

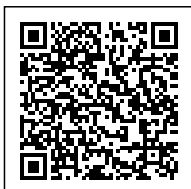
# CAUPONA HA SVELATO A POMPEI LA DIETA MEDITERRANEA DEGLI ANTICHI GLADIATORI

*Pubblicato il 1 Agosto 2022 di Harry di Prisco*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)

**Etichette:** [APS Pro Loco Spartacus](#), [Caupona](#), [Gladiatori](#), [Pompei](#)



***La dieta mediterranea era già seguita dai gladiatori con il consumo di vegetali: ortaggi, legumi, frutta secca, cereali e fieno greco quale ricostituente***

**Il 9 Agosto presso l'Anfiteatro Campano si terrà la rievocazione di Spartaco e della Scuola Gladiatori dell'Antica Capua**



una riproduzione di un affresco pompeiano del Caupona

Come diceva il grande maestro Gigi Proietti: *"Benvenuti a teatro, dove tutto è finto ma niente è falso"*. Dunque gli attori fingono poiché il teatro è una finzione, quella dell'attore in scena non è l'attore a dover essere vero bensì il personaggio. All'archo-ristorante "**Caupona**" ([www.caupona.it](http://www.caupona.it)) di Pompei ogni sera si rappresenta una simulazione, con il personale e gli ospiti vestiti con le tuniche degli antichi romani, ci si trova immersi in una realtà che più vera non può essere, a cominciare dal particolare menù, nato da un'idea del patron **Francesco Di Martino** e sviluppato sotto l'attenta supervisione dello storico **Flavio Russo**. *«Da noi si vive un racconto, chi viene non arriva solo per mangiare, i ristoranti sono diventati delle mangiatoie»*, sono le parole di Francesco Di Martino il quale ci riferisce che loro hanno lavorato sempre, ospitando clienti provenienti da tutto il mondo a seguito del passa-parola, anche nei periodi più bui del lockdown. Fra le proposte del Caupona ( vuol dire locanda in latino ) vi è quella del menù dei gladiatori, la loro alimentazione è stata spesso al centro di

legende, si è cercato quindi di ricostruire tale aspetto elaborando un menù incentrato sull'alimentazione tipica dei gladiatori che trova la sua massima rappresentatività nella "zuppa del gladiatore". I piatti sono stati studiati in base a fonti storiche reperite dalla "necropoli dei gladiatori" di Efeso e alle notizie tramandateci da autori antichi come Galeno (che fu medico alla scuola gladiatoria di Pergamo) e Plinio il Vecchio. Il tutto è stato poi "tradotto" in piatti stuzzicanti e adatti al gusto moderno dallo chef dell'archo-ristorante Caupona, **Giovanni Elefante**. L'argomento, d'altra parte, fu affrontato con interesse già nell'antichità.



Così come lo è oggi per gli sportivi, infatti, anche duemila anni fa il regime alimentare era considerato un aspetto fondamentale per chi impegnava il corpo in maniera così considerevole, come faceva appunto un gladiatore. Quello che forse potrà stupire è che questi lottatori seguivano una dieta per lo più vegetariana, caratterizzata dal massiccio consumo di vegetali: ortaggi, legumi, frutta secca e cereali erano le basi della loro alimentazione, al punto che lo storico e naturalista Plinio il Vecchio li ribattezzò "hordearii", cioè mangiatori di orzo. L'apporto di proteine ricavate dalla carne era trascurabile, mentre abbastanza presenti erano latticini, olio, miele e vino, che veniva sempre molto diluito, spesso con acqua di mare. La loro dieta era costituita da zuppe a base di fave, orzo, legumi e cereali, oltre a scarola, zucchine, cipolle, aglio, semi di finocchio, frutta e fichi secchi. Come oggi noi prendiamo bustine di integratori, i gladiatori prima del combattimento mangiavano focacce d'orzo speziate con miele e assumevano infusi a base di fieno greco, un "ricostituente", antianemico e anabolizzante utilizzato nella prevenzione e nella cura delle magrezze degli adulti e dei bambini. Alla fine di ogni combattimento i gladiatori si concedevano una pausa caffè e - dato che il caffè non era ancora conosciuto - ringraziavano gli dei mangiando i "crustula", piccoli biscotti di frumento ripieni di miele e ricotta di pecora. Le portate inserite nel menù dell'archo-ristorante "Caupona", ricalcano proprio il tipo di alimentazione seguito dai gladiatori, ovviamente adeguate ai gusti di oggi. Il pasto si apre con la focaccia con finocchietto, miele e curry; seguono le alici ripiene con menta, limone, cacio fiore romano, pepe e scarola di Apicio ripassata con noci, uva sultanina, olive nere e capperi. Il primo piatto, che i romani chiamavano "mensa prima", è la famosa Zuppa dei Gladiatori, con orzo speziato, fave, porro, fieno greco, tonno scottato al timo e pane pompeiano al garum, che somiglia alla nostra colatura di alici.



Si passa poi al secondo (mensa secunda) costituito dal salmone marinato con spezie orientali, salsa Teriyaki con Mirin, crema di ortica e zucchine all'Apicio. Si chiude con i "crustula": mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba su biscotto di frumento e marmellata di fichi. Caupona è il primo ristorante archeo-esperienziale, dove mangiare diventa un'immersione negli usi e nei costumi della Pompei antica. Cibi e bevande, ispirati alle ricette di autori del passato come Apicio, Columella e Trimalcione, sono serviti in piatti e coppe di terracotta da personale in abiti d'epoca, fra di loro anche un avvocato che, appesa la toga, veste il costume.

Tutto è stato studiato per riprodurre in tutto e per tutto le caratteristiche di una locanda e di una casa di epoca romana. L'accogliente giardino si rifà a quello di una domus, con una fontana zampillante circondata da cipressi, viti, rosmarino, aranci e limoni; sulle pareti campeggiano preziosi (in assi e sesterzi), graffiti e scritte elettorali che ricalcano quelle di una tipica osteria pompeiana. L'interno riprende il Termopolio di Vetuzio Placido e la bellissima domus di Marco Lucrezio

Frontone. Tutti i dipinti murali e gli affreschi sono stati riprodotti a mano, come usavano fare anche i "copisti" dell'antica Pompei. La realizzazione del progetto - partito nell'aprile 2016 - ha richiesto circa un anno e mezzo di lavoro. Il ristorante sorge a Pompei, in via Masseria Curato, in una costruzione ad un solo livello, ristrutturando un casale rurale, che riproduce fedelmente, all'interno e all'esterno, un edificio della Pompei antica. Per rendere più realistico il luogo, lo scorso venerdì 29 il Caupona ha ospitato l'**APS Pro Loco Spartacus** di S. Maria Capua Vetere (CE), che ha rappresentato l'evento: "*Il lanista: la scuola dei gladiatori di L.Batiato & Spartacus*". Uno spettacolo basato sulla rievocazione storica della scuola dei gladiatori dell'Antica Capua. L'associazione si prefigge l'obiettivo di diffondere la vera storia di Spartaco dell'epoca Repubblicana e tutto quello che concerne l'Anfiteatro di Capua Antica, dell'epoca Imperiale; secondo per dimensioni solo al Colosseo e al quale probabilmente servì come modello. Il 9 Agosto ritornano i gladiatori in collaborazione con il Comune e il Ministero della Cultura, presso l'Anfiteatro Campano si terrà la rievocazione della prima scuola di gladiatori della quale il gladiatore Spartaco fu esponente che, nel '73 a.C., guidò la rivolta che per due anni tenne sotto scacco Roma.

## Harry di Prisco

