



## L'alimentazione nell'antico Egitto

Per gli antichi Egizi, il cibo non era solo nutrimento, ma anche simbolo, moneta e offerta agli dei. Così il pasto era un momento non solo di apporto alimentare, ma aveva una valenza sociale e religiosa. Mangiare insieme significava condividere, celebrare e onorare gli dei.

Il cibo era un elemento essenziale non solo per la vita terrena ma anche per l'aldilà, dono divino e nutrimento dell'anima. Nelle tombe deponevano alimenti e bevande affinché il defunto potesse nutrirsi nella vita ultraterrena.

La "Lista delle offerte", ovvero l'elenco di tutti gli oggetti che il defunto aveva bisogno nel mondo ultraterreno, ha permesso di conoscere meglio alcune abitudini alimentari degli Egizi.

Anche le stele funerarie e i papiri raffiguravano spesso banchetti funebri, simbolo di continuità tra vita e morte.

La dieta variava a seconda del ceto sociale:

- i ricchi consumavano carne, vino e pietanze elaborate;
- i poveri vivevano soprattutto di cereali, legumi e verdure.

Gli Egizi cucinavano in forni d'argilla o su pietre arroventate, utilizzando spezie come cumino, coriandolo, cannella e dolcificanti naturali come miele e sciropi di frutta.

### **Pane e birra: i pilastri dell'alimentazione**

Il pane e la birra erano gli alimenti base. I cereali principali erano farro, orzo e grano. Il grano, più pregiato, rese l'Egitto il "granaio di Roma".

La farina, macinata a mano (spesso dalle donne), conteneva sabbia, causa dell'usura dentaria visibile sulle mummie. L'impasto era cotto in forni a cupola ("tandur") o su lastre di pietra. Le forme del pane variavano: tonde, a cono, a fette o con sagome animali. Si aromatizzava con miele, uvetta o spezie.

La birra, bevanda popolare e molto nutriente, era preparata con orzo e datteri fermentati. Densa e torbida, era più sicura dell'acqua del Nilo. Veniva anche usata a scopi terapeutici, come attestano le ricette del Papiro Ebers.

Il vino, invece, era prerogativa delle classi elevate. Prodotto nel Delta e in alcune oasi, veniva classificato per origine e annata — un metodo sorprendentemente moderno. Anche il latte (di mucca, capra, pecora o asina) era consumato, sia come bevanda che come ingrediente in cucina.

### **Pesce e carne**

Il pesce, abbondante nel Nilo, era alimento comune, soprattutto tra i ceti bassi. Le specie più consumate erano tilapia, muggini, carpe, anguille e pesci gatto. Poteva essere arrostito, lessato, affumicato, essiccato o conservato sotto sale.

La carne, invece, era costosa e riservata ai ricchi o a occasioni religiose. Si consumavano bovini, ovini, anatre, oche, piccioni e quaglie. La carne poteva essere arrostita, bollita o salata. Il maiale era generalmente evitato, considerato impuro e pericoloso per la diffusione della tenia. Alcuni animali erano tabù religiosi (come serpenti e tartarughe), altri invece sacri e inviolabili.



La caccia e la pesca erano attività fondamentali: i nobili cacciavano per prestigio, i contadini per necessità. Uccelli e pesci venivano catturati con reti e conservati in giare sotto sale.

### Frutta e verdura

Tra le verdure più comuni figuravano cipolle, aglio, porri, sedano, cetrioli, legumi (ceci, fave, lenticchie, piselli) e lattuga, ritenuta afrodisiaca. Questi prodotti crescevano negli orti domestici, presenti tanto nelle case dei contadini quanto nelle ville dei nobili.

La frutta era molto presente nella dieta egizia. Si consumavano fichi, uva, datteri, carrube, sicomori, meloni e melagrane. I datteri erano anche un dolcificante naturale. La frutta si mangiava fresca, essiccata o trasformata in marmellate.

### Spezie, oli e condimenti

A causa del clima torrido, la conservazione dei cibi richiedeva l'uso di spezie e aromi. Si usavano cumino, ginepro, pepe, origano, dragoncello, maggiorana e timo. Oltre a insaporire, le spezie avevano valore commerciale e servivano anche nella profumeria.

Gli oli derivavano da sesamo, ricino e semi di lino, mentre l'olio d'oliva fu introdotto più tardi. Il burro, il grasso d'oca e la crema di latte erano anch'essi usati in cucina.

### Agricoltura e società

Gli antichi Egizi erano maestri nell'agricoltura e nella conservazione alimentare; il Nilo, fonte principale di fertilità, era il cuore dell'economia agricola. Le sue piene annuali depositavano il limo, un fertilizzante naturale. Dopo il ritiro delle acque, si arava e si seminava; poi si mieteva e si immagazzinava nei granai. Gli scribi registravano con precisione i raccolti e le tasse dovute al faraone.

I cereali erano così fondamentali che costituivano unità di misura e merce di scambio. Non esistendo la moneta, i lavoratori ricevevano il salario in cibo: pane, birra, carne, pesce e sale.

L'alimentazione egizia, ricca di cereali, legumi, frutta, verdure e olio, con un consumo moderato di carne e pesce, ricorda in molti aspetti la moderna dieta mediterranea.

### Sitografia

<https://shop.museoegizio.it> - La tomba di Kha e Merit

<https://museoarcheologiconazionalefirenze.wordpress.com>