



**Il popolo fenicio** si formò intorno al 2.000 a.C., quale risultato di una migrazione nord europea che, conquistata la Grecia, in particolare la civiltà micenea, per mezzo dei Dori, si riversò su Creta, luogo di altra florida cultura, e su Cipro, da cui ci fu una invasione delle coste libiche, fino a quelle egiziane, dove Ramsete riuscì ad ottenere un vittoria.

Questi popoli venuti dal mare, Khreti e Plethi (*Cretesi e Dori*), si insediarono in Cananea, fondando, alcuni, la Filistea; altri, amalgamandosi con le popolazioni locali, diedero luogo alla civiltà fenicia.

Inoltre una parte di questa migrazione dalla Grecia si diresse presso gli Ittiti, sconfiggendoli e da qui in Mesopotamia.

Verso il 1.000 a.C. i navigatori cananei cominciano ad avere navi più robuste, impiegando il legname ed il cedro libanese, ed a percorrere rotte più lunghe (*fino ad allora si viaggiava lungo la costa*).

Ed è così che i Fenici giunsero in Sicilia prima dell'VIII secolo a.C., con la creazione di alcune colonie in africa settentrionale (*Utica, Ippona e Cartagine*) ed in Sardegna (*Nora, Cagliari, Sulcis e Tarros*) e nella zona occidentale dell'isola.

Nel 734 a.C. i Fenici avevano fondato Mabbonath l'odierna Palermo, già abitata dai Sicani. Dello stesso periodo è la fondazione di Mtw cioè Mozia, che si ingrandì molto ospitando i Fenici espulsi dai Greci.

Kfra (*Solunto*) fu il terzo polo delle colonie fenice in Sicilia, fondato intorno al 700 a.C..

Le tre città rivestirono un ruolo di primaria importanza nei commerci con le zone circostanti e validi porti amici per le navi degli alleati Elimi e Sicani.

Ma, a partire dal V secolo a.C., l'isola fu dominata dai i Fenici di Cartagine, una delle colonie fondata da essi stessi nell'814 a.C. nel nord dell'odierna Tunisia, fino alla loro definitiva cacciata ad opera dei Romani con la vittoria della prima guerra punica nel 241 a.C.



Inizialmente, gli insediamenti, che erano di tipo commerciale (empori), erano diffusi su tutta la costa, ma con l'arrivo dei Greci si dovettero ritirare nella zona occidentale, dove fondarono vere e proprie città residenziali.

Non furono dei veri e propri colonizzatori; infatti, il loro obiettivo era quello di creare una fitta rete commerciale per esportare i loro prodotti: ceramica, carpenteria metallica, oreficeria ed importare grano, pezzi di stoffa, anfore per l'olio ecc.

Gli unici reperti fenici ancora esistenti si trovano a Mozia, una piccola isola di 45 ettari, sulla punta occidentale della Sicilia, collegata alla terraferma da una strada sommersa, costruita a metà del VI secolo a.C., lunga circa 1.700 metri e larga circa 7 metri, che riappare con la bassa marea, essendo stata edificata sul fondale di una laguna di circa 2.000 ettari, meglio conosciuta come lo Stagnone, la cui profondità oscilla tra 125 ed i 275 centimetri.

Nella zona a sud dell'isola di Mozia sorge il Khoton era piscina sacra di acqua dolce, delle dimensioni di 100 x 70 cubiti ovvero 52,5 x 35,7 metri, alimentata tramite un raffinato sistema di drenaggio delle acque sotterranee, limitrofa ad un tempio: del tutto simile a quelle della madrepatria (*Siria e Libano*).

Fin dagli albori della loro avventura occidentale, che li vide via via prima affacciarsi (*IX sec. a.C.*) , poi

stabilirsi (

*VIII sec.*

) e espandersi (

*VII-VI sec.*

) anche in Sardegna oltre che in altri lidi dell'ovest (Nord Africa, Sicilia, Spagna), i Fenici portarono con sé il loro peculiare bagaglio di usi e tradizioni di ogni genere, compresi quelli culinari e di cottura, non disdegnando la sperimentazione e l'adozione anche delle esperienze delle popolazioni indigene con cui entravano in fecondo rapporto culturale oltre che economico e territoriale.

Purtroppo sul versante della vita quotidiana e quindi anche circa i sistemi di cottura degli alimenti, la documentazione materiale non è abbondante, poiché sono maggioritari gli scavi e i rinvenimenti da necropoli rispetto a quelli degli abitati, e anche in questi casi le tracce sono in genere troppo labili a causa delle urbanizzazioni posteriori (*di età punica, romana, ecc.*), che spesso hanno cancellato il più antico momento insediativo.

E non possono essere di aiuto neanche le fonti letterarie, dal momento che è perduta l'intera letteratura fenicia, tranne i pochi echi che rimbalzano dalle pagine degli autori latini e greci.



## PULS PUNICA



Tra le ricette giunte fino a noi, una delle più note è quella trasmessaci da Catone nel suo De agricultura.

Far macerare in acqua 400 g di alica (un tipo di grano molto tenero in uso nell'antichità) e metterli in uno stampo ben pulito con 1,200 Kg di formaggio fresco, 200 g di miele (lo zucchero non era ancora conosciuto) e un uovo. Si mescola bene tutto e si fa cuocere questo composto in una pentola.

## SPAGHETTI ALLA BOTTARGA



La parola bottarga deriva dall'arabo bot-ah-rik (بوتريك) e significa uova di pesce salate. Furono i fenici i primi a salare e stagionare le sacche di uova dei muggini, ma si deve agli arabi la diffusione di un prodotto che divenne carico prezioso e merce di scambio molto ambita fra i popoli del Mediterraneo.

La bottarga si produce con uova di pesce (generalmente muggine) salate, pressate e stagionate per 4 o 5 mesi.

Si presenta come un salame quadrato di colore nocciola ambrato e di particolare consistenza, compatta ma non asciutta.

Dalle uova di tonno si ricava una bottarga dal retrogusto forte e un po' amaro, con vago sapore di alicie.

Molto pregiata ma assai rara è la bottarga di pregiata spigola, dal sapore dolce e delicato.

E' un prodotto tipicamente mediterraneo conosciuto anche in Egitto con il nome di - batarekh - e nella Provenza (*Francia*) con il nome di – poutargue.

In Giappone esiste il Kirasumi, che è molto simile alla bottarga.

In una padella cospargete abbondantemente di olio e fate friggere i due spicchi d'aglio.

Una volta dorati toglieteli dalla padelle a unite 2 cucchiaini di pan grattato.

Fate dorare il pan grattato (*meno di un minuto se l'olio è caldo*) e spegnete il fuoco.

Fate un trito di prezzemolo e grattugiate 50grammi di bottarga a panetto (ma va bene anche quella che si trova nei supermercati nei vasetti e già grattugiata).

Cuocete 125 grammi di spaghetti a testa, scolateli ed unite il tutto.

## CONIGLIO ALLE ERBETTE



Preparate un trito finissimo con tre foglie di salvia e due rametti di rosmarino.

Preparate il soffritto con il suddetto trito, uno spicchio di aglio, due foglie di alloro e lasciate che gli odori sfrigolino bene nel burro.

Aggiungete i pezzi (*non troppo grandi*) di mezzo coniglio e fateli rosolare da ambo i lati.

Aggiungete i cubetti di pancetta, fateli diventare trasparenti.

Quando è diventata trasparente (*senza seccarla*) aggiungete mezzo boccale di birra leggera chiara e fatela sfumare a fuoco vivo.

Poi incoperchiate la pentola e a fuoco basso fate cuocere per una mezz'oretta.

Quando la carne è diventata tenera e ben rosolata, aggiungete il succo di mezzo limone e fatelo consumare (*consiglio di non unirlo tutto in una volta ma di assaggiare*).

Servite ben caldo.

---

## DOLCETTI AL MIELE



Questi antichi biscotti ancora oggi vengono prodotti in Grecia con il nome di “melomacaronia”  
Per circa 30 dolcetti, impastate : 1 kg di farina setacciata, mezzo litro di olio d'oliva, 125 ml di

vino bianco, 125 ml di succo di arancia, 4 cucchiari di vino bianco, mezzo cucchiaino di chiodi di garofano in polvere, mezzo cucchiaino di noce moscata, un cucchiaino di cannella in polvere, un pizzico di sale.

Lavorare fino ad ottenere un pasta liscia ed elastica e, se necessario, aggiungere un po' di succo di arancia.

Formare delle palline grosse circa come uova ed appiattirle leggermente.

Infornare in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti fino a quando assumono un colore scuro.

Preparare lo sciroppo facendo sciogliere 600 grammi di miele millefiori integrale, un quarto di litro di acqua e il succo di un limone, facendo bollire fino a che non forma la schiuma.

Quindi immergere i dolcetti ancora caldi nello sciroppo lasciandoli 1-2 minuti.

Farli freddare su della carta da forno e spolverarli con mandorle tritate.

{smooth-scroll-top}