

Alessandra FIORINO TUCCI

Il cibo presso i Romani

Nel mondo romano, come già accaduto in quello greco, il banchetto costituisce un vero e proprio rituale praticato dagli esponenti di tutte le classi sociali, in base alle proprie possibilità. Oltre ad essere una forma di piacevole intrattenimento, esso fornisce la possibilità di discutere di affari, di discernere di questioni filosofiche, di ostentare lusso e cultura, di acquisire maggiori prestigio e potere, come testimonia la figura del liberto Trimalchione, e di dimenticare, seppure per qualche ora gli affanni quotidiani ed abbandonarsi alla *hilaritas*.¹

I convivi offerti dai signori più facoltosi sono allestiti in maniera meticolosa ed alternano alla degustazione delle varie portate (*fercula*), momenti musicali, scenette comiche e sketch teatrali.



Pasto in epoca romana, da un dipinto di Roberto Bompiani, al Getty Museum

¹ La cosiddetta *hilaritas* è un dovere per i Romani. Essa disciplina la conversazione ed il modo di mangiare e bere.

La tavola simboleggia, infatti, la terra con i suoi frutti; ciò che cade da essa e tocca il pavimento entra, simbolicamente, in contatto col mondo degli Inferi. Ogni banchetto costituisce un microcosmo a tre piani, nel quale si entra da una porta e si esce da un'altra e si colloca tra i due mondi, svolgendo un ruolo mediatico come attesta la denominazione di *ara* attribuita per un periodo alla tavola; apparentemente bandita, la morte invece svolge un ruolo fondamentale nel banchetto classico come conferma la poesia lirica greca.

Agli antipasti (*gustatio*) seguono *prima* e *secunda mensa*; durante la *prima* vengono servite una serie di portate, generalmente sette, a base di carne e di pesce, mentre la *secunda*, termine derivato dall'usanza greca di cambiare l'apparecchiatura della tavola, è caratterizzata dall'offerta di frutta, dolci e cibi salati. Solenne momento, a cavallo tra i due, è la presentazione dei Lari domestici sulla tavola ed i brindisi con vino puro, che vengono loro dedicati, infine la *commissatio* conclude il banchetto.

Tra i cibi da offrire vi è una sorta di gerarchia in virtù della quale, all'ultimo posto vi sono i prodotti della terra ossia cereali, legumi, verdure, frutta fresca o confetture, olive, olio, vino prodotto localmente; seguono carni, quelle degli animali domestici, quelle più tenere, quelle di cacciagione. Allo stesso livello della selvaggina ci sono gli animali messi all'ingrasso con fichi e farina: pollame, galline, oche e maiali. Pesci e frutti di mare costituiscono gli alimenti di lusso per eccellenza. Non può mancare, naturalmente, il pane.

Le olive, bianche o nere, si incontrano sia sulle tavole dei ricchi che su quelle dei poveri. Esse possono essere cucinate in forno o semplicemente aromatizzate, si pensi a quelle nere preparate in agrodolce. Si conservano molto bene nell'aceto e nell'olio o in salamoia. Già note, invece, sono le olive Ascolane del Piceno. In Italia sono attestate ventidue specie.

Tra gli alimenti consumati quotidianamente vi sono le uova, preparate in svariati modi ovvero alla coque, sode, strapazzate oppure uova al piatto ed omelette al latte mielato oppure impiegate nella preparazione di salse, di pietanze varie ed in pasticceria. I formaggi sono altrettanto fondamentali nella dieta romana; essi hanno consistenza diversa (molli, duri) e sapori differenti a seconda delle modalità di preparazione, si pensi a quelli affumicati² o salati.

² Il formaggio affumicato si ricava facendo assorbire il fumo alla forma conservata in un contenitore forato (fiscella), quello salato, invece, viene pressato a mano e poi immerso in salamoia (*muria*).

Le verdure più comuni sono i cavoli³, le rape⁴, la lattuga⁵, la bietà, i carciofi, i cetrioli, gli asparagi⁶; mentre tra i legumi più richiesti si annoverano le fave, le lenticchie⁷, i piselli, i ceci ed i lupini.

Le lumache, invece, sono servite dopo essere state alimentate con vino cotto e farina per renderle più gustose e digeribili, mentre i ghiri, delizia per i Romani, vengono allevati all'aperto, in contenitori di terracotta nei quali ingrassano al buio, poi serviti disossati e farciti.

La carne rappresenta un elemento di primaria importanza nella piramide alimentare romana; essa viene importata, essenzialmente, dalle regioni meridionali come Lucania, Sannio, Campania, sino alla metà del V sec. d. C.. Molto consumata è la carne di maiale, del quale si mangia tutto e le cui carni offrono quasi cinquanta differenti sapori, mentre il suo grasso talvolta impiegato come rimedio contro i malanni.⁸ Altrettanto diffuse sono quelle di montone e capra, ma meno pregiate rispetto ad agnello e capretto, rinomate per la loro morbidezza. Carni di lusso sono, invece, quelle di caprioli, daini, e cervi⁹. Sulle tavole dei ricchi signori sono serviti, anche, alcuni trampolieri, importati dalle varie regioni dell'Impero, fenicotteri¹⁰, cicogne, gru. In tutti i periodi la carne più ricercata e pregiata, oltre che costosa, è stata quella di cinghiale; a detta di Marziale (*Xen. XIII, 92*) la migliore selvaggina è la lepre, allevata nei *leporaria*, venduta quattro volte più cara del coniglio, importato dalla Spagna e presto riservato ad una consumazione solamente plebea. L'abitudine di mangiare carne di asinello, reputata molto tenera, sembra esser stata introdotta da Mecenate. Parecchie specie di uccello sono, altrettanto, oggetto di allevamento: le colombe, tra le quali sono state selezionate le diverse qualità, i gallinacei in generale, tra cui anche galli da combattimento, le

³ Plinio ne cita cinque varietà: il cavolo di Cuma (*Cabus*), quello di Pompei o cavolfiore, quello del *Brutium*, quello di Ariccia ed infine il cavolo della Sabina.

⁴ Le rape sono le più consumate; alle svariate specie esistenti Plinio afferma si possano attribuire sei diversi colori. Tra cui il porpora.

⁵ Tra le insalate la lattuga è la più conosciuta. Varrone (*L.L. V, 104*) riconduce il termine al lattice della radice, mentre Columella (*XI, 3, 27; X, 180*) annovera cinque varietà, tra le quali due portano il nome di Cecilio Metello e sono l'una verde, l'altra bruna.

⁶ In Italia abbondano quelli allo stato selvatico; si vendono a mazzi e ne esistono più specie di differente prezzo. Plinio (*N.H. XIX, 54*) afferma che i migliori provengano da Ravenna.

⁷ A detta di Plinio (*N.H. XVIII, 123*) sono eccellenti le lenticchie provenienti dall'Egitto.

⁸ Plinio *N.H. VIII, 77*.

⁹ Il bue, invece, viene impiegato solo in ambito agricolo perché considerato sacro ; in seguito la sua carne viene servita anche durante i banchetti in onore delle divinità.

¹⁰ Particolarmente gustosa è la lingua del fenicottero. Il pavone, invece, è quasi esclusivamente appannaggio degli imperatori.

oche, le anatre e persino le faraone (galline numide); al beccafico è riservato un posto particolare, perché si tratta di una specie di passero dalla carne molto delicata e, per questo motivo, assai ricercato tanto più che è il solo uccello che si può mangiare intero.

La carne viene preparata molto spesso bollita, sino al XIX secolo, per diverse ragioni: se ne può ricavare un buon brodo¹¹ per minestre, è di più facile conservazione ed infine si può nuovamente bollire in brodo o in acqua per durare tutta la settimana. Diversi sono i modi per conservarla: per un periodo di breve durata è sufficiente un locale fresco e buio, dove viene riposta ben lavata e ben avvolta, talora, cosparsa di aceto e spezie. D'inverno non è un problema conservarla, almeno nelle regioni settentrionali, perché viene riposta nella neve, mentre in quelle dal clima più mite è prima seccata all'esterno.

Tra i pesci consumati dai Romani si contano circa centocinquanta specie di mare e di fiume, presenti in differente misura nelle cucine di tutte le classi sociali.



Mosaico di Pompei al Museo Archeologico Nazionale di Napoli

¹¹ Il brodo a base di carne e di verdura ha trovato in grande impiego in ambito medico, mentre non riveste un ruolo rilevante sulla tavola dei Romani; a seconda dei modi di preparazione delle verdure e carni bollite, detti brodi servono come ingredienti di base per minestre, polte, zuppe di legumi, di carne, di pesce e per spezzatini.

La murena è tra quelli più consumati, preparata alla griglia o bollita, ma sempre accompagnata da qualche salsa. Apicio ne dà sei ricette.

Una altro pesce considerato di elevata qualità è lo scaro, seguito da grongo, anguilla di mare, tonno, muggine. Essi sono, spesso, allevati nelle piscine che abbelliscono le lussuose abitazioni. L'aragosta rientra proprio tra quei pesci allevati nei vivai assieme a scampi, gamberi (*cancer* o *squilla*), seppie, polpi, astici, storioni e molluschi che vengono insaporiti con prelibate salse. Tra le specie più conosciute si riscontrano, inoltre, l'orata, il luccio e la soglia, di solito serviti con verdure bollite oppure con fegato e carni varie.

I frutti di mare, noti come *maris pomae*, *conchae* o *conchylia*, sono mangiati crudi o cotti.

Il pane, invece, fa la sua comparsa a Roma solo nel II a. C., mentre sino a quel momento è sostituito da piadine e focacce oppure è raro e si gusta intinto nel vino o nel *puls*, una specie di polenta che gli conferisce sapore. Vi sono svariati tipi di pane: bianco, nero, lievitato, gallette, secche per marinai, panini raffinati ai semi di papavero, anice, sedano e cumino. Viene classificato anche in base al modo di cuocerlo: cotto la forno (*panis fornaceus*), sotto una campana domestica (*panis ortopicus*). Non manca, inoltre, una classificazione basata sulla forma; Plauto forse esagera quando parla di pane di lunghezza pari a tre piedi, ma è certo che accanto ad una forma rotonda, ve ne sia uno allungato.

Immancabili sono, inoltre, i condimenti per i quali i Romani preferiscono una commistione tra sapori aspri e dolci, pertanto sono frequenti gli abbinamenti tra pesce e frutta, come anche la carne accompagnata spesso da miele oppure i dolci dal pepe (pesche marinate). Le spezie più adoperate nella cucina romana sono i semi di papavero, lo zenzero, lo zafferano, il laser, il nardo, il pepe, i chiodi di garofano, il finocchio, il cumino, l'anice, l'alloro ed il ginepro. Il *garum*, invece, ereditato dai paesi orientali tramite il mondo greco, è presente in quasi tutte le ricette persino nelle composte di frutta. Consiste in un liquore di pesce ed in origine, probabilmente, è stato il prodotto di un cattivo stato di conservazione di quest'ultimo, il cui gusto si è scoperto non essere così male, soprattutto se corretto. Plinio (*N.H. XXXI*, 93) riferisce che il primo *garum* sia stato preparato con un solo piccolo pesce di difficile identificazione, forse l'acciuga. Il *garum* ordinario è fatto con interiora di pesce ovvero con rifiuti di pesce di vario genere macerati nel sale, mentre quello di qualità è ottenuto con piccoli pezzi di pesce; quello migliore, il *garum sociorum*, viene preparato con gli sgombri e fabbricato in Spagna, presso una azienda di Cartagine.



Affresco di Pompei con frutta.

Sulla tavola romana vengono offerte mele¹², pere¹³, pesche¹⁴, albicocche¹⁵, prugne, ciliegie selvatiche¹⁶, mentre i frutti più gustati sono l'uva¹⁷ ed i fichi¹⁸. Con alcuni di essi sono preparate

¹² Pare siano note trentadue varietà. Le mele più pregiate, a detta del filosofo greco Ateneo (*Deipn.* III, 82) sono le *Matianae*, che prendono il nome dal cavaliere *C. Matius*, vissuto ai tempi di Augusto.

¹³ Plinio (*N.H.* XV, 53-58) cita trentaquattro qualità di pere, ma sembra che ne esistano sessanta, tra le quali alcune raggiungono il peso di una libbra.

¹⁴ Introdotte in Italia dal Medio Oriente nel 40 d.C.; tra i reperti pompeiani sono state rinvenute molte tracce di una coltura in atto.

¹⁵ Di provenienza armena (*malum armenicum*), è venduta sul mercato a carissimo prezzo.

¹⁶ Note sin dal Neolitico, a queste si aggiungono le bacche selvatiche come le corniole, le sorbe nere, le more, le fragole ed i mirtilli dei boschi. Sono state introdotte a Roma da Lucullo, nel 73 a.C., all'indomani della vittoria di Mitridate, sotto il nome di *cerasus pontica*.

¹⁷ Anche per l'uva si conoscono innumerevoli varietà, tra cui quella da tavola, più grossa e più dolce e delicata, che proviene dai vigneti del suburbio, dove talune specie possono mantenersi sulla pianta sino alla stagione fredda.

confetture. Ugualmente apprezzati sono il cedro, il limone, il carrubo, il melograno,¹⁹ il nespolo. Tra la frutta secca più consumata, invece, vi sono le mandorle²⁰, i pistacchi²¹, le noci²², i datteri²³.

Fiumi di vino, magari del famoso Falerno²⁴, inondano e rallegrano i convivi. I Romani conoscono il vino rosso che, però chiamano nero (*vinum atrum*) e quello bianco (*vinum candidum*). Menzione a parte meritano, infine, quelli impiegati nella *gustatio* ovvero quello mielati, la cui qualità dipende dalla proporzione di miele contenuto; nella loro preparazione si ricorre alle vigne migliori ed al miele proveniente dall'Attica. È nota una grandissima quantità di vini mielati ed aromatizzati dall'aggiunta di erbe, legni odorosi o profumati ed oli vegetali, si pensi a quelli alla violetta, all'assenzio oppure ai vini di timo, anice, mirto, pigna.

Autore: Alessandra Fiorino Tucci – ale.fiorinotucci@libero.it

¹⁸ Tra i piatti di fine pasto non possano mancare. Se ne conoscono quarantaquattro varietà. Se freschi, più che come dessert, vengono consumati come vero e proprio piatto da gustare accompagnato dal pane; essi possono essere serviti anche cosparsi di miele e mandorle oppure usati in cucina per insaporire gli arrosti.

¹⁹ Dal punto di vista medico, il melograno è considerato una panacea per molti mali e quindi componente essenziale dell'antica farmacopea. Esso proviene da Cartagine ed è noto con l'espressione di *malum punicum*.

²⁰ Il cui frutto si gusta fresco, secco o abbrustolito.

²¹ Introdotto in Italia nel 37 d.C.

²² Esse vengono bollite col miele e mescolate con mandorle e nocciole.

²³ I datteri sono frutti di importazione. Tra i reperti vegetali vesuviani sono stati rinvenuti in gran numero; sono importati dall'Oriente, in particolare quelli babilonesi sono considerati particolarmente pregiati. Essi vengono consumati freschi, secchi o come ingredienti d cucina.

²⁴ Esso è comunemente il vino più celebre. È detto ardente e Plinio (*N.H. XIV*, 8) ricorda che fosse così forte tanto da infiammarsi in alcuni casi.