

Testimonianze storico-letterarie

Nella *Bibbia* i cereali vengono consumati sotto forma o di polenta lenta (come in tutto il Vicino Oriente dopo la preistoria) o di pane o di focaccia

I Fenici e i Cartaginesi
mangiavano polente di farina,
pane e focacce

Plauto chiama i Cartaginesi
pulphagonides = grandi
mangiatori di *puls*, cioè polenta

La gr. *maza* (farina d'orzo
impastata in gallette) e la lat.
puls rappresentano la civiltà
alimentare dei Greci e dei
Romani, l'alimentazione
nazionale per cui i due popoli si
identificavano:

“mangiatori d'orzo” i Greci,
“mangiatori di *puls*” i Romani

Dall'epoca dei poemi omerici
all'Impero romano la civiltà
mediterranea è il mondo del
pane o di cereali e alimenti che
servivano per la preparazione
di polente, pane e focacce

In una iscrizione greca
proveniente da Kyme
(nell'attuale Turchia),
attribuibile al I secolo d.C., si
trova la notizia che l'evergete
Kleanax invitò tutta la
cittadinanza ad un banchetto
nunziale ed offrì a tutte le
categorie sociali una specie di
polenta di cereali

Nel mondo antico spesso la cattiva qualità delle farine cereali non permetteva la panificazione, pertanto queste, mescolate con acqua e latte, servivano a preparare dei piatti semi-liquidi, come la *mola salsa* o la *puls*

Marziale (*Ep.* 13.8) ricorda che
il piatto tipico di Chiusi era la
clusina puls, polenta a base di
spelta.

Giovenale (*Sat.* XI.109) parla
dell'antico uso di mangiare le
polente di farro (*farrata*) tra gli
Etruschi

Plinio il Vecchio, *Nat. Hist.*, XVIII 72-74

«L'orzo è il più antico dei cibi [...] Anche la polenta i greci la preferiscono di orzo, e ci sono molti modi per farla. I greci fanno asciugare per una notte l'orzo imbevuto di acqua, il giorno dopo lo abbrustoliscono e poi lo macinano. Alcuni lo fanno tostare di più, poi vi spruzzano sopra poca acqua e lo fanno seccare prima di macinarlo. Altri invece puliscono l'orzo fresco, appena scosso dalle spighe ancora verdi, lo inumidiscono, lo pestano in un mortaio, lo lavano dentro delle ceste e, dopo averlo fatto asciugare, al sole, di nuovo lo pestano, lo ripuliscono e lo macinano. Qualunque sia il tipo di orzo che è stato così preparato, al momento di macinarlo a venti libbre d'orzo si mescolano, tutti previamente abbrustoliti, tre libbre di semi di lino, mezza libbra di coriandolo e un acetabolo di sale. Quelli che vogliono conservare la farinata polenta per qualche tempo, la chiudono in vasi di coccio con il fior di farina e la crusca d'orzo»

Plinio il Vecchio, *Nat. Hist.*, XVIII 82-84

«Di tutti i cereali il più duro ed il più resistente all'inverno è il farro. [...] Fu il primo cibo dell'antico Lazio, e ne abbiamo buona prova nell'offerta di *adoria* [specia di doni di farro]. È noto tuttavia che per lungo tempo i Romani si cibavano di *puls* e non di pane, dal momento che ancora adesso alcuni cibi si chiamano *pulmentaria* e che Ennio, antichissimo poeta, per descrivere la fame durante un assedio, ricorda che i padri strappavano di mano le focacce di *puls* ai loro bimbi che piangevano. Ancora oggi per gli antichi riti e le celebrazioni dei compleanni si fanno dolci di *puls*, e sembra che la *puls* fosse tanto ignota ai Greci quanto la *polenta* [d'orzo] all'Italia».



pulmentaria = carne cotta in salsa; cfr. Varrone, *De lingua latina* V 108.

Varrone, *De lingua latina*, V.105

«un cibo molto antico è la *puls*, così chiamata o perchè così la chiamano i Greci o perchè come scrive Apollodoro emette un suono come ‘puls’ quando viene gettata nell’acqua bollente»

Catone, *De agri cultura*, 85.1

«cucina così la “puls punica” (= cartaginese):
metti una libbra di semola nell’acqua, fa in
modo che essa si imbeva bene; versala dentro
un contenitore appropriato; aggiungi tre libbre
di formaggio fresco, mezza libbra di miele, e un
uovo; mescola tutto bene e mettilo in una
marmitta nuova»

Apicio, *De re coquinaria*, V.179-182

«**Polenta giuliana** – metti in acqua della semola pulita, mettila a cuocere fino alla ebollizione. Quando bolle, aggiungi dell'olio. Quando comincia a diventare dura, scioglila con diligenza. prendi due cervelli cotti, e mezza libbra di polpa sminuzzata come per le polpette , pestala insieme con i cervelli e getta in una pignatta. Trita pepe, ligustico, semi di finocchio, bagna con poco vino e versa nella pignatta sopra i cervelli e la polpa: quando ha bollito abbastanza, mescola del brodo. Con questa salsa condisci a poco a poco la spelta, e ad ogni mestolata muovi e gira, così che sembri un sugo.

Polenta con salsa al vin cotto – sono buone queste polente, e le darai da mangiare con pezzi di carne di maiale, condita con la stessa salsa.

Polenta con pasta e latte – metti in un paiolo nuovo venti once di latte e poca acqua, e fa bollire a fuoco lento. Fa seccare tre pezzetti di pasta, rompile e gettale a pezzi nel latte, mescola aggiungendo acqua affinché non bruci. Quando la polenta è cotta, servila sopra carne d'agnello. Lo stesso farai con mele, latte e mostaccioli. Aggiungi sale e poco olio»