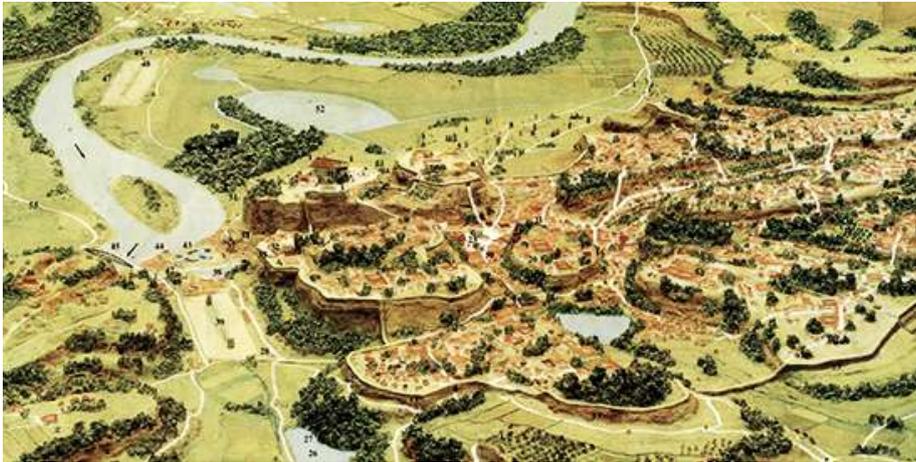


# A tavola con gli antichi romani

L'alimentazione degli antichi romani è cambiata molto nel corso dei più di mille anni della loro storia in relazione all'evoluzione della loro economia.



In origine, i primi Romani vivevano sulle colline, lontano dalla pianura, che era paludosa e spesso inondata dal Tevere, cercando di proteggersi dai pirati, che li raggiungevano risalendo il fiume.

In questa situazione, la dieta era molto povera e

si basava sui pochi frutti della terra che riuscivano a coltivare e che venivano chiamati con una parola: *frugis*, da cui *frugalitas* (frugalità).

Per poter crescere, i romani si specializzarono nella guerra: ogni anno a marzo gli uomini prendevano le armi e si costituiva l'esercito che durava fino ad ottobre. In questo modo cacciarono i loro nemici e colonizzarono le terre della pianura.

L'agricoltura divenne un'attività molto importante, moralmente superiore alla vita dei cittadini, al punto che per elogiare un uomo si diceva che era un buon agricoltore ed era proprio tra gli agricoltori che nascevano gli uomini più forti e i soldati più coraggiosi. L'agricoltura era così importante che nel V sec. a.C. la legge stabiliva la condanna a morte, tramite impiccagione, per chi usava come pascolo un campo coltivato o ne rubava i frutti.

Dal III sec. a.C., le terre conquistate con le guerre contro gli Etruschi e gli altri popoli italici, vennero assegnate alle famiglie più importanti della città. Per coltivare queste grandi proprietà si ricorse agli schiavi. Gli schiavi non erano considerati persone. Il giurista romano Gaio nel II sec. d.C. scriveva: "Vi sono tre tipi di utensili: quelli che non si muovono e non parlano, quelli che si muovono e non parlano (gli animali), e quelli che si muovono e parlano (gli schiavi)"

Grazie agli schiavi nacque l'agricoltura massiva che portò sulle tavole dei romani una grande abbondanza di cibo.

Con la vittoria sui Cartaginesi e la conquista di Sicilia, Sardegna, Corsica, Spagna meridionale ed Africa settentrionale, Roma divenne padrona assoluta del



Mediterraneo, che da quel momento chiamò “*Mare Nostrum*”, e si sviluppò il commercio con tutti i paesi che si affacciavano su quel mare.

La dieta dei Romani si arricchì di molti nuovi alimenti e la gastronomia divenne un'arte raggiungendo il suo massimo livello nel I sec. d.C. Ovviamente non tutti potevano permettersi certi costi e certi alimenti. Nelle campagne, in particolare, la vita e il regime alimentare rimasero uguali alle origini.

Nell'ultimo periodo, quello tardo-imperiale, l'impero romano entrò in una crisi profonda. In parallelo a questa decadenza si andò affermando il Cristianesimo che, con la sua morale ispirata da ideali di povertà e di semplicità, condizionò anche i consumi alimentari delle classi privilegiate.

L'inefficienza del sistema burocratico amministrativo, costoso e corrotto, le invasioni barbariche, i pirati, resero sempre più difficili i trasporti terrestri e marittimi. Il clima di insicurezza portò le grandi proprietà rurali a chiudersi in sé stesse, iniziando a produrre per l'autoconsumo, e non più per il mercato.

Le città, Roma compresa, prive di rifornimenti, si svuotarono velocemente. L'antico ordine stava crollando, lasciando il passo al Medioevo.

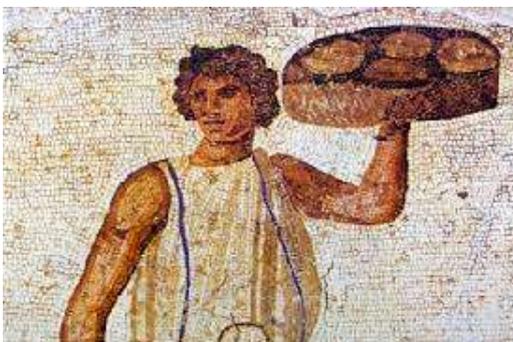
## Il pane

Prima di iniziare a mangiare il pane, i Romani usavano una polentina fatta con farro ed acqua o latte chiamata *puls*.

Solo dal II secolo a.C., grazie alle vittorie contro Cartagine, iniziò l'importazione di grano tenero e duro dalla Sicilia e dall'Egitto. Con questi grani era più facile ottenere della farina di buona qualità e degli impasti fermentati che, cotti nel forno, davano pani morbidi e non acidi.



Inizialmente il pane veniva cotto in casa, successivamente si diffusero forni collettivi ed il fornaio divenne una professione molto importante.



Nel 123 a.C. Caio Sempronio Gracco fece approvare con un plebiscito una legge che disponeva la distribuzione di grano gratuitamente ai cittadini poveri di Roma. Al crescere della città crebbe anche il numero di poveri, tanto che nel 369 d.C. i cittadini romani che beneficiavano delle distribuzioni gratuite di alimenti erano circa 200.000, e ricevevano ogni giorno 1.360 grammi di cibo ciascuno (pane, grano, carne, olio).

Per gestire questa grande massa di cibo c'era una imponente macchina organizzativa chiamata *Annona* (dal nome della dea dei raccolti) e con a capo gli Edili, funzionari eletti dal popolo, che dovevano costantemente controllare le scorte di cereali e degli altri alimenti.

C'erano diversi tipi di pani, quelli per i ricchi erano preparati con vino, pepe, latte e olio d'oliva mentre per i poveri erano a base di farine ricche di crusca ed impastati con il lardo. C'erano anche pani dolci con miele e succo d'uva passa.

Il pane era molto importante anche per la guerra. Infatti era un alimento che si conservava a lungo e divenne la base della dieta dei legionari romani in giro per il mondo.

## L'olio

L'ulivo è una pianta originaria della Siria e già si coltivava nel 6.000 a.C. Dal medio oriente si diffuse prima in Grecia e poi in tutto il mediterraneo. Per il grande valore commerciale che aveva l'olio, i romani convertirono tutti i terreni della penisola, dove possibile, alla coltivazione dell'ulivo e della vite.



L'olio di oliva aveva molti utilizzi: mescolato con le erbe aromatiche, ne assorbiva gli odori e diventava un unguento profumato, impiegato per la cura della pelle e per i massaggi; nei rituali religiosi a scopo purificatorio, era adoperato per la preparazione delle salme alle cerimonie funebri; la morchia, ovvero il residuo di fondo, era usata per alimentare le lucerne; spalmandolo sulla pelle, proteggeva dal freddo, riscaldando il corpo (molto usato dai legionari); in medicina, calmava i disturbi intestinali e di stomaco; come antipiretico, abbassava la

febbre; curava ferite sanguinanti, ustioni e lacerazioni della pelle.

Si stima che nell'antichità ogni cittadino adulto consumasse almeno 55 litri di olio: tra questi 30 erano utilizzati per l'igiene del corpo, 20 in cucina, 3 per l'illuminazione o per lubrificare, 2 per usi rituali e 0,5 come medicamento.

C'erano diversi tipi di olio:

*Oleum viride* ricavato da olive verdi ancora sull'albero, di alta qualità;

*Oleum maturum* ottenuto da olive nere e già mature, di qualità inferiore;

*Oleum caducum* di qualità scadente, estratto da olive raccolte da terra;

L'olio dei Romani irrancidiva rapidamente ed era ricco di impurità; quindi il metodo migliore per avere sempre a disposizione un buon olio, era tenere da parte il più a lungo possibile le olive e spremerle



quando serviva olio fresco. Perciò le olive destinate alla spremitura erano colte dall'albero ancora verdi, e conservate sott'olio.

L'olio veniva trasportato in anfore di terracotta che non erano riutilizzabili perché irrancidivano e perciò a Roma c'era un luogo dedicato a raccogliere questi rifiuti. Ancora oggi nel quartiere Testaccio c'è un piccolo monte formato da milioni di anfore accatastate.

## Il Vino

Nell'antica Roma il vino era una bevanda irrinunciabile, veniva considerato una rarità, un lusso per i capofamiglia, quindi riservato esclusivamente agli uomini.

I Romani non bevevano mai vino puro, sia per il costo elevato che per non ubriacarsi troppo rapidamente; esso veniva allungato con l'acqua, in modo da poterne bere grandi quantità. Molto spesso veniva aromatizzato con spezie: mirra, cannella, zafferano, alloro, miele, datteri, pepe, chiodi di garofano, zenzero. Molto usato era anche il finocchio: in epoca moderna, verrà utilizzato per mascherare il sapore del vino andato a male. Da questa abitudine nasce la parola "infocchiare".

Il galateo imponeva ai romani di non ubriacarsi. Durante i banchetti veniva eletto l'*arbitrer bibenti*, cioè l'arbitro del bere, che non poteva bere vino per tutto il banchetto ma che doveva controllare che gli altri non si ubriacassero troppo durante la serata. Era lui che stabiliva la quantità di acqua da mettere nelle coppe di ogni partecipante in base al suo stato di lucidità.

In origine, alle donne era vietato bere il vino e accedere alla cantina. Per controllare, il marito poteva esercitare lo *ius osculi*, cioè il diritto di bacio, per

controllare che l'alito della moglie non odorasse di vino. Una legge, attribuita a Romolo, stabiliva che una donna poteva essere condannata a morte senza bisogno di un pubblico processo, nel caso avesse bevuto del vino; il giudizio e l'esecuzione della condanna spettavano alla sua famiglia. Fabio Pittore, politico e storico romano (260 - 190 a.C.), racconta di una donna che, dopo aver cercato di prendere la chiave della cantina, fu reclusa in casa e lasciata morire di fame.



Ma perché tanta severità? Secondo le credenze popolari, al vino erano attribuite proprietà anticoncezionali e abortive, che avrebbero limitato il numero delle nascite e cancellato i freni inibitori delle donne, mettendo in pericolo la purezza della propria gens .

In epoca imperiale questa limitazione fu tolta, ma la donna che beveva vino fu sempre considerata non una buona moglie e madre.

Nella coltivazione delle viti, Roma subì l'influenza degli Etruschi e dei Greci. Gli Etruschi coltivavano la vite già prima dell'arrivo dei Greci. Questi due popoli crearono diversi vitigni, antenati di alcune qualità coltivate ancora oggi. I Romani, come i Greci, avevano anche una divinità che proteggeva la vite ed il vino : Bacco (per i Greci si chiamava Dionisio).

Plinio censì ottanta qualità di vino, di cui due terzi prodotte in Italia. Il vino più famoso in età imperiale era il Falernum, prodotto in Campania. Questo è, probabilmente, il primo vino a Denominazione di Origine Controllata (DOC): le anfore di Falernum, infatti, avevano scritto la data di produzione ed il luogo di provenienza. Questo vino si distingueva dagli altri per la sua capacità di invecchiamento. Si dice che avesse bisogno di almeno dieci anni per affinarsi, raggiungendo il suo picco qualitativo tra i quindici e i venti anni e si racconta anche di vini conservati per oltre duecento anni.

Con l'ampliarsi dell'impero romano, aumentarono gli scambi e il vino iniziò a diffondersi anche nelle taverne. Nelle città dell'impero esistevano gli *enopolium* e i *thermopolium*: nei primi si vendeva solo vino, nei secondi si potevano trovare sia bevande che cibi caldi.

Il vino arrivava a Roma a bordo di navi speciali (*vinariae* ), contenuto in anfore di terracotta di circa venti litri tappate con sugheri. C'era un porto (*portus vinarius* ) e un mercato (*forum vinarium* ), dedicati esclusivamente al vino.

