



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

Non è semplice ricostruire la cucina dell'antica Roma; alcune informazioni sono pervenute attraverso i principali scrittori – Apicio (*De re coquinaria*), Petronio (*Satyricon*), Columella (*De re rustica*), Plinio il Vecchio (*Naturalis historia*) – che ci raccontano i dettagli degli ingredienti e della loro preparazione, compreso il galateo e i riti.

Ovviamente vi erano differenze tra le abitudini alimentari di era povero o ricco, di chi viveva in campagna e chi in città, ma possono essere delineati dei caratteri comuni.

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

Un piatto tipico romano era la **puls**, una specie di polenta ottenuta con farina di farro (o altri cereali come orzo, miglio) cotta in acqua e sale a cui si aggiungevano

- **legumi** (puls fabata, con fave),
- **verdure** (cipolle, cavoli, barbabietola, asparagi),
- **formaggi** (puls caseata),
- **uova**

e, in alcuni casi, anche pezzi di carne o pesce, costituendo così un miscuglio di vari ingredienti detto satura o satira.

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

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.

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.

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. Prima fra tutte il condimento base della cucina romana - il **garum** – derivato dal garon greco: 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*).

Bibliografia

Iannelli M.T. – *Soprintendenza archeologica della Calabria*

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