

## La Farsiccia di Archeofood, un prodotto alimentare innovativo dalla ricerca umanistica

**Summary:** THE FARSICCIA OF ARCHEOFOOD, AN INNOVATIVE FOOD PRODUCT FROM HUMANISTIC RESEARCH

*Modern way to reproduce an ancient recipe, based on emmer wheat and pigmeat, with interesting nutritional aspects.*

**Keywords:** *Ancient Recipe, Food Product, Humanistic Research, Farsiccia.*

L'importanza degli aspetti culturali collegati con l'alimentazione è oggi più che mai evidente. Letteratura, saggistica, arti visive e performative (basti pensare al dilagare dei "cooking shows" e alla fortuna della cucina nel cinema), sono impegnati nella costruzione ormai quasi ossessiva di prodotti "culturali" collegati al cibo. Agli aspetti nutrizionali e salutistici che tradizionalmente interessano i consumatori, si va via via aggiungendo la curiosità sulle "storie" **del** cibo o **sul** cibo. Cresce di pari passo lo sforzo, a livello comunitario quanto locale, di catalogare, inventariare e dunque "patrimonializzare" il cibo e i suoi correlati culturali (L. BIENASSAIS (ed), *Inventorier le patrimoine alimentaire: acquis, méthodes et perspectives*, Dossier in Food & History, 9, 2, 2011, pp. 125-305). In tale contesto, la Dieta Mediterranea, nel 2010, è diventata per l'UNESCO Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

Il desiderio di conoscere sempre più e meglio ciò che si mangia spinge una categoria vasta e attenta di consumatori ad apprezzare i contenuti più propriamente "storici" che un determinato cibo può veicolare. Il successo di pubblico delle sempre più frequenti manifestazioni anche di cucina o gastronomia "storica", è il segnale chiaro che il mercato è maturo per la riproposizione di NUOVI prodotti alimentari che possano vantare un'ANTICA origine, meglio se legata al territorio nazionale o locale. Sporadiche esperienze di questo genere si trovano in Italia, ma soprattutto all'estero, dove cibi, condimenti, bevande romane, celtiche, medievali, rinascimentali, longobarde ecc. cominciano ad apparire nei circuiti commerciali di nicchia, nelle fiere di settore, nell'e-commerce o nel merchandising museale.

A un archeologo che, come chi scrive, si occu-

pa anche di storia dell'alimentazione è sembrato opportuno cominciare a sperimentare cibi e sapori del passato, con la consapevolezza che è indispensabile una ricerca storico-culturale metodologicamente corretta, a monte, ma che la riproposizione in chiave attuale di un prodotto antico non può e non deve essere accanitamente filologica<sup>1</sup>.

Materie prime animali e vegetali sono in molti casi irrimediabilmente diverse da quelle antiche (un pollo di oggi, anche allevandolo senza mais, sarà comunque geneticamente diverso da un pollo romano e medievale). Pertanto è impensabile riprodurre un cibo antico "esattamente" come doveva essere.

Ciò premesso, si ritiene tuttavia che riproporre un cibo dell'antica Roma è tanto legittimo quanto rimettere in scena una commedia di Plauto; basta rendere consapevoli i fruitori che in ogni caso si tratta di una copia: il testo è antico, ma in parte ricostruito dai filologi, e l'interpretazione è moderna (lingua, costumi, regia, luci e messa in scena...). Analogamente, un cibo antico "riscoperto" oggi discende da un testo antico o da un contesto archeologico (spesso ricostruito) ma l'interpretazione non può che essere moderna (ingredienti, a partire dall'acqua, strumenti e sistemi di preparazione e cottura, dosaggio di grassi e zuccheri ecc.).

Assistendo ad una commedia plautina o gustando una ricetta romana antica avremo arricchito la nostra esperienza personale del passato e ambiremo ad essere, in una certa misura, migliori (è lo scopo delle scienze *humanarum*).

Si è dunque pensato che anche nella nostra Regione si potesse avviare un'esperienza commerciale di questo genere, nata dalla pratica di

ricerca e sperimentazione che da qualche anno si sta conducendo nell'ambito dell'insegnamento di Storia dell'Agricoltura e dell'Alimentazione che chi scrive tiene all'Università di Perugia<sup>2</sup>. Al termine del corso, gli allievi partecipano ad un "laboratorio di cucina storica" organizzato presso la sede dell'Università dei Sapori, importante istituzione perugina che con generosità mette a disposizione le proprie strutture e i propri laboratori per l'occasione. Si tratta di un'esperienza sensoriale del tutto particolare. Con l'aiuto di un cuoco esperto e appassionato di "archeocucina", lo chef Marino Marini, ogni anno scegliamo un tema di cucina storica per poter poi ricostruire, sperimentare e alla fine fare assaggiare agli studenti i sapori dei cibi che abbiamo selezionato. Nell'anno che dedicammo agli insaccati tra Antichità e Medioevo, ci colpì un preparato che realizzammo sulla scorta del ricettario di Apicio, noto gastronomo della Roma imperiale. Tra le ricette da farcitura (*farcimina*) riportati nel II libro del *De re coquinaria*, una in particolare attirò la nostra attenzione: una sorta di salsiccia cotta di farro e maiale, qui riportata con la precedente per cogliere meglio il senso nel contesto (II, 5, 1-2; traduzione mia):

1. *Ova et cerebella teres, nucleos pineos, piper, liquamen, laser modicum, et his intestinum implebis. elixas, postea assas et inferes.*

2. *Aliter: coctam alicam et tritam cum pulpa concisa et trita una cum piper et liquamine et nucleis. farcies intestinum et elixabis, deinde cum sale assabis et cum sinape inferes, vel sic concisum in disco.*

1. Pesta uova e cervella, pinoli, pepe, salsa di pesce, poco *laser* e con questi ingredienti riempi un budello. Lessa, poi arrostisci e servi.

2. *Altro modo*: (prendi) alica cotta e pestata con polpa di maiale tagliata e tritatura; unisci a salsa di pesce, pepe e frutta secca a guscio; imbudella e lessa, poi arrostisci con sale e servi con senape, oppure semplicemente taglia e impiatta.

L'*alica* era il prodotto della macinatura di un cereale vestito, ma non v'è concordia tra gli studiosi sulla specie del cereale: il farro piccolo (*triticum monococcum*), il farro (*triticum dicocum*) o il farro spelta (*triticum spelta*), tutti e tre noti e documentati nell'antichità<sup>3</sup>. Si è optato per l'utilizzo del farro dicocco che ha il vantaggio "storico" di essere il più antico cereale di Roma e il vantaggio economico di essere il più diffuso tra i farri oggi coltivati in Italia. In particolare, l'Umbria vanta un farro d'eccellenza, il "Farro di Monteleone di Spoleto" l'unico in Europa ad



Fig. 1. L'etichetta posta sulle confezioni.

ARCHEOFOOD<sup>®</sup> nasce dall'idea di un archeologo e di un cuoco spinti dal desiderio di conoscere e sperimentare cibi del passato ingiustamente dimenticati.

La **FARSICCIA** è un insaccato cotto di carne di suino, farro (*far* in latino), frutta secca e salsa di pesce (*garum*). Una sorta di würstel dell'Antica Roma molto gustoso e profumato. La ricetta rielabora indicazioni contenute nel *De re coquinaria*, il trattato di cucina di Marco Gavius Apicio, celebre gastronomo della Roma imperiale.

La scelta, i dosaggi degli ingredienti e le procedure di lavorazione costituiscono la parte innovativa di questo prodotto, che riscopre in una combinazione antichissima gusto e praticità del tutto moderni. Ma l'attività di ARCHEOFOOD<sup>®</sup> non si limita a ricercare e rigenerare sapori del passato:

lo studio degli aspetti nutrizionali ha evidenziato che, grazie alla presenza del farro e della frutta secca, la Farsiccia **contiene il 35% in meno di grassi rispetto a una salsiccia comune e un apporto di fibre del 7,71%**

#### Indicazioni per la preparazione:

Estrarre le Farsicce dalla busta e cuocerle.



**Forno statico o ventilato**  
preriscaldato a 200°C per 8 minuti  
Calore superiore/inferiore



**Padella**  
ungere le Farsicce con olio e  
cuocere a fuoco medio per 6 minuti



**Microonde**  
900 Watt per 60 secondi

CE  
ITV472  
N

250g e

Prodotto in Umbria per ARCHEOFOOD<sup>®</sup>  
da Azienda Agricola Chiodi  
v. Ca di Biagolo  
San Leo Bastia  
Città di Castello PG Italy

#### Ingredienti:

Carne suina, Farro DOP di Monteleone di Spoleto, Mandorle, Nocciole, Sale, Pepe nero, Pesce, Destrosio, Estratto di melograno

NON CONTIENE CONSERVATIVI

CONTIENE GLUTINE

#### Tabella nutrizionale

	su 100 g.
Energia	KJ 1109,08 Kcal 264,95
Grassi	g. 16,23
di cui acidi grassi saturi	g. 31,60%
di cui acidi grassi monoinsaturi	g. 53,89%
di cui acidi grassi polinsaturi	g. 14,51%
Carboidrati	g. 15,41
di cui zuccheri	g. 0,97%
Proteine	g. 14,31
Sale	g. 1,5
Fibre	g. 7,71



avere la Denominazione di Origine Protetta.

Per la carne suina (*pulpa*), si è fatto riferimento alla miscela di grasso e magro della tradizionale salsiccia umbra, mentre per i frutti secchi si è preferito ricorrere alle mandorle piuttosto che ai pinoli, per considerazioni di carattere sia organolettico che economico.

La ricetta in realtà prescrive “*nuclei*” che in italiano potremmo tradurre con “frutta a guscio”, anche se in Apicio si sottintende quasi sempre l’aggettivo *pineus* che connota l’ingrediente come seme del pino (*nuclei pinei* = pinoli ad es. nella prima ricetta che apre la serie dei *farcimina*, sopra riportata).

Cereali di vario genere sono oggi attestati prevalentemente in salsicce di sangue<sup>4</sup>. Basti pensare al celebre *haggis scozzese* (sangue di montone con avena), oppure a diversi tipi di insaccato a base di sangue di maiale e grano saraceno dell’Europa Orientale. In nessun caso si tratta di farro o di spelta. A livello locale, si può citare una salsiccia “povera” un tempo prodotta in Valnerina, con l’intrusione di patate lesse nella miscela di carne di maiale (fonte: CEDRAV).

In ogni caso, non c’è traccia di insaccati a base di carne di maiale e farro lessato nelle tradizioni alimentari trasmesse dall’Impero Romano alla cultura gastronomica medievale italiana ed europea. La scomparsa potrebbe essere dovuta alla progressiva regressione del farro, soppiantato quasi ovunque dai tritici nudi e sopravvissuto solo come coltura marginale. Ricordiamo, per contro, che l’*alica* era a Roma il prodotto più raffinato della filiera del farro, sottoposto a una lunga lavorazione, comprensiva di sbiancamento. In aggiunta, frutta secca a guscio e condimenti rari e costosi come *liquamen* (la migliore parte del *garum*, salsa di pesce salato e fermentato) e pepe, inserivano questo insaccato tra i cibi elitari, in linea con l’impianto generale del ricettario apiciano, destinato alla ristorazione delle classi alte. Infine, è opportuno ricordare che si tratta di un insaccato cotto che non può essere stagionato e dunque doveva essere consumato entro poche ore dalla preparazione, in mancanza di adeguati sistemi di refrigerazione. Niente a che vedere con altri salumi e insaccati conservabili, per stagionatura e affumicatura.

In ogni caso, la bontà e la particolarità del prodotto sperimentato nel nostro laboratorio sugli insaccati ha fatto nascere l’idea di dare vita ad **Archeofood®**, un marchio-contenitore di proposte alimentari innovative che reinterpretano, studiandoli e sperimentandoli, cibi del passato nell’ottica di cui sopra. Nel caso dell’insaccato

apiciano preso in esame, la materia prima più innovativa era certamente il farro (*far* in latino). In mancanza del nome antico, che Apicio non indica, si è scelto il nome di fantasia Farsiccia (di cui si è registrato il marchio).

Alla Farsiccia è dunque toccato il compito di inaugurare la serie dei potenziali prodotti di Archeofood, il cui intento è anche quello di destinare alla ricerca archeologica (anche di archeologia alimentare) una percentuale degli introiti.

Il Piano di Sviluppo Rurale della Regione dell’Umbria 2007-2013 ha dato poi l’opportunità di sperimentare scientificamente questo prodotto “innovativo” di 2000 anni fa. Si è creato un partenariato che ha visto capofila l’Università degli Studi di Perugia per mezzo del Centro Interuniversitario Per L’Ambiente (CIPLA)<sup>5</sup>, con l’Università dei Sapori, la società Chiodi Dario e Carlo (impresa agricola) e il 3A-Parco tecnologico Agroalimentare dell’Umbria.

Il gruppo ha potuto, con un progetto di circa 120.000 € (di cui 90.000 di aiuto regionale) mettere a punto un insaccato sensibilmente diverso da quello originariamente sperimentato in maniera artigianale come sopra ricordato. Numerosi aggiustamenti sottoposti a continui consumer test, realizzati in decine di località e con pubblici diversi (anche stranieri), hanno permesso di creare un prototipo di prodotto veramente innovativo, che incontra alto gradimento tra adulti e piace tantissimo ai bambini e che è in grado, oltre che di “raccontare” una pagina di storia antica dell’alimentazione, anche di fornire un nutrimento equilibrato. La presenza di farro e di frutta a guscio, infatti, arricchisce la miscela di una importante componente di fibre vegetali (oltre il 7%), e permette di mantenere l’apporto in grassi sensibilmente inferiore a quello di una normale salsiccia (una parte di questi acidi grassi, inoltre è di tipo monoinsaturo, i “grassi buoni”). La sfida che ci attende ora è ovviamente quella del mercato. Siamo presenti già sui banchi di Eataly a Roma e, proprio mentre mettiamo a punto queste note (marzo 2017), abbiamo rifornito anche il negozio Eataly di Torino e stiamo avviando una serie di iniziative commerciali in eventi che prevedono la somministrazione di “street-food”.

Attualmente è allo studio la sperimentazione sui prodotti derivabili dalla filiera del mosto cotto per creare una “via dell’Umbria moderna alle mostarde antiche”, con l’ambizione di ritrovare sapori antichi interessanti anche per i palati moderni.

Per saperne di più: [www.archeofood.com](http://www.archeofood.com).



## Note

<sup>1</sup> Sull'impossibilità e sul senso di riprodurre fedelmente la cucina medievale, si veda M. Montanari, *Gusti del Medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 2012, pp. 10-13. Stesse considerazioni valgono per la cucina più antica.

<sup>2</sup> Al Corso di Laurea in Economia e Cultura dell'Alimentazione (ECOCAL), al Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali (ex Facoltà di Agraria).

<sup>3</sup> Per l'*alica* e per il *garum* (di cui appresso) si rimanda al fondamentale J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris, Klincksieck, 1961.

<sup>4</sup> A. MARIANSKI, *Home Production of Quality Meats and Sausages*, Seminole Florida, Bookmagic, 2010, p. 321 ss.

<sup>5</sup> Gli aspetti igienico-sanitari, nutrizionali e i consumer test per la predisposizione del prototipo finale sono stati curati dai colleghi ricercatori Raffaella Branciarì, Dino Miraglia e David Ranucci.

