



L'alimentazione nell'antica Grecia

Serra A. (2012)

La civiltà dell'antica Grecia si è sviluppata intorno al primo millennio a.C., nelle regioni della Grecia continentale, nell'Italia meridionale (Magna Grecia), in Sicilia, nelle isole del Mar Egeo e sulle coste occidentali della Turchia.

Probabilmente, alla formazione culturale della società Greca contribuì l'influenza della civiltà minoica o cretese, prima e di quella Micenea o Egea o degli Achei dopo.

I Minoici occupavano l'isola di Creta; erano un popolo pacifico di commercianti e agricoltori che basavano la loro economia sull'agricoltura – soprattutto ulivi e vite – e sull'allevamento di pecore.

Questa civiltà, verso il 1450 a.C. scomparve definitivamente e fu soppiantata dagli Achei o Micenei, un popolo bellicoso che si era esteso nelle regioni della Grecia attuale.

Nella Grecia continentale il territorio è montuoso, diviso da zone pianeggianti lungo il corso dei fiumi; il clima, con inverni brevi ed estate calde e secche, ma soprattutto l'introduzione dell'aratro - vera e propria rivoluzione agricola - ha favorito la diversificazione delle coltivazioni: **vite, ulivi e fichi** e, in pianura, **frumento, orzo e mandorli**.

Pane e cereali

I cereali costituivano l'alimento base per gli antichi greci; soprattutto il **farro** e l'**orzo**, venivano utilizzati per preparate pietanze simili alla polenta che venivano servite piuttosto liquide.

Il **pane**, immancabile sulle tavole greche, aveva un ruolo fondamentale nell'antica Grecia, tanto che diventò oggetto di culto. La dea del pane era Demetra, la Madre Terra.

Inizialmente era un disco piatto a base di orzo che mangiavano i poveri; successivamente si diffuse fra tutti i ceti sociali, tanto che i Greci si specializzarono in innumerevoli forme (fiori o animali) e con vari tipi di cereali.

La farina era impastata con l'acqua, ma anche con miele e con vino. Vi era il pane cotto nel clibano, una specie di forno portatile, il pane cotto sui carboni, quello cotto sotto la cenere, ecc.

Molto diffuso era l'uso di cospargere il pane con spezie, che i greci chiamavano "melitales", con semi di papavero, ma anche con cumino, semi di lino e sesamo (come tramanda Alcmane, poeta greco vissuto nel VII sec a.C.).

Citate anche le maze, focacce di farina d'orzo.

I fornai greci furono i primi a lavorare il pane di notte, in modo che la gente al mattino, lo trovasse cotto, fresco e croccante.

Il pane greco oggi più conosciuto è la "pita", di farina integrale.



La carne non era molto utilizzata dai comuni cittadini; nell'Iliade erano gli eri che mangiavano carne arrostita, in particolare capretti, agnelli e manzo. Più che per la carne, che era utilizzata soprattutto nelle cerimonie religiose, già dall'età arcaica, la gastronomia greca si distingueva per l'uso dei **vegetali**, del **pesce** e dei **dolci**.

Vegetali

Molto diffusa presso i Greci era la consuetudine di cucinare i vegetali anche quelli che crescevano spontanei nei campi e venivano raccolti a primavera: cipolle, rape, cardi, asparagi, lattuga; pare che si mangiassero anche i funghi, nonostante fosse nota la tossicità di alcune specie.

Citate dagli autori antichi sono le zuppe di lenticchie e di ceci, che secondo il poeta Ateneo erano stati introdotti dal dio Poseidone.

Prodotti ittici

A partire dal V sec a.C. il pesce divenne uno dei piatti principale dell'alimentazione greca. Grande era la varietà dei pesci conosciuti: seppie, gamberi, polpi, anguille, tonni, solo per citarne alcuni, cui si aggiungeva anche un gran numero di molluschi, frutti di mare e crostacei: cozze, ostriche, aragoste, e vari generi di conchiglie tra le quali note erano i chichiballi a noi sconosciuti; famose erano i crostacei di Smirne e le aragoste di Alessandria.

Il pescato veniva cucinato in vari modi; si spaziava dal grigliato, al rosolato, allo stufato e negli autori antichi è citato l'uso di avvolgere alcuni tipi di pesce nelle foglie di fico e poi passarli alla brace; ma spesso veniva mangiato anche crudo.

Vera e propria ghiottoneria era il "**garon**" una salsa piccante che si otteneva facendo macerare insieme piccoli pesci di mare interi, tra cui il garo, salati e seccati al sole.

Frutta

Si consumava grande varietà di frutta sia fresca (mele, pere, uva, melagrane, fichi ecc.) che secca (mandorle, nocciole, noci); molto apprezzate e note erano le mandorle di Nasso; diffuso in cucina era anche l'uso dei pinoli

E' tramandato l'uso di fare bollire a lungo fichi e mele cotogne nel mosto molto concentrato, tanto da ottenerne uno sciroppo che poteva essere usato anche come dolcificante.

Bibliografia

Iannelli M.T. – Soprintendenza archeologica della Calabria
Flandrin J.L., Montanari M. – Storia dell'alimentazione - Ed. Laterza

