

## L'alimentazione

L'alimentazione dei Romani era basata prevalentemente sui vegetali. Tra questi il primo posto va ai cereali. Il grano tenero (*triticum sativum*) non si diffuse che a partire dal V secolo a.C. Precedentemente si coltivavano il farro (di valore nutritivo molto modesto) e l'orzo. Mancavano il riso e il granturco. I vari tipi di farina, bolliti in acqua, costituivano la *puls* (sorta di polenta) che veniva poi condita con formaggio, miele o altro.

Il pane era di solito fatto in casa, anche se esistettero, a partire dall'età repubblicana, numerose botteghe di fornai. Qualcuno di questi commercianti si arricchì con gli appalti statali, come M. Virgilio Eurisace che nel suo monumentale sepolcro volle ricordata l'attività svolta in vita.

Il pane in origine non era lievitato, e anche in epoca più tarda la galletta rimase l'alimento dei ceti più modesti e dei militari.

C. Gracco nel 123 a.C., sancì con una legge la prassi — prima seguita solo occasionalmente — di vendere i cereali al popolo a bassissimo prezzo, ma già nella prima età imperiale le distribuzioni alla plebe romana divennero addirittura gratuite.

Dopo i cereali, gli alimenti più comuni erano i legumi, che venivano mangiati freschi o secchi, crudi, bolliti o tostati.

Si consumavano grandi quantità di lupini, lenticchie, ceci, piselli e, soprattutto, fave. Di queste si mangiavano anche i baccelli cotti. Il fagiolo non era conosciuto e la parola *phaselus* indicava un altro legume, il dolico. Apprezzatissimi erano gli ortaggi e le verdure, in primo luogo la lattuga e i cavoli, di cui esistevano molte qualità. Mancavano la patata e il pomodoro. Aglio e cipolla entravano quasi dappertutto. Molto diffusi erano i porri. Per condire si usavano anche i semi di lino, del sesamo, del papavero. Si mangiavano anche i bulbi del gladiolo e dell'asfodelo.

Per conservare i vegetali non c'erano che due sistemi: lasciarli seccare o metterli in salamoia (cioè in una soluzione di sale).

Per quanto riguarda la frutta, il primo posto spetta, per tutta l'antichità classica, al fico. Venivano poi mele, pere, mele cotogne, prugne, melograni, uva. Lucullo importò le ciliege dall'Oriente. In età imperiale erano abbastanza comuni pesche, albicocche, nespole, susine. Erano conosciuti anche il melone, il popone, il cedro. Conosciuto, ma poco diffuso, il limone. È dubbio se fosse noto l'arancio. Oltre che cruda, la frutta era mangiata cotta con miele, vino e altri aromi. La si usava molto per gli intingoli che accompagnavano le carni. La frutta secca — uva passa, noci, mandorle, castagne, datteri, pistacchi — entrava nella composizione di molti dolci. [...]

L'abilità dei cuochi stava nel manipolare tutti questi sapori e soprattutto nel dare ai piatti un'apparenza diversa da quella che ci si poteva aspettare.

Nel *Satyricon* di Petronio, Trimalcione, rivolgendosi agli ospiti e indicando la mensa imbandita, così elogia il suo cuoco: «Il mio cuoco ha fatto tutto questo che vedete con un maiale. Non c'è uomo più prezioso di lui. Non hai che da dirlo, e di un ventre di scrofa ti fa un pesce, di un pezzo di lardo un colombo, di un prosciutto una tortora, di uno zampone una gallina».

G. PUCCI

## La carne

Veniva la carne dei volatili — da cortile e da voliera — prodotta intensivamente nelle ville rustiche. La cacciagione offriva molte carni saporite: oltre ai cinghiali, erano prede abbastanza comuni i cervi, i daini, i caprioli. Nelle regioni montagnose si cacciava anche l'orso. Gli uccelli selvatici si catturavano con le reti o con la pania: una sostanza vischiosa che veniva spalmata su rami o su bastoncini.

Accanto alle specie più comuni si mangiavano anche la gru, il fenicottero, certi pappagalli, il pavone e altri uccelli rari, oggetto di ostentazione, come lo struzzo.

Le lepri erano molto considerate, ma più ancora lo era il ghiro, ingrassato in appositi contenitori di terracotta.

Venendo alla carne macellata vera e propria, bisogna dire che la dieta dei Romani era molto più povera della nostra. I bovini non venivano macellati che in ricorrenze solenni. Normalmente erano impiegati come animali da lavoro e, solo quando erano troppo vecchi, venivano uccisi e mangiati, dopo una bollitura adeguata.

La carne di cavallo non fu mai alimento usuale. La carne ovina era certamente più diffusa, anche se non tutti potevano permettersi l'agnello o il capretto.

La carne forse più presente sulla tavola dei Romani era quella del maiale, del quale si era imparato a sfruttare tutte le parti. Enorme era il consumo di insaccati. Aureliano istituì delle distribuzioni gratuite di carne porcina alla plebe.

G. PUCCI

## Le suppellettili

[...] sul piano [della tavola] venivano poste le vivande e un recipiente col vino (*lagoena*): i commensali si potevano servire a piacimento. Rimaneva sempre a loro disposizione anche la saliera (*salinum*) e l'ampolla dell'aceto (*acetabulum*). Per sostenere i piatti con le vivande, si usava un mobile speciale detto *repositorium*. Questo sistema era comodo, ma poteva dar motivo a contestazioni se tutti non mostravano nel servirsi un senso di discrezione. Nei grandi banchetti, dove le pietanze offerte erano molte e i camerieri in gran numero, i cibi venivano rapidamente sostituiti; c'è anzi chi ritiene che fossero solo offerti senza essere posati sul *repositorium*. La tovaglia (*mantele*) fa la sua comparsa nel I sec. d.C. Il tovagliolo (*mappa*) era fornito dall'anfitrione, ma alcuni lo portavano con sé per metterci dentro gli avanzi del pranzo, secondo un [...] uso che la società romana tollerava [...] Il piatto (*patina*, *patella*, o, se fondo, *catinus*) era tenuto (dai commensali) con la mano sinistra, il cibo si prendeva con le dita, non essendovi in questa età l'uso della forchetta. Era eleganza mangiare con la punta delle dita, badando a non impiasticciarsi mani e faccia [...] Prima di esser serviti, i cibi erano preparati da uno schiavo (*scissor*, *carptor*, *structor*), che li tagliava in piccole porzioni (*pulmenta*). [...] Essendo uso dei Romani bere caldo e annacquare il vino — che veniva servito puro solo per le libazioni —, nel triclinio vi erano il recipiente del vino (*oenophorus*), quello dell'acqua calda (*caldarium*) e il cratere (*creterra*). Era questo un grosso vaso dove si mescolava, in determinate proporzioni, l'acqua col vino e dal quale si attingeva il liquido, per mescolarlo nelle coppe, mediante un piccolo recipiente a lungo chiamato *cyathus*. Usuale era anche il filtro (*sacculus*, *colum*), perché gli antichi, per difetto di tecnica, non arrivarono mai a produrre del vino perfettamente limpido; perciò *liquare* «filtrare» è adoperato dai poeti come sinonimo di «mescere».

U.E. PAOLI

## Tablinum, cenaculum, triclinium

Quando la casa divenne più ricca, dispose di locali specialmente costruiti per la mensa, di solito più di uno nella stessa casa, per l'estate e per l'inverno, nell'appartamento interno a pian terreno o al primo piano, al coperto o in giardino, per l'uso delle cene familiari o più ampi per i banchetti sontuosi. *Triclinio*, con parola di origine greca, si dissero questi locali dal nome dei tre divani su cui stavano sdraiati i convitati durante i banchetti.

I *triclinio* comunemente erano locali piccoli, dove appena entravano tre letti, ciascuno dei quali era fatto per tre persone: nove era dunque il limite massimo dei presenti; se non che, più tardi, si allestirono sale più ampie con più di un apparato tricliniare o si usarono letti di diversa forma adatti per un maggior numero di convitati. Il *lectus triclinaris* non è né letto, né divano, ma una larga panca, talvolta in muratura, tal'altra di legno artisticamente lavorato, più bassa dalla parte esterna che dalla parte della tavola, coperta da un materasso o da cuscini, sicché il commensale vi si disponeva in modo da sdraiarsi un po' di sbieco, coi piedi rivolti verso le pareti e si appoggiava col gomito del braccio sinistro a un cuscino in modo da aver libero il braccio destro per portare i cibi alla bocca. I tre *lecti* erano disposti lungo tre lati del triclinio e nel vano interno era posta la mensa che in origine era quadrata; per chi guardasse i letti ponendosi dal lato della mensa rimasto libero, *summus* era il letto alla sua sinistra, *medius* quello che aveva in faccia, *imus* quello alla sua destra; così pure i tre posti di ogni letto erano chiamati *summus*, *medius*, *imus*. Il *medius* era considerato il letto di onore e l'*imus* riservato all'anfitrione [= padrone di casa] e alla sua famiglia. Il posto d'onore, cioè il *locus consularis*, è probabile che fosse il terzo del *lectus medius*. Naturalmente, talvolta si danno cene in cui i convitati sono meno di nove; qualche volta sul medesimo letto se ne facevano stare più di tre, specialmente se si trattava di *umbrae*, cioè di quei compagni, che o l'anfitrione o i convitati più ragguardevoli aggiungevano alla mensa per aumentare il decoro. Col tempo invalse l'uso che anche le donne prendessero parte ai banchetti sui letti tricliniari; i fanciulli di solito erano seduti *ad pedes*. Alla fine della Repubblica, si introdussero anche mense circolari con letti a forma del greco sigma, detti *stibadici*.

A. CALDERINI