



L'alimentazione nell'antica Roma

Serra A. (2013)

La storia degli antichi Romani è divisa in tre periodi. Ogni periodo corrisponde a un tipo di governo diverso.

I tre periodi stabiliti dagli storici sono:

- 753 a.C. – 509 a.C. Periodo monarchico
- 509 a.C. – 31 a.C. Periodo repubblicano
- 31 a.C. – 476 d.C. Periodo imperiale

Fin dal primo periodo della storia di Roma, si diede molta importanza alla coltivazione dei **cereali**.

I principali scrittori – Apicio (*De re coquinaria*), Petronio (*Satyricon*), Columella (*De re rustica*), Plinio il Vecchio (*Naturalis historia*) - ci raccontano i dettagli degli ingredienti e della loro preparazione, compreso il galateo e i riti.

Agli inizi, la cucina dei romani era certamente frugale; furono i contatti con la Magna Grecia a far iniziare l'evoluzione di nuove coltivazioni e quindi di nuove preparazioni.

Gli alimenti principali di Roma erano:

polente a base di cereali, primi tra tutti l'**orzo**, il **miglio**, e poi il **farro**,

ortaggi: barbabietola, ceci, zucche, asparagi, piselli e cavoli.

Le polente potevano essere arricchite con formaggi, miele oppure uova.

Lentamente il pane sostituì le polente di cereali; alla fine del II sec. si cominciarono a produrre vari tipi di **pane**, di forma e composizione diverse.

Dal pane alla pasticceria, anche se primitiva, il passo fu breve: bastò aggiungere miele, uvetta e noci e nocciole.

I Romani erano grandi consumatori di **funghi e tartufi**; questi erano prelibatezza riservata ai ricchi.

Il **sale** era usato pochissimo, perchè bene assai prezioso e costoso; per insaporire i cereali si preferiva farli bollire nell'acqua di mare.

La **carne** era poca, soprattutto di maiale e si preparava arrostita nei giorni di festa.

Due le caratteristiche principali nelle preparazioni dei Romani:

la cottura dei pesci che venivano bolliti prima di essere fritti o arrostiti e l'introduzione delle salse, che avevano il compito di "coprire" il gusto dei cibi mal conservati.



Il condimento base della cucina romana era il **garum**: un condimento ricavato da piccoli pesci o dalle interiora di pesci di taglia maggiore salati e impastate con erbe odorose; il tutto era macerato al sole in un cesto a maglie fitte posto sopra un vaso. Il liquido di percolamento - **liquamen** - ottenuto anche con l'aiuto di un peso, era raccolto nel vaso e utilizzato ugualmente come condimento. Il liquamen migliore era ottenuto a partire da sole interiora, sangue e branchie di tonno, macerati anche alcuni mesi.

Il garum era aggiunto a una straordinaria varietà di piatti, tal quale ma anche diluito con acqua (*hidrogarum*), aceto (*oxygarum*) o vino (*oenogarum*).

La commensalità dei Romani

I pasti giornalieri

L'antico Romano, alzatosi all'alba, faceva colazione - "ientaculum"- con un pasto sostanzioso costituito dagli avanzi della sera (formaggio, olive, pane, miele), latte fresco e focaccette.

Intorno a mezzogiorno si faceva un pranzetto - "prandium"- veloce, dato che si era al lavoro in città; spesso si mangiava qualcosa dai venditori ambulanti.

La cena - "cena" - era legata al tramonto del sole e si faceva in presenza di tutta la famiglia con un pasto abbondante: una zuppa di legumi, latte, formaggi, frutta fresca e secca, lardo. In tempi più evoluti, il pane fece il suo debutto e la carne presenziava anche sulle tavole dei più poveri. Quando a cena c'erano ospiti, il pasto era un "convivium", con antipasti - "gustum", piatti forti - "caput cenae" - e dessert - "mensa secunda". Non mancava il tartufo, il foie gras (ideato da Plinio), le polpette di aragosta, le ostriche. La carne bovina era scarsissima per via dell'utilizzo delle bestie nel lavoro contadino. In compenso, tutta la selvaggina, le rane e le lumache erano cibi sopraffini, come oggi. Sempre presenti, le salse erano l'aggiunta a tutto: pepe, chiodi di garofano, zafferano, senape, semi di finocchio e di anici, bacche di ginepro e alloro, pesce, olio, aceto e vino.

Nei pranzi di notabili i cuochi erano diretti da uno chef - "archimagirus"- e gli ospiti arrivavano in tenuta di gala - "vestis cenatoria" , dopo il bagno alle Terme.

La cucina

Per la gente comune, la cucina era un ambiente piccolo, spesso senza finestra, con un forno per il pane e le focacce, un acquaio e una sorta di fornelli in pietra a legna o carbonella. I cibi venivano cotti in pentole di argilla o bronzo. Ci si mangiava seduti su delle panche.

Per i ricchi, la sala da pranzo era chiamata "triclinio", il locale più bello della casa, decorato e arredato anche sfarzosamente (marmi, mosaici, affreschi, fontane, vasche con pesci, tavoli con intarsi d'argento e fiori). Nel triclinio si entrava col piede destro e ci si accomodava al proprio posto,



un lettino per 3 persone dove mangiare distesi come i Greci.

Il cibo poteva essere preso da un piatto di portata o servito da uno schiavo in un piatto personale che si teneva con la mano sinistra, appoggiata; con la destra si portava il cibo alla bocca in piccole quantità, attenti a non sporcarsi.

A fine cena, ci si puliva i denti con lo stuzzicadenti - "pinna", che poteva essere anche d'argento.

La conservazione dei cibi

Dato il clima di Roma mite e caldo, nei mesi estivi, il problema della conservazione dei cibi era risolto mediante i metodi di:

- affumicatura, di solito usato per i formaggi;
- disidratazione o essiccazione, diffuso su molte cibarie, specie carni;
- spalmare il miele, per la frutta fresca;
- salatura, dopo che Tiberio costruì le "salinae".

Progressivamente, con le conquiste e la possibilità di conoscere nuovi prodotti dell'agricoltura, nuove spezie e nuove abitudini alimentari, la cucina romana si trasformò in abbondanza di ingredienti.

Ma ben presto ci si rese conto che gli eccessi alimentari erano fonte di un gran numero di malattie e così, accanto ai primi trattati di gastronomia, nacquero alcuni rudimentali trattati di dietetica, i cui principi rimasero in voga fino al Medioevo; erano ben giustificati, se si pensa che i banchetti del periodo imperiale potevano annoverare fino a cento e più portate.

Con il declino dell'Impero romano, anche la ricerca gastronomica segna una battuta d'arresto.

Bibliografia

Iannelli M.T. – Soprintendenza archeologica della Calabria

Flandrin J.L., Montanari M. – Storia dell'alimentazione - Ed. Laterza