

L'ateniese, prima di uscire di casa alle prime luci dell'alba, prendeva un leggero pasto (*acratismos*) che di solito consisteva in un piccolo pane d'orzo o di grano intinto in un po' di vino puro (*acratos*). Poteva anche rendere un po' più abbondante questo primo pasto con un po' di olive o di fichi... Verso il mezzogiorno o nel corso del pomeriggio i greci consumavano un pasto assai sommario e rapido (*ariston*). Alcuni assumevano una specie di merenda verso sera (*hesperisma*) ma il pasto di gran lunga più abbondante aveva luogo di solito alla fine della giornata o anche di notte: era la cena (*deipnon*).

Di solito che cosa mangiavano i greci, a casa loro? La maggior parte, soprattutto ad Atene, erano rinomati per la loro sobrietà causata dal clima e dalla scarsa fertilità del suolo. Ma gli abitanti della fertile e pianeggiante Beozia erano noti come forti mangiatori e la loro ghiottoneria, come la loro grossolanità, erano fonte di scherno. Ma la predilezione per la buona tavola e il vino che veniva loro attribuita era probabilmente effetto dei pregiudizi di vicini malevoli. Il regime alimentare degli spartani passava invece per essere ancor più frugale di quello degli ateniesi, ma si trattava anche in questo caso, probabilmente, di un «miraggio» in senso contrario.

Omero già chiamava gli uomini «mangiatori di farina». I cereali, soprattutto orzo e grano, di cui gli ateniesi dovevano importare forti quantità, costituivano la base della loro alimentazione... La farina d'orzo impastata in gallette è la *maza*, cibo essenziale nella vita di tutti i giorni. Secondo una prescrizione di Solone, il pane di frumento propriamente detto (*artos*) in pani rotondi doveva essere mangiato solo in giorni di festa. Ma certamente nell'Atene del secolo di Pericle tutti i giorni si trovava dal panettiere sia la *maza* sia il pane di frumento (mentre un tempo ogni famiglia si cuoceva il suo pane), ma la *maza* costava assai meno e i poveri dovevano quasi sempre accontentarsene.

Ogni alimento solido che si accompagnava al pane si chiamava *opson*: verdure, cipolle, olive, carne, pesce, frutta e dolci. Le verdure erano rare e, in città, relativamente care, tranne le fave e le lenticchie che si consumavano soprattutto in purea (*etnos*)... Si consumavano molto formaggio, cipolle e aglio, soprattutto nell'esercito, presso il quale i più delicati lamentavano la dieta grossolana e monotona. Le olive abbondavano in Attica, almeno prima della guerra del Peloponneso, e ci si serviva di esse soprattutto per l'olio ma se ne mangiavano anche molte. La carne era costosa, tranne quella di maiale (un porcellino di latte valeva 3 dracme) e i poveri di città la mangiavano solo di tanto in tanto in occasione dei sacrifici perché quasi tutte le feste religiose contemplavano scene di macellazione e terminavano con solenni mangiate. Ma in campagna i proprietari agiati potevano mangiare in abbondanza maiale, volatili, capretti, montoni e naturalmente la selvaggina che si procuravano cacciando. La maggior parte degli ateniesi di città dovevano nutrirsi molto più spesso di pesce che di carne. È significativo che il termine *opson*, che come abbiamo detto designava ogni companatico, sia poi passato a indicare più propriamente il pesce, tanto che il termine del greco moderno per «pesce» ne deriva direttamente. Insieme al pane, il pesce era probabilmente il cibo principale della popolazione urbana. Ogni aumento del prezzo delle sardine e acciughe del Falero preoccupava la popolazione più modesta che temeva di doversi privare di un alimento dei più forniti e più pittoreschi dell'Agorà. Talune specie particolarmente saporite e ricercate costavano troppo per figurare sulle tavole dei poveri, come le celebri anguille del lago Copaide; gli ateniesi erano infatti ghiotti di pesce d'acqua dolce quanto di pesci marini, come il tonno. Amavano anche i frutti di mare, conchiglie e molluschi, e le seppie e i calamari che abbondavano lungo le coste dell'Eubea e che costituivano una risorsa così importante per i pescatori di Eretria che tale città aveva assunto, come segno distintivo della sua moneta, un calamaro. Mercanti di conserve in salamoia (*tarichos*) vendevano pesce e carne conservati sotto sale o affumicati.

Il pasto poteva finire con un *dessert* (*tragèma*): frutti freschi o secchi, soprattutto fichi, noci e uva o dolci al miele.

Erano le donne di casa, soprattutto le schiave, a cucinare. Nel IV secolo cominciamo a vedere nelle case cuochi e pasticceri professionali, alcuni dei quali scrivono persino dei libri di «arte culinaria»... Quasi tutti i cibi si mangiavano con le mani perché si ignorava l'uso della forchetta. Le gallette piatte di *maza* o di grano potevano servire da piatti ma si usavano anche piatti e scodelle di legno, terracotta o metallo e per mangiare puree o piatti bolliti si usavano cucchiai simili ai nostri talvolta col manico fittamente decorato. Per la carne era necessario l'uso dei coltelli.

Il cibo più gradito dagli spartani nel pasto in comune era il famoso brodetto nero, specie di denso umido in cui entravano come ingredienti carne di maiale, sangue, aceto, sale... Un alimento intermedio fra il cibo solido e la bevanda era il *kykeon*, bevanda rituale dei misteri eleusini che veniva bevuto spesso anche dai contadini greci. Era una mistura di farina fine d'orzo e acqua che si poteva aromatizzare con varie piante come la menta o il timo, un alimento frugale che si riteneva avesse proprietà medicinali... Per bere ci si serviva di tazze come il *cothon* spartano, in legno o in metallo, quest'ultimo soprattutto nell'esercito... Ma ad Atene, nelle case private, si usavano soprattutto coppe di terracotta.

La bevanda più diffusa era certamente l'acqua, il cui gusto e la cui freschezza erano apprezzati anche dai buongustai. Si bevevano anche latte, soprattutto di capra, e una specie di idromele, miscela di

miele e acqua. Ma era la vite a fornire la bevanda reale, il «dono di Dioniso». In campagna, dopo la vendemmia, si beveva il vino dolce. La fabbricazione del vino era assai diversa da quella attuale; la fermentazione in tini non era praticata né a lungo né sistematicamente e la conservazione del prezioso liquido era perciò molto difficile. Per garantirla si mescolava il vino ad acqua salata o ad altri ingredienti, probabilmente col sistema con cui si fabbrica attualmente in Grecia il vino resinato, anche se non risulta che gli antichi abbiano mai aggiunto resina al vino. Si aggiungevano spesso aromi come il timo, la menta o la cannella, e talvolta del miele. Si faceva anche il vino cotto. Ogni paese produttore di un vino celebre aveva i suoi particolari sistemi di conservazione.

Il vino destinato al consumo immediato era posto in otri di pelle di capra o di maiale mentre quello che andava esportato veniva versato in grandi giare di terracotta (*pithoi*) che sostituivano i nostri tini, poi in anfore anch'esse di argilla, le cui pareti interne erano spalmate di pece. Le anse delle anfore erano marcate col nome del mercante di vino e di certi magistrati locali il cui sigillo serviva da «denominazione d'origine». I vini di Taso, di Chio, di Lesbo, di Rodi e di altre località erano particolarmente rinomati. L'esportazione e l'importazione dei vini erano regolate, soprattutto a Taso, da leggi che colpivano con sanzioni particolari le frodi e garantivano un vero e proprio protezionismo.

Assai di rado si beveva vino puro (*acratos*). Prima di ogni pasto, in un grande vaso chiamato cratere, si componeva una miscela, più o meno alcoolica, di acqua e vino... In età classica il vino era allungato con quantità più o meno ingenti d'acqua, secondo le circostanze. I servi attingevano al cratere con lunghi mestoli col manico ricurvo, di argilla o di legno, o con *oinochoes* e riempivano con essi le coppe dei convitati. Il vino serviva anche, nelle cerimonie religiose, alle libagioni in onore degli dei, ma il culto di certe divinità escludeva il vino e le loro libagioni si facevano col latte.

*R. FLACELIÈRE, La vita quotidiana in Grecia nel secolo di Pericle, traduz. it. di M.G. Meriggi - titolo originale dell'opera La vie quotidienne en Grece au siècle de Périclès -, Rizzoli, Milano, 1983*