

A woman with a dark, curly hairstyle and a floral crown is shown in profile, looking out over a city at night. The city lights are blurred in the background, creating a warm, golden glow.

NEW 2025

IL PRIMO RISTORANTE AL MONDO DELL'ANTICA ROMA

La “**Caupona**” era un’osteria, un luogo dove gli antichi pompeiani consumavano abitualmente il loro *prandium*. Il 21 Aprile del 2016 abbiamo dato vita a questo fantastico ed entusiasmante **progetto riconosciuto con un brevetto Internazionale e definita la prima Caupona riprodotta fedelmente**.

Travolti in un’atmosfera magica e quasi surreale, le luci soffuse dai toni caldi, i bellissimi tavoli in legno massello, e dalle sedie autenticamente fedeli, ed infine mangiare nei piatti in terracotta, gustando del vino nelle anfore, e naturalmente bevendo nei calici o nelle coppe. Insomma, mangiare i piatti tipici dell’antica Roma e assaporarne la vera essenza, con ingredienti fedelmente preparati e sapientemente elaborati, frutto di un attento ed accurato studio di ricerca e preparazione. **Far vivere un’esperienza unica ed irripetibile, nelle vesti dei Senatori e delle Matrone dell’epoca**, da noi forniti tuffandosi in un passato lontano a pochi metri dall’antica Pompei.

La nostra cucina si basa principalmente sull’antichità e sulla continua ricerca dei sapori lontani, portando alla luce ingredienti che spesso non vengono utilizzati nella nostra cucina tradizionale, abbiamo così realizzato appositi menù. Disponiamo anche di una cucina tradizionale sapientemente elaborata con sfumature del mediterraneo e piatti della tradizione.





VOI SCEGLIETE LE RICETTE E NOI REALIZZIAMO LE ESPERIENZE



- **MENU' LIGHT 3 PORTATE (Terra)
2 PIETANZE + DESSERT**

€28

Il menù include : (acqua, coperto e calice di *carenum incluso)

- **MENU' LIGHT 3 PORTATE (Mare)
2 PIETANZE + DESSERT**

€30

Il menù include : (acqua, coperto e calice di *mulsum incluso)

- **MENU' COMPLETO 5 PORTATE
(Terra) 3 PIETANZE + ENTRÉE DI
BENVENUTO + DESSERT**

€34

Il menù include : (acqua, coperto e calice di *mulsum incluso)

- **MENU' COMPLETO 5 PORTATE
(Mare) 3 PIETANZE + ENTRÉE DI
BENVENUTO + DESSERT**

€40

Il menù include : (acqua, coperto e calice di *mulsum incluso)

- **PERCORSO DEGUSTATIVO DI 8
PORTATE "ALLE ORIGINI DEL
GUSTO" (Terra)**

€50

Il menù include : (entrée di benvenuto, 2 antipasti, 2 primi, 1 secondo, 1 pre-dessert e dessert + 4 calici di vino)

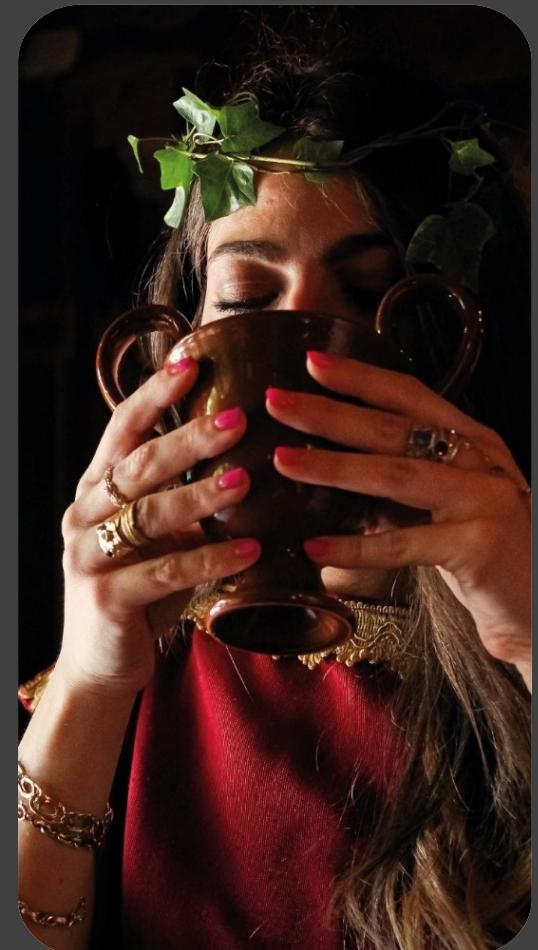
- **PERCORSO DEGUSTATIVO DI 8
PORTATE "ALLE ORIGINI DEL
GUSTO" (Mare)**

€60

Il menù include : (entrée di benvenuto, 2 antipasti, 2 primi, 1 secondo, 1 pre-dessert e dessert + 4 calici di vino)



Realizziamo Menù per vegetariani, vegani, gluten free e Menù della tradizione Napoletana



**ALL'INGRESSO PRESENTEREMO AGLI OSPITI LA
NOSTRA CAUPONA, SEGUIRÀ VESTIZIONE
CON ABITI DA MATRONE E SENATORI DA NOI
FORNITI E PRESENTAZIONE DEL MENÙ SCELTO ED UN
LIBRO CON FONTI STORICHE CHE
AD OGNI OSPITE VERRÀ CONSEGNATO**

**Carenum = Vino rosso speziato con chiodo di garofano, noce moscata, fava e miele*

**Mulsum = vino bianco speziato con miele, alloro, pepe e zenzero*

**da aggiungere
commissioni*



Il menù dell'Antica Pompei ispirato a Livia Drusilla e basato sul De Re Conquinaria di Marco Gavio Apicio

Livia Drusilla, moglie dell'imperatore Augusto, fu una delle donne più influenti e raffinate dell'antica Roma. Nota per il suo gusto impeccabile e la sua attenzione alla qualità, rappresenta l'eleganza e la cura con cui venivano preparati e condivisi i pasti nelle grandi domus romane. Questo menù rende omaggio alla sua figura, celebrando sapori autentici e ingredienti preziosi, intrecciando la tradizione culinaria romana.

Ogni portata è pensata per evocare l'atmosfera di un convivio romano, dove il piacere del cibo si univa alla cultura e alla convivialità. **Questo percorso gastronomico nasce dall'incontro tra la tradizione culinaria dell'antica Roma e l'interpretazione contemporanea degli ingredienti e delle tecniche.** Ogni portata trae ispirazione da ricette e sapori tramandati da Apicio e altri testi storici, arricchiti con spezie, erbe aromatiche e abbinamenti che esaltano la freschezza mediterranea e le influenze orientali dell'epoca.

La Frictalia di uova, alici e formaggio apre il viaggio con un piatto rustico e saporito, simbolo della semplicità e della ricchezza delle tavole romane. Il totano ripieno richiama la sofisticata arte della cucina pompeiana, esaltata dal prezioso garum, mentre la zuppetta di orzo e farro celebra i cereali antichi e i prodotti di mare. L'ombrina aromatizzata alle spezie orientali, accompagnata da verdure di stagione, rappresenta l'influsso degli scambi commerciali e culturali tra Roma e l'Est, offrendo un finale di mare saporito e aromatico. Infine, il carato dolce chiude il pasto con la dolcezza naturale della ricotta e la ricchezza della carruba e dei frutti rossi, un omaggio alle tradizioni dolciarie antiche.

NEW 2025

IL MENÙ DI LIVIA DRUSILLA

Menù dell'Antica Pompei ispirato a Livia Drusilla



• ENTRÉE

Frictalia di uova, alici e formaggio

Una frittata rustica ispirata all'antica Roma, arricchita da alici saporite e formaggio, aromatizzata con erbe mediterranee



• SECONDO

Ombrina del Mediterraneo aromatizzata alle spezie orientali

Filetto di ombrina insaporito da spezie orientali, accompagnato da misticanza di campo fresca, carciofi e dragoncello.



• ANTIPASTO

Totano ripieno di panis pompeiano al garum

Totano farcito con pane tipico di Pompei, caciofiore romano, uva passa, pinoli e spezie, servito su crema di zucchine all'Apicio, con fresche note di menta



• DESSERT

Carato: ricotta di pecora, miele, carruba e frutti rossi

Dolce tradizionale a base di ricotta di pecora dolcificata con miele, arricchita da carruba e una selezione di frutti rossi freschi.



• PRIMO

Zuppetta di orzo e farro risottato con crema di piselli al timo

Cereali antichi risottati con una vellutata di piselli e timo, impreziositi da ostriche, asparagi arrosto e seppioline alla cannella





PILLOLE DI STORIA

La focaccia romana era simile al "panis focacius", cotto su pietra, e il miele era usato per arricchire piatti salati, un contrasto che i romani apprezzavano. I romani mangiavano carne di pollo selvatico e utilizzavano spezie come pepe, cumino e coriandolo, che giungevano dall'Oriente. La verza, i datteri e le noci erano ingredienti comuni, e la cannella veniva usata sia in piatti dolci che salati. Il pollo simboleggiava il lusso e la raffinatezza, essendo una carne apprezzata dalle classi alte. La verza rappresentava la semplicità e la solidità della dieta quotidiana delle classi più povere, ma anche la connessione con la terra e la tradizione agricola romana. Orzo, farro e ceci erano cereali e legumi base nella dieta romana, e lo zafferano, era usato nelle preparazioni più raffinate. I romani utilizzavano spesso erbe come la salvia per insaporire i piatti. Il maiale era una carne popolare e cucinata con spezie come pepe, cumino e coriandolo. Il vino Falerno era usato in cucina, mentre lo zenzero, pur raro, era conosciuto dai romani. La cicoria era particolarmente amata per il suo gusto amarognolo, che si credeva stimolasse l'appetito e aiutasse la digestione. Era utilizzata come rimedio naturale per purificare il sangue e trattare disturbi gastrointestinali. La ricotta di pecora era comune nell'antica Roma, e il miele era usato per dolcificare piatti. I fichi erano un frutto popolare e venivano spesso consumati freschi o essiccati.



NEW 2025

IL MENÙ DI BACCO

Menù dedicato a Bacco, dio del vino, del piacere, dell'abbondanza e dei banchetti, molto venerato nell'antica Roma.

• ENTRÉE

Focaccia con formaggio di capra e miele

Il miele e il formaggio evocano i piaceri della tavola, spesso celebrati durante i festeggiamenti in onore di Bacco.

• ANTIPASTO

Pollo selvatico ripieno di funghi porcini, pancetta, spezie orientali e verza saltata con cannella, noci tostate e datteri

Gli ingredienti ricchi e speziati, come i datteri e le noci tostate, rimandano all'abbondanza e al piacere sensoriale, aspetti cari a Bacco.

• PRIMO

Zuppa di orzo, farro, cavolfiore, ceci, zafferano, erbe aromatiche e panis croccante

I cereali erano spesso associati ai banchetti e ai rituali di fertilità, mentre lo zafferano aggiunge un tocco prezioso che riflette il carattere lussuoso delle celebrazioni in onore del dio.

• SECONDO

Stinco di maiale brasato al Falerno con pepe, cumino, coriandolo, alloro, rosmarino e stufato di cicoria allo zenzero

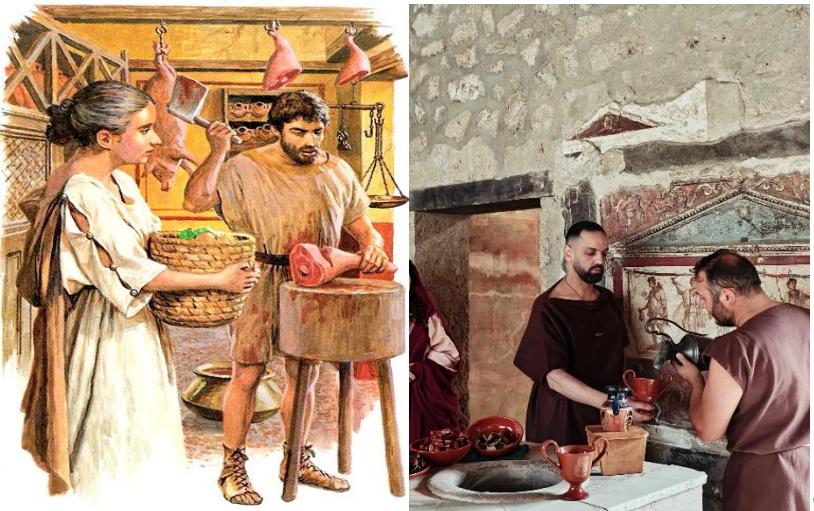
Il Falerno, uno dei vini più pregiati dell'antica Roma, rende omaggio diretto a Bacco, il patrono del vino. Le spezie e le erbe aromatiche completano il legame con i banchetti opulenti.

• DESSERT

Ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba e fichi

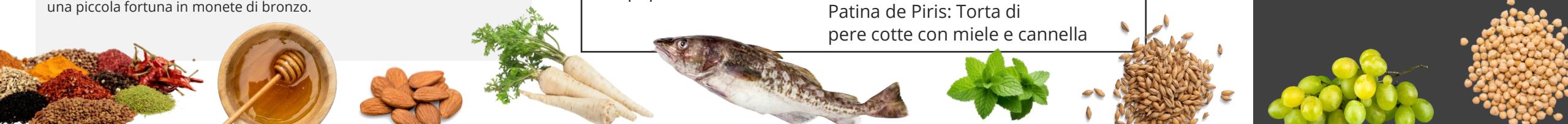
Il miele e i fichi erano simboli di dolcezza e fertilità, entrambi temi centrali nei culti bacchici.





LUCIO VETUZIO PLACIDO

Il nome di **Vetuzio Placido** compare, insieme a quello della moglie Ascula, nei manifesti elettorali dipinti sulla facciata come su alcune anfore di terracotta. La sua caupona dispone di un grosso ambiente sulla strada, in Via dell'Abbondanza. Il locale è occupato da un bancone in muratura a ferro di cavallo con ben undici dolia (olle) per conservare cibi e bevande. Un fornello sul bancone serviva per riscaldare i cibi, e a destra dell'ingresso c'era una scala che scendeva in una piccola cantina. Sulla parete di fondo, tra due porte che conducono a una sala da pranzo, nel giardino retrostante posto all'interno dell'abitazione, c'è un dipinto che rappresenta un larario, con al centro un Genio che sacrifica su un altare pieghevole; ai lati due Genietti in tunica corta versano vino da un vaso in un secchiello; sul fondo le due divinità che proteggono l'attività commerciale (Mercurio con un sacchetto di monete e caduceo e Bacco coronato di edera e poggiato a un tirso, mentre abbevera con una tazza di vino una pantera). Sotto due serpenti, simboli della Dea Terra che guardano un'ara. Tra le numerose anfore di terracotta, interrate nel retrostante giardino, alcune in bronzo, e, in uno dei dolia del bancone, una piccola fortuna in monete di bronzo.



CASA E THERMOPOLIUM DI VETUTIUS PLACIDUS

Il Thermopolium (visibile dall'esterno) di Vetutius Placidus aperto su via dell'Abbondanza è un esempio della mobilità sociale di Pompei in età romana, dove anche commercianti ed artigiani godevano di uno status sociale elevato, riservato nei tempi antichi unicamente ai proprietari terrieri. In questo locale si servivano bevande e cibi caldi, come indica il nome, conservati in grandi giare incassate nel bancone di mescita in muratura, riccamente decorato. Interessante è l'edicola sul muro di fondo, particolarmente ben conservata, che costituisce un larario dedicato agli dei protettori della casa (Lari), al Genio protettore del proprietario, al dio del commercio (Mercurio) ed al dio del vino (Dioniso).

Nella parte retrostante, collegata direttamente alla bottega, vi è l'abitazione decorata da pregiati affreschi e un triclinio per banchettare all'aperto. In una delle grandi giare di terracotta inserite nel bancone è stato trovato un tesoretto di quasi tre chili di monete, probabilmente gli ultimi incassi dell'oste, a conferma di quanto fosse redditizia l'attività dell'osteria.

NEW 2025

IL MENÙ DI LUCIO VETUZIO PLACIDO

• GUSTATIO

Crostone con ricotta di pecora, miele e mandorle

• PROMULSIS

Pastinache arrosto con miele, aceto e filetto di merluzzo con olive, lupini, ceci su salsa all'albicocca con pepe e zenzero

• PRIMA MENSA

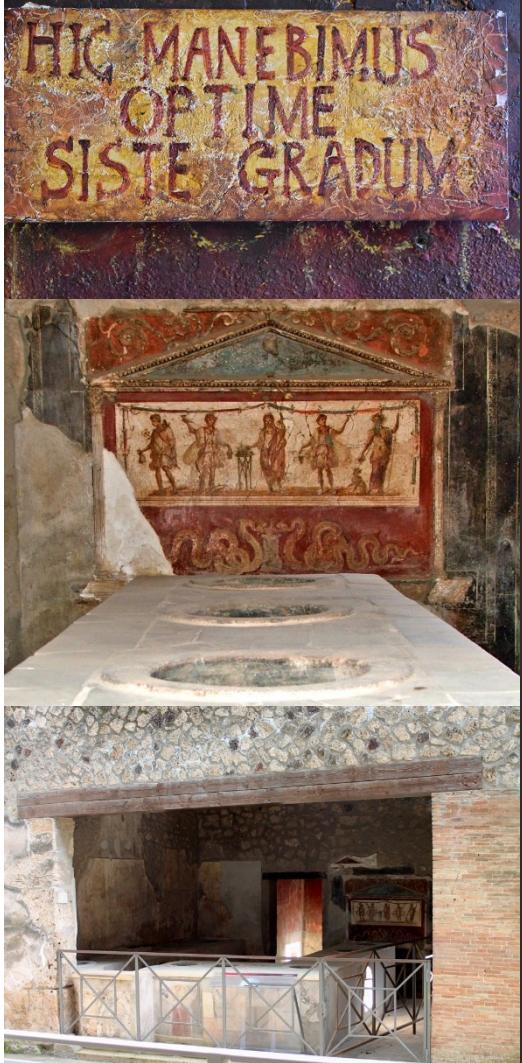
Farro e orzo con zucchine all'Apicio, menta, alici marinate al timo e garum

SECUNDA MENSA

Sogliola aromatizzata con spezie antiche con insalatina di rucola, mela, cetrioli e uva

CRUSTULA

Patina de Piris: Torta di pere cotte con miele e cannella



IL TUO VIAGGIO NEI SAPORI
DELL'ANTICA ROMA AL CAUPONA!

MENÙ DIANA: DEA DELLA CACCIA

• GUSTATIO

Polpetta di lupini gialli, sale e pepe su carota alla curcuma

• PROMULSIS

Stufato di Cervo alla «Diana» su crostone di pane al Garum, erbe aromatiche, rosmarino, timo, alloro, pepe e datteri

• PRIMA MENSA

Minestra Marco Gavio con farro, orzo, verza, scarola, borragine, broccoli, biete, cicorie, polpette di Trimalcione, faraona, aneto, coriandolo, ortica e panis

• SECUNDA MENSA

Agnello marinato con vino Falerno e spezie orientali su salsa di Apicio con carciofi e finocchi allo zenzero

• CRUSTULA

Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba, fichi e biscotto alle noci



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

BENVENUTI ALLA CAUPONA! UN'ESPERIENZA GASTRONOMICA NELL'ANTICA POMPEI

Iniziamo il nostro viaggio culinario con un antipasto leggero ma ricco di sapore: le polpette di lupini gialli, sapientemente condite con sale, pepe e carota, sono un omaggio alle tradizioni romane che utilizzavano gli ingredienti locali in modo creativo.

Il nostro antipasto è una celebrazione della caccia e della cucina sofisticata romana. Lo stufato di cervo, ispirato alle ricette di Apicio, è servito su un crostone di pane al garum, arricchito con erbe aromatiche come rosmarino, timo e alloro. Il pepe aggiunge un tocco di intensità, mentre i datteri portano un equilibrio di dolcezza.

Caupona vi offre la sua interpretazione dell'antenata romana della «Minestra Maritata» detta Minestra Marco Gavio. Un mix di farro, orzo e verdure fresche - verza, scarola, borragine, broccoli, biete e cicorie - si unisce in un brodo ricco e saporito. Le polpette di Trimalcione, faraona e le spezie come aneto, coriandolo e ortica rendono questo piatto un omaggio alla varietà e alla generosità della tavola romana.

Il secondo piatto è un connubio di sapori: agnello marinato con vino Falerno, condito con spezie orientali e accompagnato da una salsa ispirata alle ricette di Apicio. Lo zenzero aggiunge una nota fresca e piccante a questa creazione unica.

Concludiamo il nostro viaggio culinario con una dolce creazione. La mousse di ricotta di pecora, dolcificata con miele, carruba, datteri e mandorle, è un dessert che delizia il palato e onora gli ingredienti amati dagli antichi romani.

Grazie per aver scelto Caupona per la vostra esperienza culinaria.



L'ULTIMA SCOPERTA: LA STANZA DEGLI SCHIAVI COSA MANGIAVANO?

Dagli scavi della villa di Civita Giuliana è emerso un nuovo ambiente in eccezionale stato di conservazione: **la stanza degli schiavi**.

Lo scavo offre uno sguardo straordinario su una parte del mondo antico che normalmente rimane all'oscuro, dalla quale affiora uno spaccato rarissimo della realtà quotidiana degli schiavi. Partendo dall'alimentazione, a differenza di un normale cittadino romano povero, lo schiavo godeva -si fa per dire- di almeno un pasto quotidiano garantito, di infimo gradimento, ottenuto con alimenti economici, spesso avariati, ma quasi sempre non diversi da quelli coi quali la plebe si sfamava abitualmente. Il pasto consisteva in una razione di pane e un calice di «**Lora**» (vinaccia diluita con acqua e spezie), forniti in modica misura con zuppe di verdure, uova e soprattutto frutta secca e fichi. Raramente agli schiavi era concessa la carne, che del resto come visto per secoli non fu presente in maniera significativa nella dieta romana: quando accadeva gli venivano dati gli scarti di animali come teste, code, zampe e interiora di asini, cavalli, agnelli, polli e di altri animali la cui carne era meno pregiata.

Dunque l'alimentazione degli schiavi si basava su di un solo alimento, il farro, al quale si aggiungevano cipolle, rape, uova, olive, fave secche verdure fresche, a seconda della stagione. Nei secoli successivi è lecito affermare che uno schiavo mangiava quasi sempre di più e anche le carni con più regolarità di un cittadino romano povero, dal momento che era nell'interesse dei padroni nutrirli a dovere in modo da garantirsi da parte loro una maggiore produttività.



LA STANZA DEGLI SCHIAVI DI POMPEI



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

MENÙ DEGLI SCHIAVI

• Entrée

Focaccia con rosmarino, miele e curry

• Antipasto

Cima di rapa scottata al Falerno, pollo selvatico aromatizzato con spezie orientali e funghi porcini, uovo sodo al sesamo nero, epiterium di olive nere al coriandolo e rosmarino e lupini

• Primo

Zuppa di lenticchie e farro, con sedano e carote, crostone al garum e polpetta di cavolfiore e ortica

• Secondo

Capocollo di maiale brasato al vino, Cecubo e stufato al coriandolo e ginepro, con verza, fave e noci

• Dessert

Ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba e fichi

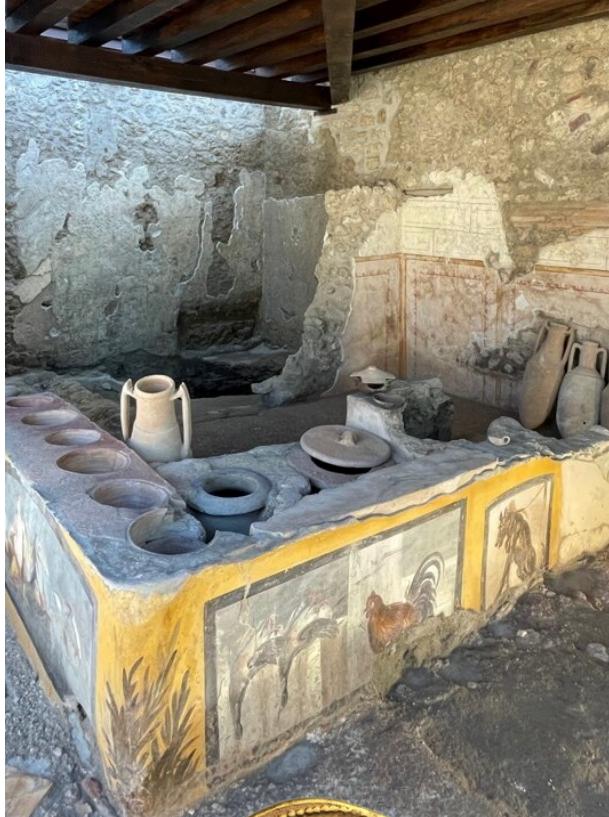




L'ULTIMO TERMOPOLIO

Sulla base della straordinaria scoperta avvenuta all'interno del sito archeologico di Pompei inerente la bottega di street food riemersa dagli scavi nella Regio V, il ristorante Caupona ha realizzato un apposito menù ispirato alle rimanenze delle pietanze ritrovate nelle pentole in coccio, dette «*doliae*», come capretto, oche germane, pollo e legumi quali fave, lenticchie e soprattutto ceci.

Un dettaglio che sicuramente ha suscitato l'attenzione di noi tutti è l'immagine dell'affresco che raffigura un cane al guinzaglio «il guardiano del termopolio» quasi un monito alla maniera del famoso Cave Canem.



MENU ANTICA ROMA

• Entrée

Cavolfiore di Columella

• Antipasto

Petto d'oca marinato al coriandolo, menta, alloro e ginepro, cotto a bassa temperatura, salsa di Apicio con soia, aneto, pepe e la sua jus con carciofo in umido, porro croccante e dattero

• Primo

Zuppa di ceci e castagne, alloro, sedano, carote, crostone di panis al Garum e polpetta di pollo all'Apicio con curcuma e rosmarino

• Secondo

Capocollo di maiale brasato al Falerno, spezie orientali, mandorle tostate e mela cotta. Favetta invernale allo zenzero con sugna, pancia di maiale e alloro

• Dessert

Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba, biscotto alle noci e frutti invernali





PILLOLE DI STORIA

La singolare scoperta archeologica avvenuta presso Efeso, in Turchia, di una fossa comune in un antico cimitero del I-II secolo, con all'interno una cinquantina di scheletri ritenuti di un gran numero di gladiatori ha permesso delle straordinarie precisazioni di tipo dietetico. Grazie a metodiche d'indagine modernissime è stato possibile individuare la particolare alimentazione alla quale si sottoposero sistematicamente i gladiatori, non a caso già allora ricordati dallo stesso Plinio come hordearii, cioè mangiatori di orzo, dal momento che questo cereale rientrava massicciamente e in maniera fondamentale nei loro pasti quotidiani al punto da determinare la curiosa etichetta per la categoria. In base a quegli indiscutibili esiti analitici ne è uscita testimoniata la dieta dei gladiatori che definiremo sostanzialmente vegetariana. Infatti tutto lascia concludere che la dieta (sagina) dei gladiatori fosse costituita prevalentemente di vegetali come legumi, cereali, scarola, zucchine, cipolle, aglio, semi di finocchio, frutta e fichi secchi. Trascurabile l'apporto di proteine ricavate dal cibarsi di carne, mentre abbastanza presenti latticini, olio, miele, vino anche se sempre molto diluito. Prima degli scontri nell'arena, per acquistare energia, i gladiatori di solito mangiavano focacce d'orzo speziate cosparse di miele e bevevano infusi di fieno greco dalle proprietà rinforzanti. Una basilare testimonianza in materia ci proviene dal celebre medico Galeno, vissuto intorno al II secolo d.C. a Pergamo, occupandosi tra l'altro in maniera sistematica di una caserma di gladiatori, fornendo perciò informazioni dirette sulla alimentazione degli stessi. Dunque a suo dire constatò un abbondante cibarsi di fave, che ricevevano quotidianamente in modo da ricavarne una sana e abbondante dose di decocto di fave e orzo mondato, per aumentare lo spessore dei tessuti del corpo. Alla fine di ogni combattimento i gladiatori ringraziavano gli dei mangiando i «crustula» dal latino crustulum, che vuol dire piccolo biscotto. Si trattava appunto di piccoli biscotti di frumento, dal sapore delicato, che nascevano dall'incontro di miele e burro farciti con ricotta di pecora. I crustula assunsero un ruolo fondamentale nella tradizione culinaria romana proprio per la funzione che gli venne assegnata.

MENÙ DEI GLADIATORI SECONDO GALENO

• **Gustatio**

Focaccia con finocchietto, miele e curry

• **Promulsis**

Alici ripiene con menta, limone, cacio fiore romano, pepe e scarola di Apicio ripassata con noci, uva sultanina, olive nere e capperi

• **Prima Mensa (Zuppa dei Gladiatori)**

Zuppa di orzo speziato con fave, porro, fieno greco, tonno scottato al timo e panis pompeiano al Garum

• **Secunda Mensa**

Orata di Sergio Orata con spezie orientali, salsa di Apicio, crema di ortica e zucchine al coriandolo

• **Crustula**

Mousse di ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba su crustula (biscotto di frumento) e marmellata di fichi





LE SPEZIE DELL'AMORE NELL'ANTICA POMPEI

I Romani divennero grandi consumatori di spezie, che impiegavano in medicina, profumeria, cosmesi e, soprattutto, in cucina. C'era un grande uso di spezie nella cucina romana; queste erano indispensabili perché miglioravano la conservazione della carne e del pesce, difficile a causa della mancanza della refrigerazione e dei moderni conservanti. Rucola, pinoli, zafferano, zenzero, vaniglia, noce moscata, timo, coriandolo, chiodi di garofano, senape, cannella e miele (Cleopatra quando si intratteneva con Marco Antonio si faceva portare un dolce a base di miele e frutta secca. Da quella ricetta derivò il pangiallo romano) tutte erano spezie note ed usate dai Romani nella loro cucina raffinata, ma il principe delle spezie era senza dubbio il pepe nero, disponibile in diverse qualità ed in grande quantità. Le spezie erano considerate afrodisiache (che deriva da «Afrodite», la divinità greca dell'amore, corrispondente a Venere della mitologia romana): la parola cannella infatti al tempo dei Romani aveva lo stesso significato di "caro" e "innamorato" per enfatizzarne il ruolo di eccitante amoroso. Il medico greco Galeno consigliava i pinoli come rimedi contro l'impotenza. La fama della rucola come afrodisiaco era molto importante per i Romani che ne seminavano le piantine vicino alle statue falliche, innalzate in onore di Priapo. Anche la lattuga era una delle piante sacre del Dio della Fertilità. Il cibo si è rivelato sempre un catalizzatore dell'amore, uno strumento per corteggiare. Da questa storia nasce il detto l'uomo va preso per la gola che funziona sistematicamente e in ogni epoca.



EROS E CIBO: IL MENÙ DI AFRODITE

• ENTRÉE

Lampascioni al Falerno

• ANTIPASTO

Tonno «Eros» scottato aromatizzato con timo, pepe, senape e sesamo nero con salsa di lattuga allo zenzero

• PRIMO

Zuppa di cereali fredda con ceci allo zafferano, zucchini alla menta, carote, sedano, lupini gialli, calamaretti fritti alla cannella, olive al rosmarino, germogli di spezie e crostini al Garum

• SECONDO

Spigola marinata con chiodi di garofano, noce moscata, coriandolo, insalatina di rucola selvatica e pinoli tostati

• DESSERT

Ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba e marmellata di fichi e frutti rossi



IL VIAGGIO CONTINUA ALLA SCOPERTA DEL GUSTO 2025



MENU DI ORAZIO

• ENTRÉE

Cavolfiore fritto al cumino e pepe

• ANTIPASTO

Quaglia arrosto e marinata con vino Falerno, alloro, rosmarino, coriandolo su salsa di Orazio, il suo uovo sodo e savillum

• PRIMO

Lagane con ceci, sedano, porro, pepe e crostini di pane al Garum

• SECONDO

Filetto di cinghiale brasato alle spezie orientali, salsa di Apicio allo zenzero, spinaci e lupini

• DESSERT

Ricotta di pecora dolcificata con miele e carruba con datteri e noci



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

LA STORIA DI ORAZIO

La ricerca alla scoperta dei sapori dell'antica Roma prosegue, aggiungendo un pregiato tassello alla propria selezione. Per questo nuovo menù abbiamo scelto il nostro illustre Orazio. Dai suoi scritti il poeta Orazio descrive delle ricette per occasioni importanti. I Romani erano signori del mondo anche e soprattutto a tavola. Roma divenne perciò il ventre ingordo del mondo e da tutti i territori si facevano giungere a Roma un numero impreciso di navi da trasporto cariche di prodotti alimentari.

Il modo di mangiare dei Romani poteva essere definito frugale, infatti Orazio descrive gli ingredienti principali come carne di maiale, pollo, coniglio, cinghiale, anatre, quaglie, gallina faraona e una massiccia presenza di verdure quali piselli, ceci, rape, cipolle, spinaci, finocchio, cavolfiore, sedano, porri, lupini, il tutto mescolato con spezie come senape, coriandolo, chiodi di garofano, alloro, liquirizia e cannella note ed usate dai Romani nella loro cucina raffinata, ma il re delle spezie era senza dubbio il pepe nero, disponibile in diverse qualità ed in grande quantità, e inoltre, frutta secca e amavano molto i datteri.

Nei suoi scritti il poeta latino Orazio parla di pietanze a base di lagane, cinghiale e quaglie che pare fossero la sua cena abituale, preparata per lui dai suoi schiavi che lo attendevano al ritorno dalle sue passeggiate al Foro.





GALLERY DEL GUSTO



Piatto
Luculliano



Panis



Gallina
Faraona



Zuppa dei
Gladiatori



Lagane



Orata



Capocollo



Salmone



Alici



Zuppa



Dessert

“Sono i luoghi magici a rendere le *emozioni straordinarie*”



MENÙ CONTEMPORANEO ALLA CARTA DA GIUGNO A SETTEMBRE 2025

ANTIPASTI

- **Raffinata:** Tagliatella di seppia con gel agli agrumi, insalatina di campo e noci
- **Esotico:** Tonno scottato con cubettata d'ananas, pomodoro concassè, salicornia e zenzero
- **Mediterraneo:** Polpo alla catalana
- **Must have:** La nostra parmigiana di melanzane
- **Prelibata:** Tartare di manzo battuta al coltello con soia, aneto su carciofo ischitano stufato e salsa alla carbonara e guanciale croccante
- **Cesare in viaggio:** Pollo selvatico ripieno di porcini, pancetta e pane saporito, lattuga, mela, avocado e carote
- **Solare:** Caprese vesuviana, brunoise di pomodoro, albicocche, mozzarella di bufala e basilico napoletano

PRIMI PIATTI

- **Prezioso:** Risotto ai crudi di mare e zafferano (ostriche, tartufo, scampi, gamberi e riccio di mare)
- **Vivace:** Spaghetti alle vongole e crudità di peperoncino di fiume dolce
- **Seducente:** Ravioli ripieni di ricotta e limone con burro di Normandia affumicato e gamberi rossi crudi di Mazara del Vallo
- **Deciso:** Plin di ricotta, salsa alla carbonara e tartufo estivo
- **Patriottico:** Il nostro gnocco con pesto di basilico, pomodorino semi-dry e praline di mozzarella
- **Vulcanico:** Vesuviotto, pesto di melanzane, pomodorino confit, guanciale e fonduta di parmigiano 36 medi dop
- **Green:** Spaghettone alla Nerano, zucchine, provolone del monaco e basilico

SECONDI PIATTI

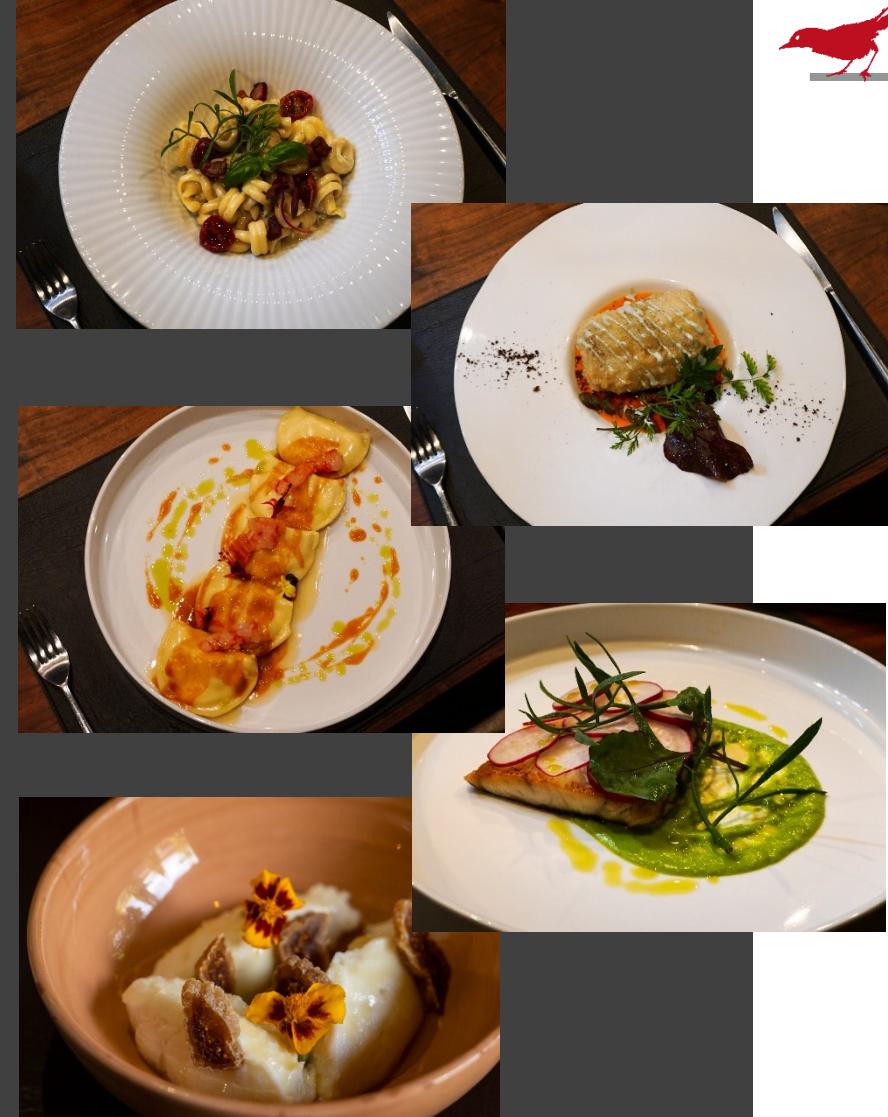
- **Delicata:** Ombrina bocca d'oro con crema di piselli e ravanello
- **Innovativo:** Trancio di spigola avvolto in alga nori ripieno di spinaci su crema di latte affumicato e olio al prezzemolo
- **Audace:** Baccalà in tempura con alga di mare su coulis di peperone rosso, capperi, polvere di olive e maionese alla spirulina
- **Nobile:** Tagliata di manzo con insalatina di campo, mele, pomodorini, scaglie di parmigiano e crauti di peperoncino di fiume dolce
- **Succulento:** Maialino in CBT con riduzione di lampone e topinambur
- **Divino:** Stinco di agnello, chiodini e nduja
- **Avvolgente:** Terrina di manzo brasato al vino Falerno, polenta e asparagi
- **Imponente:** T-bone di manzo 1,5 kg x 2 persone con 2 contorni

CONTORNI

- Peperoni dolci saltati con pomodorino del piennolo
- Patatine fritte
- Zucchine alla scapece
- Insalata di pomodoro
- **Insalatone Caupona:** lattuga, carote, finocchi, cipollotto, zucchine, pomodori, ravanello e mela

DOLCI

- **Soffice:** Babà con frutta estiva
- **Equilibrato:** Ricotta e pera
- **Gelosa:** Tartelletta con crema di chantilly e frutti rossi
- **Classico:** Tiramisù
- **Carato:** Ricotta di pecora dolcificata con miele, carruba e frutti rossi
- **Rinfrescante:** Limone del Vesuvio ripieno di sorbetto
- **Inclusivo:** Dolce gluten free
- **Lactose-free:** Senza lattosio



*Tutti i nostri prodotti sono soggetti al ciclo del freddo, abbattuti e congelati per sicurezza alimentare



VEGETARIANO

ANTIPASTO

- La nostra «CAUPONATA», pappa al pomodoro, verdurine baby e olive
- Insalatone con verdure di stagione
- Parmigiana di zucca, basilico, datterino mozzarella di Bufala
- Flan di carciofo, prezzemolo, pecorino

PRIMO

- Mezzo pacchero con zucchine, il suo fiore
- Treccione vesuviano con crema di limone amalfitano e germogli di menta
- Scialatiello ai tre pomodori: rosso, pomodorino giallo e pomodoro verde amalfitano
- Risotto al radicchio, fagiolini e pomodorini

SECONDO

- Spiedini di verdure brasati aromatizzati con basilico, prezzemolo, olio e aglio nero
- Timballi di verdura fritti con specchio di salsa alle spezie orientali
- Involtini di bietola ripieni con panis pompeano, peperoni, olive e capperi
- Sandwich di polenta con funghi

DESSERT

- Tagliata di frutta di stagione
- Granita di melograno e lampone

VEGAN

ANTIPASTO

- Polpette di broccoli al forno
- Toast di patate dolci
- Frittelle di ceci alle erbe con maionese ai cavolfiori

PRIMO

- Zuppa di ceci, zucca e castagne
- Pappardelle con fichi e ragù di seitan e radicchio e prezzemolo
- Riso Basmati al limone, noci e prezzemolo

SECONDO

- Sandwich ripieno di crema di ceci e avocado con olive e rucola
- Verdure invernali al forno con salsa ai 4 sapori
- Patate novelle alla mediterranea con fagioli bianchi di Spagna

DESSERT

- Tagliata di frutta di stagione
- Granita di melograno e lampone





SCHOOL EXPERIENCES



MENÙ STUDENTI

TERRA

ANTIPASTI

- Ricotta di fior di latte, prosciutto cotto, pomodoro
- Strudel di verdure con mozzarella
- Polpette al ragù

PRIMI

- Carbonara
- Gnocchi alla sorrentina
- Zuppa di orzo e farro con spinaci, carote, lenticchie
- Pasta al sugo

SECONDI

- Cotoletta di manzo o pollo con patate fritte o al forno
- Hamburger di manzo con verdure grigliate

FRUTTA DI STAGIONE O GELATO

€20 A PERSONA

MARE

ANTIPASTI

- Filetto di sogliola con spinaci
- Fritturina di chele di granchio, frittelle di alghe e bastoncini di merluzzo
- Bon bon di riso con frutti di mare e fonduta di provola

PRIMI

- Pennette con zucchine e gamberetti
- Gnocchi con salmone
- Spaghetti con vongole

SECONDI

- Filetto di orata con patate fritte o al forno
- Filetto di sgombro con verdure grigliate

FRUTTA DI STAGIONE O GELATO

€23 A PERSONA



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

LA FOCACCIA DELL'ANTICA ROMA CON FARINE AI CEREALI



- Focaccia con caciofiore romano di Columella, crema di zucca, porcini, salsiccia e timo
- Focaccia con caciofiore romano di Columella, zucchine all'Apicio, fave, carciofi, asparagi e menta
- Focaccia con caciofiore romano di Columella, lattuga, cipolle, carote, ceci, finocchio, porro croccante e zenzero
- Focaccia con caciofiore romano di Columella, alici, olive, lupini gialli, pesto di noci, garum e origano

*Entrée di benvenuto + Focaccia +
Calice di vino (acqua e coperto incluso)

NEW 2025

€20 A PERSONA

Il dipinto appena ritrovato mostra una
focaccia servita con melograno e
datteri.
Gli scavi non smettono di stupirci.



*con farine di orzo e farro



Le origini della focaccia vanno ricercate nell'antichità; già fenici, cartaginesi, greci e romani utilizzando farine di orzo, di segale e di miglio ne cuocevano al fuoco; e dal latino focus deriva l'etimologia di focaccia. Nell'antica Roma le focacce erano considerate un cibo molto prelibato e per questo motivo venivano offerte agli dei ed in epoca rinascimentale consumate insieme al vino nei banchetti di nozze.



L'esperienza continua tra gusto e storia....



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

LA COLAZIONE DEGLI ANTICHI ROMANI **PANIS AC PERNA**



TERRA

PANIS AC PERNA DI APICIO

Panino (450g) fatto con orzo, farro e grano farcito con uovo sodo, epiterium di olive, scarola, Libum di Catone (formaggio primo sale), straccetti di pollo aromatizzati, prosciutto crudo e salsa di Apicio alle spezie



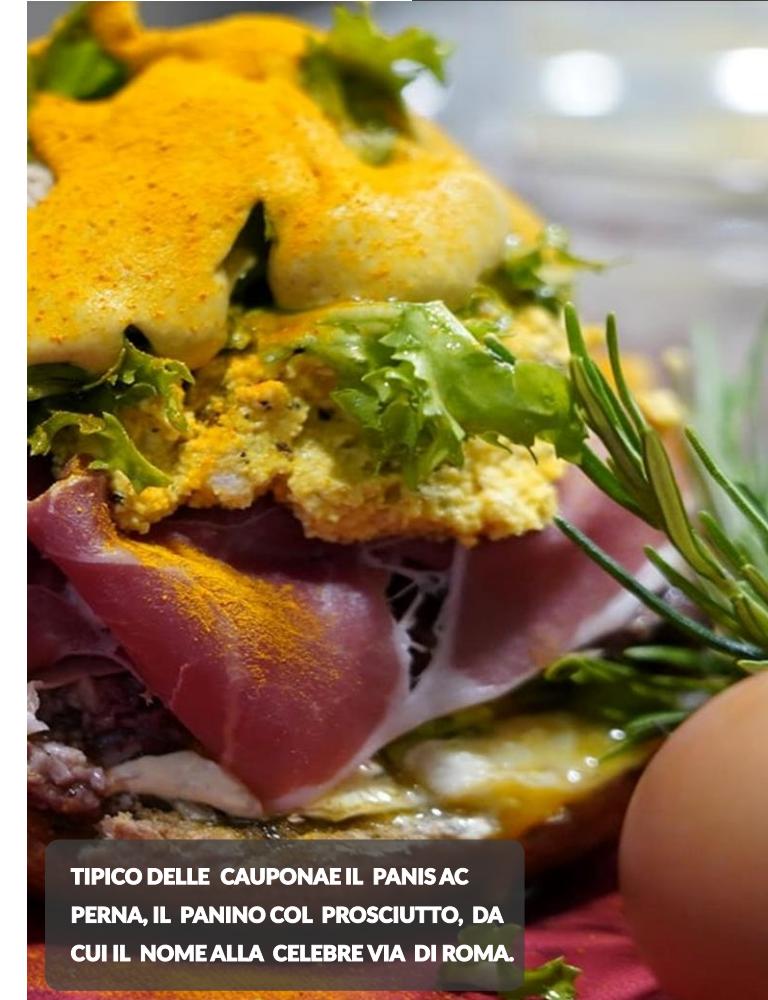
MARE

PANIS AC PERNA DI COLUMELLA

Panino (450g) fatto con orzo, farro e grano farcito con filetto di salmone marinato e scottato, fior di latte di Agerola, zucchine alla scapece, salsa di Columella e germogli di spezie

*Entrée di benvenuto + Panis ac perna +
Calice di vino (acqua e coperto incluso)

€19 A PERSONA



TIPICO DELLE CAUPONAE IL PANIS AC
PERNA, IL PANINO COL PROSCIUTTO, DA
CUI IL NOME ALLA CELEBRE VIA DI ROMA.

J
E
N
T
A
C
U
L
U
M





CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience



STORIE DI UNA ANTICA CAUPONA

ARCHEOLOGIA SPERIMENTALE GASTRONOMICA

FLAVIO RUSSO | FRANCESCO DI MARTINO | NELLO PETRUCCI

Il libro racconta **la storia di un grande amore**, e di un progetto ambizioso. Una amore profondo e delicato per un tempo e per un mondo circospetto dei quali si è nati, ma che non si sono mai dati per scontati. **È la storia di un'attenta, maniacale ricerca e della determinazione a ricostruire**, rispettando la realtà e i risultati del lavoro degli archeologi, una vera taverna del tempo, **una caupona**, così come doveva essere, così come con tutta probabilità era.

Senza cercare scorciatoie, senza cedere alla comodità grossolana di una recita a uso turistico.

È la storia di una faticosa, difficile e gratificante operazione di ricostruzione di frammenti e di tessere per un mosaico bellissimo, in tutto simile a quelli che tolgo il fiato ai visitatori di tutto il mondo.

Siamo certi che l'attività di ricerca e di approfondimento di Caupona non si fermerà qui. E per i fruitori ci sarà ancora tanto da scoprire.

Maurizio De Giovanni

... PER RENDERE ANCORA PIÙ UNICA L'ESPERIENZA
DEI VOSTRI OSPITI TRA GUSTO, STORIA E TEATRO



CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience

I SUONI E LE VOCI DELLA
CITTÀ SEPOLTA E LE NOSTRE
CENE TEATRALIZZATE...

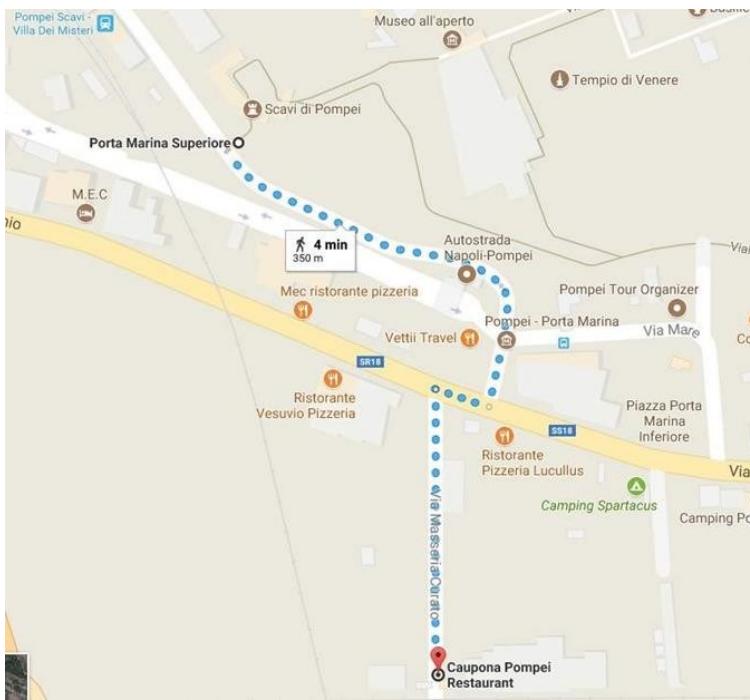




CAUPONA | The Real Pompeii Life Experience



Indirizzo: Via Masseria Curato, 2 – POMPEI (NA)
Tel: 081 18557911
Mail: info@caupona.it
Sito web: www.caupona.it



SERVIZI:



Caupona Pompei Restaurant dista soltanto 4 minuti (300 m circa) dall'ingresso principale degli Scavi archeologici (Porta Marina).

Disponiamo di una sala interna di 45 posti a sedere circa, più giardino esterno con altri 40/45 a sedere.

Siamo aperti tutto l'anno 7 giorni su 7 a pranzo dalle 12:00 alle 16:30 e a cena dalle 18:30 alle 23:00