oliva, cereali e vino. Spezie ed Erbe Aromatiche: Vi era una varietà di spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti, tra cui pepe, comino, coriandolo, menta, ruta, sifio, liquisito, origano e cipolla. Il pepe, in particolare, era un ingrediente molto apprezzato e veniva utilizzato anche nei dolci. Garum: Il garum, come già menzionato, era un condimento fondamentale in molte ricette pompeiane. Gusto Agrodolce e Piccante: Nella cucina romana in generale, e quindi anche quella pompeiana, era caratterizzata da un gusto agrodolce e piccante. L'importanza della Stagionalità: Orti e Conserve: La stagionalità dei prodotti era un aspetto fondamentale della cucina pompeiana. Gli orti domestici fornivano ingredienti freschi durante tutto l'anno, mentre le conserve, realizzate con metodi come la salamoia, l'aceto, l'essiccazione e l'immersione nel miele, permettevano di conservare la frutta e la verdura per i mesi invernali. Calendario Agricolo: Le fonti descrivono un dettagliato calendario agricolo che regolava le attività nei campi e negli orti in base alle stagioni, dalla semina alla raccolta dei diversi prodotti. Conclusione: La preparazione del cibo a Pompei era un'attività complessa e articolata, che rifletteva l'importanza del cibo nella cultura romana. Gli abitanti di Pompei utilizzavano una varietà di strumenti, tecniche e ingredienti per creare piatti saporiti e nutrienti, adattandosi alla stagionalità dei prodotti e sfruttando al meglio le risorse locali. Ricette Globi (dolce) Introduzione Usare come formaggio la ricotta, preferibile, il "primo sale" o un caprino. Ingredienti Prepararai così i "globi", mescolerai in parti uguali formaggio e farina di farro. Con questo impasto farai tutti i "globi" che vuoi. Verserai dello strutto in una padella calda. Ne friggerai uno o due per volta, e li rigirerai con due palette: quando saranno fritti li toglierai, li spalmerai di miele, ci gratterai sopra del papavero. Li servirai così. Istruzioni Mescolare ricotta e farina: con l' impasto formare delle palline o delle ciambelline e friggerle nell' olio bollente o nella sugna. Cospargerli di miele e di semi di papavero. (Catone 79) Fonte: SAP La "cassata" di Oplontis Introduzione In un affresco di un triclino della Villa di Oplontis (Torre Annunziata) è raffigurato un dolce dalla incredibile somiglianza con una moderna cassata, il tradizionale dolce siciliano a base di ricotta e zucchero. Ecco una ricetta basata su ingredienti esistenti all'epoca. Ingredienti Tagliare a dadini della frutta secca composta da albicocche (150 gr), prugne (150 gr), uva sultanaia (100 gr), datteri (a piacere) e mettere da parte alcuni frutti interi per la decorazione. Far cuocere in poco miele 100 gr di noci spellate e dei pinoli fino ad ottenere una miscela caramellata consistente. Lasciar raffreddare e poi sminuzzare. Passare 1 kg e mezzo di ricotta vaccina al setaccio lasciandone 100 gr per la decorazione superiore. Mescolare il resto aggiungendo gradatamente 500 gr di miele fino ad ottenere una crema di dolcezza pari a quella della normale cassata. Continuare a mescolare fin quando la crema non diventa morbida e leggera. Aggiungere la frutta a dadini ed il caramello sminuzzato. A parte impastare 150 gr di farina di mandorle con un po' di miele ed un po' di colore rosso da pasticceria in polvere così da ottenere una marzapane rossa. Foderare una teglia dal diametro di 30 cm con carta unta con olio dalla parte interna. Stendere il marzapane rosso con un mattarello per ottenere una striscia con cui foderare i fianchi della teglia. Riempire il vuoto della teglia con la crema di ricotta ed infilare il tutto nel frigorifero. Lasciare riposare un giorno, poi sfornare la cassata su di un vassoio staccando la carta delicatamente. Coprire la parte superiore con un velo di ricotta passata al setaccio e decorare con la frutta messa da parte. Fonte: www.archemai.it Libum (primo piatto) Ingredienti 6 etti di formaggio 3 etti di farina di grano tenero 150 g di semola Istruzioni Preparar il "libum" in tal modo: si tritano bene nel mortaio 2 libbre [6 etti] di formaggio; quando le avrai tritate bene, vi verserai 1 libbra [3 etti] di farina di grano tenero o, se vorrai che sia più morbido, appena mezza libbra [1 etto e mezzo] di semola, e mescolerai bene il tutto. Con questo impasto farai una pagnotta, la pogerai su foglie di lauro e cuocerai col coppo lentamente, in forno caldo. (Catone 75) Fonte: SAP Olive nere in agrodolce Introduzione Era un modo per conservare le olive durante la stagione invernale e consumarle gradatamente. L'ideale per assaporarle meglio è preparare le olive almeno 15 giorni prima di consumarle. In questo caso si mettono delle olive in un vaso capiente. Ingredienti ed istruzioniSi prepara una marinata composta da 3 parti di miele ed una di aceto, nonché un pizzico di semi di finocchiolla, il tutto sufficiente a coprire interamente le olive. Nel caso non si avesse tanto tempo e si volesse gustare subito le olive, utilizzare una pirolfia dove versare le olive. Preparare la marinata con 3 parti di miele ed una di aceto nonché con un po' di semi di finocchiolla e versarla sulle olive, ma senza coprirle interamente. In pratica, non dovendo conservare le olive, ma consumandole subito, basta che ci sia un velo di marinata cosparso sulle stesse. Fonte: www.archemai.it Patina cotidiana Introduzione Quello che vi proponiamo è una sorta di pasticcio di lasagna bianco (i Romani non conoscevano i pomodori, importati dalle Americhe nel '500) che veniva condito con un sugo che, nella ricetta originale, veniva realizzato con "pezzi di poppa di scrofa, di pollo e di pesce". Ingredienti mezzo kg di sfoglia per lasagne (nell'antichità la realizzavano senza uova), pezzi di carne, pollo, pesce, prosciutto e così via, 1 litro di brodo, 3 o 4 rossi d'uovo, 4 cucchiaini di amido, 1/2 bicchiere di marsala, 1 bicchiere di vino, pepe, levistico (può essere sostituito da un misto di sedano e premezzolo), garum (o 3 acchiughe sciolte in po' d'olio e sale). Istruzioni Mescolare o frullare insieme pepe, levistico, vino e marsala. Diluire con il brodo e salare con il garum. Mettere il tutto in una pentola con avanzi di carne, pesce, pollo, salumi e quant'altro c'è in casa. Far bollire a lungo ed alla fine far legare con i rossi d'uovo e l'amido. Poi in una teglia sistemare a strati alternati le sfoglie di lasagna ed il sugo, concludendo con uno strato di sfoglia che va bucherellato e poi ricoperto di sugo. La cottura può avvenire o su un largo fornello o in forno per 18 minuti a 180°, coprendo la teglia con un coperchio ed immergendola in parte in una più grande con acqua (così si evita che la sfoglia superiore secchi). Fonte: www.archemai.it Ricotta 4 colori Ingredienti Ricotta molto fresca, 1 cipollotto, 1 manciata di fiori di borragine, 1 manciata di petali di papavero, 1 manciata di petali di geranio rosa, 1 manciata di petali di violette gialle, sale, pepe. In una ciotola mescola 600 gr. di ricotta con 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale e uno di pepe bianco. Istruzioni Trita e poi unisci uno scalogno o un piccolo cipollotto (oppure 3 steli di erba cipollina). A questo punto dividì la ricotta in 4 parti. Alla prima porzione aggiungi una manciata di fiori di borragine tritati grossolanamente. Procedi allo stesso modo con la seconda porzione di ricotta, ma utilizza i petali di papavero; usa poi i gerani rosa per la terza porzione e viole del pensiero gialle per la quarta. Otterrai così 4 creme di colore diverso da servire dentro a delle foglie di insalata. Fonte: www.archemai.it Sala Cattabia Introduzione Si tratta di un modo fresco per gustare una sorta di "bruschetta" dell'antichità. Ingredienti Si prendono delle fette di pane casereccio, possibilmente un tipo integrale. Lo si bagna con un misto di due parti d'acqua ed una parte di aceto, facendo colare il liquido eventualmente in eccesso. Preparare in un frullatore una salsa con i seguenti ingredienti: 50 g di parmigiano grattugiato, 3 o 4 fogli di coriandolo verde o prezzemolo, 3 o 4 foglie di menta, una spruzzata di pepe, 2 spicchi di aglio (se piacciono), 3 cucchiaini di miele millefiori ed un po' di olio (minimo 3 cucchiaini). Formare una pasta (nel caso aggiungere un altro po' di olio o pochissima acqua) e versarla sulle fette di pane. Istruzioni Nel periodo estivo si può preparare il tutto con qualche ora di anticipo, mettendo in frigo. Si possono provare anche alcune varianti, per esempio, sostituendo il parmigiano con della ricotta vaccina. Oppure tagliando il pane a tocchetti e, dopo averlo bagnato con acqua ed aceto e ben strizzato, metterlo in una zuppiera e versare poi la salsa sul tutto. Fonte: www.archemai.it Altri esempi di pietanze pompeiane: Polpette di maiale: preparate con carne di maiale, pane bagnato nel vino cotto e garum, cotte in vino cotto con foglie d'alloro. Salsa acida di vino per tartufi: a base di pepe, liquisito, coriandolo, ruta, garum, miele e olio. Funghi di farma: lessati, conditi con pepe, vino dolce cotto, aceto e olio. Antipasto di zucche: cotte e condite con un sugo a base di pepe, comino, sifio, ruta, garum, aceto, mosto cotto e olio. Castagne ad uso di lenticchie: una zuppa a base di castagne, pepe, comino, coriandolo, menta, ruta, laser, puleggio, aceto, miele, garum e olio. Queste ricette offrono un'idea della varietà e della complessità dei sapori della cucina pompeiana. Gli ingredienti utilizzati, le tecniche di preparazione e i condimenti come il garum contribuivano a creare piatti dal gusto ricco e variegato. È importante sottolineare che le informazioni sulle ricette pompeiane provengono da diverse fonti, tra cui reperti archeologici, affreschi, mosaici e testi letterari. La combinazione di questi diverse fonti ci permette di ricostruire un quadro più completo e accurato della gastronomia dell'epoca.