

RICETTE - Puls: il pasto dei gladiatori



I gladiatori dell'antica Roma erano noti per seguire una dieta composta in gran parte di una pappa di orzo e fave detta in latino *puls*.

Non ci restano ricette esatte del puls, ma [una buona ricostruzione](#) è stata fatta da Max Miller, esperto di storia culinaria e autore del canale *Tasting History*.

L'uso delle fave (uno dei pochi legumi diffusi nel mondo romano antico) è attestato da Galeno, mentre Plinio il Vecchio ricorda come i gladiatori erano detti *hordearii* (letteralmente, "uomini d'orzo") a causa della base della loro dieta.

Si è speculato che la dieta dei gladiatori fosse a base di orzo e fave perché era effettivamente meno costosa per i loro impresari, ma pare più probabile, dalle osservazioni e dalle testimonianze rimaste, che fosse una dieta studiata apposta per dare energia e per sviluppare (quando consumata in grandi quantità) un leggero strato di grasso superficiale sotto la pelle, utile ai gladiatori per soffrire di meno delle ferite ricevute nell'arena.

Pare che i gladiatori rifiutassero di mangiare carne prima dei combattimenti (anche quando era loro offerta), perché ottundeva i loro sensi e li metteva in pericolo nei combattimenti. Se vogliamo far tesoro di questa lezione della storia, quando ci tocca di fare lavori pesanti possiamo provare anche noi un cibo che dona forza e che al tempo stesso è assolutamente a

buon prezzo.

La resistenza dei gladiatori, secondo Seneca, richiedeva anche molto olio, ma non siamo sicuri se questo fosse consumato con il cibo oppure applicato sulla pelle nei massaggi. Qui abbiamo una buona ragione per evitare l'uso dell'olio nella ricetta, non solo per un'ipotetica ricostruzione storica, ma soprattutto per una migliore aderenza alla cucina del digiuno stretto ortodosso.

Ingredienti

- 1 tazza (170 g) d'orzo, preferibilmente integrale. Oggi è molto più comune trovare l'orzo perlato, che può andar bene lo stesso (renderà il piatto un po' più pastoso), ma in tal caso, invece di 30 minuti, dovrà essere messo a bollire per 15 minuti.
- 1 tazza (150 g) di fave secche, lasciate per una notte a mollo in acqua e pelate (è possibile anche usare fave già pelate)
- 1 litro d'acqua
- 1 cipolla tritata
- 3 spicchi d'aglio pressati
- 2 cucchiaini di aceto
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione

Mettete le fave a bagno per una notte e rimuovete le bucce. Potete mettere a bagno anche l'orzo, soprattutto se integrale.

Fate rosolare a fuoco medio la cipolla tritata finché diventa traslucida, poi aggiungete l'acqua e portate a bollore. Aggiungete l'orzo, coprite la pentola e cuocete per 30 minuti (se integrale) o 15 minuti (se perlato).

Aggiungete quindi fave, sale, aceto e aglio pressato, e mescolate. Lasciate addensare in una spessa pappa (ci vorranno fino a 30 minuti) e servite.

Una dieta a base di puls, se non dobbiamo fare lavori simili a quelli degli antichi gladiatori, può risultare piuttosto monotona. Comunque, è possibile usare la base di orzo e fave aggiungendo ogni possibile variazione per rendere il piatto interessante. I gladiatori avranno sicuramente avuto occasioni di aggiungere le salse a base di pesce (*garum* e *liquamen*), molto comuni a quei tempi, che sopravvivono ancora oggi in ingredienti come la colatura di alici e il *nam pla* thailandese. Per dare una base di sapidità in sintonia con i tempi antichi, io amo aggiungere funghi. Fate attenzione con le salature, perché il puls può diventare facilmente troppo salato.

***Bene sapiat!* ("Che abbia un buon sapore" = Buon appetito!)**