



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Soprintendenza per i beni culturali
Ufficio beni archeologici

A SCUOLA CON L'ARCHEOLOGIA

Alla riscoperta di antiche culture e genti

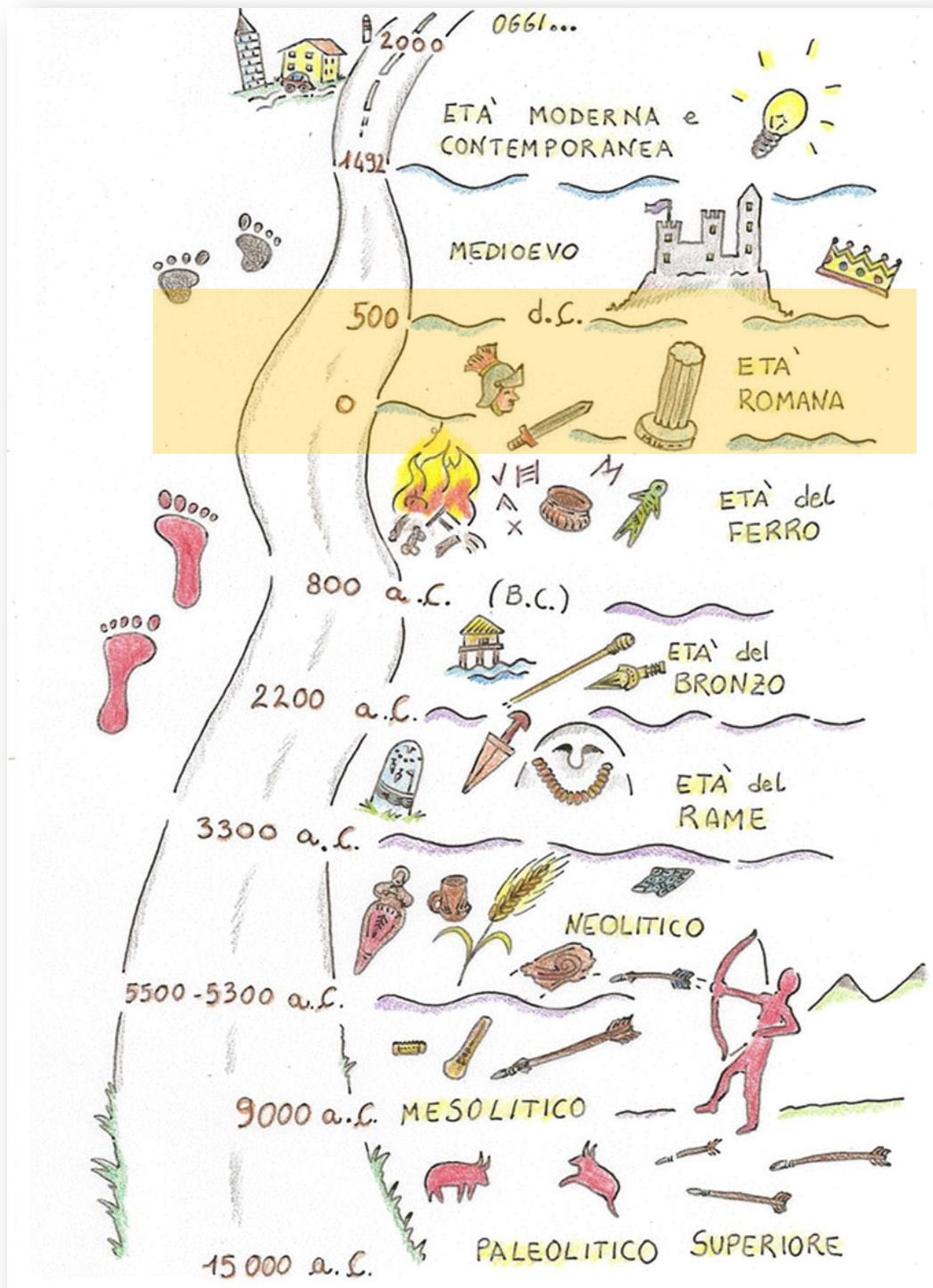
#iorestoacasa

L'ALIMENTAZIONE NELL'ANTICHITÀ: A TAVOLA CON GLI ANTICHI ROMANI

- Approfondimento -



Dirigente:	Franco Marzatico
Direttore:	Franco Nicolis
Responsabile dei Servizi Educativi:	Luisa Moser
Ideazione e testi:	Elia Forte
Elaborazione grafica:	Elia Forte
Immagini:	Disegni di Paolo Ober, tratti da “Con Lucius in giro al SAS. A scuola con l’archeologia”; fotografie di Marina Gallandra e Achillina Granata e archivio fotografico Ufficio beni archeologici.



Studiare il tipo di alimentazione di una popolazione antica non è affatto facile in quanto, solitamente, i resti organici non si conservano, se non in particolari contesti. Grazie agli scavi condotti su tutto il territorio trentino che hanno permesso il ritrovamento di numerosi resti materiali e grazie anche alle fonti scritte ed iconografiche, gli archeologi sono riusciti a ricostruire questo particolare aspetto della cultura romana.

COSA MANGIAVANO GLI ANTICHI ROMANI?

PER SAPERNE DI PIÙ!

Quali erano le carni più utilizzate?

Erano quelle di bue e maiale, ma non era raro trovare anche carne di cervo, asino selvatico, cinghiale, lepre e ghiro. Di quest'ultimo, molto ricercato nelle tavole dei ricchi, esistevano anche alcuni allevamenti (*gliraria*) e veniva servito di solito disossato e farcito.

Alla base dell'alimentazione dei Romani c'erano i cereali. Anche per il territorio trentino è stata riscontrata la stessa cosa, come dimostrano i resti organici carbonizzati di frumento, farro, miglio, orzo, segale, lenticchie, piselli e fave recuperati nello scavo di un'azienda agricola in località Navicello a Rovereto. In Val di Non sono stati ritrovati i semi e i gusci carbonizzati di vinaccioli (uva), pere, pinoli e nocciole. Sempre dal Navicello provengono resti di mele e noci; da Trento noccioli di pesca e dall'area gardesana noccioli di olive e di corniole.

La carne si mangiava raramente. È attestata anche la pesca di pesci d'acqua dolce e il consumo di chioccioline. Destinati a raffinati esponenti delle classi più agiate della città erano invece piatti particolari, come le

ostriche dell'Adriatico. Ne sono state rinvenute a Trento, nell'area di palazzo Lodron e nella villa di Via Rosmini.

Secondo il ricettario (*De re coquinaria*) di Gavio Apicio, gastronomo, cuoco e scrittore romano, ogni pasto era accompagnato dal *garum* una salsa di pesce macerata al sole. Sulle tavole degli antichi Romani non mancava mai il vino, diluito con acqua, filtrato attraverso colini per eliminare i



residui e aromatizzato con spezie e miele per addolcire il sapore forte.

Nell'arco della giornata i Romani facevano 3 pasti.

COLAZIONE, *ientaculum*: si mangiava solitamente avanzi di pane e formaggio o un biscotto inzuppato nel vino o nel latte. Per i bambini c'erano anche delle focacce dolci.



CENA, *epulae vespertinae*: iniziava fra le 15 e le 17. La cena era il pasto principale della giornata. I Romani ricchi erano soliti organizzare sontuosi banchetti durante i quali erano previste molte portate e pietanze piuttosto ricercate. Il cibo veniva servito tagliato in piccoli pezzi e mangiato direttamente con le mani.

PRANZO, *prandium*: cucinare in casa era scomodo perché le cucine erano piuttosto piccole e buie e si riempivano di fumo e fuliggine. Molti, soprattutto coloro che abitavano nelle *insulae*, le grandi case popolari, non avevano neppure una cucina.

Gran parte della popolazione non avendo a disposizione tutte le comodità di cui disponevano le famiglie dei ricchi, per mangiare doveva arrangiarsi e molto spesso i pasti venivano consumati per strada. Molto diffuse erano le taverne (*caupona*), le osterie (*thermopolia/popinae*) e i venditori ambulanti, i quali vendevano un po' di tutto e per lo più olive, pesci in salamoia, pezzetti di carne arrosto, uccelli allo spiedo, polpi in umido, frutta, dolci e formaggio. L'alimentazione della popolazione più povera non era nè ricca nè varia: si basava per lo più su cereali e verdure.

GLI STRUMENTI USATI IN CUCINA

I romani non avevano la forchetta, infatti mangiavano con le mani oppure, per le minestre, usavano dei cucchiai di legno o di metallo. Per la preparazione dei cibi impiegavano mestoli, forchettoni da carne e coltelli.



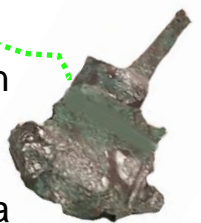
Nella società romana esisteva la suddivisione tra recipienti atti alla conservazione, alla cottura e al servizio in tavola dei cibi.

I contenitori più noti per la cottura dei cibi erano:

- l'olla: recipiente per la cottura di uso più comune, poteva essere appoggiato al fuoco oppure essere appeso ad un gancio sopra al fuoco. Aveva una forma ovoidale, il fondo piatto e il coperchio. Veniva usata per bollire l'acqua e per cuocere carni, verdure e zuppe. Ne esistevano anche di forate per la cottura a vapore;
- la casseruola: un grosso pentolone da fuoco, adibito alla cottura a fuoco lento dei cibi più svariati. Spesso veniva appoggiato su un trepiedi metallico;
- il tegame in metallo: un recipiente largo, aperto e con le pareti non troppo alte, veniva usato per la preparazione di fritti o salse;



• teglie antiaderenti: si tratta di tegami per la cottura, in forno o sulla brace, di carne solitamente di agnello, capretto e pollo, oppure di piatti a base di legumi o per cuocere la *patina*, una sorta di sformato a base di uova. Lo spesso strato di vernice rossa che ricopriva il fondo rendeva questi piatti paragonabili alle attuali teglie antiaderenti.



Questi contenitori venivano utilizzati, non solo per la fase della cottura, ma anche come piatto da portata per servire le

pietanze direttamente in tavola. In via Prepositura a Trento sono stati ritrovati dei grandi piatti in ceramica a vernice rossa interna.

LA CONSERVAZIONE DEL CIBO

Nel corso della storia c'è sempre stata la necessità di conservare gli alimenti. In età romana i legumi e i cereali, ad esempio, venivano essiccati e preservati dall'umidità e dagli attacchi di roditori, insetti e parassiti. Per conservare gli alimenti si usavano i *dolia*, dei grossi contenitori a impugnatura stretta simili a vasi fatti di terracotta o legno che venivano interrati per preservare anche la loro freschezza.

Era invece più complessa la conservazione della carne, per la quale era indispensabile il ricorso della salatura, un processo abbastanza costoso utilizzato talvolta anche per il pesce. Questa tecnica rendeva, però, la carne durissima e la si poteva ammorbidire solo tramite la bollitura nel latte e successivamente nell'acqua. Si poteva anche affumicare in particolari stanze, gli affumicatori. La carne veniva conservata al buio in una stanza ben areata e destinata al suo scopo, il *carnarium*, dove i pezzi essiccati e affumicati venivano semplicemente appesi, mentre quelli salati venivano sistemati entro contenitori di terracotta. Altra tecnica consisteva nel riporre la carne in vasi di terracotta ricolmi di mostarda di senape o di miele, quest'ultimo veniva però usato poco poiché molto costoso.

La conservazione della frutta richiedeva accorgimenti particolari come l'utilizzo di vasi di vetro o impermeabilizzati con la pece e il successivo immagazzinamento in luoghi adatti: ad esempio per l'uva, Apicio, nel suo famoso ricettario, suggerisce: *"impecchia bene il vaso, chiudilo e sigilla il coperchio col gesso, riponilo in un locale fresco, dove non penetra il sole e, quando lo vorrai, troverai l'uva fresca"*.

Anche la frutta si poteva conservare per immersione nel miele.

Un altro metodo particolare di conservazione del cibo era l'essiccazione. A Trento, in via Prepositura, è stata ritrovata una stanza con un impianto ad *hypocaustum* periferico (zona con i pilastri che sorreggeva il pavimento ed in cui circolava aria calda), alimentato attraverso un *praefurnium* esterno. La particolare forma ad "U" del sistema di riscaldamento, assente nella parte centrale, dove venivano inseriti gli alimenti da essiccare, porta ad ipotizzare una possibile funzione di questa stanza come essiccatoio per cereali o camera di affumicazione. Un sostegno a tale ipotesi interpretativa sarebbe anche il ritrovamento al suo interno di consistenti accumuli di granaglie, tra cui frumento, miglio e lenticchie.



LA PREPARAZIONE DEL CIBO

Per quanto riguarda la preparazione del cibo abbiamo a disposizione trattati sull'alimentazione o ricettari tra cui quelli di Apicio, Columella (*De re rustica*), Catone (*De agri cultura*) che hanno dato un valido aiuto. L'opera di Marziale scomparve definitivamente nel XVI sec., ma pare contenesse sezioni di particolare interesse per la storia della medicina. Ne resta una parte sulla dietetica in cui vengono analizzate le proprietà di piante e frutti, *Medicinae ex oleribus et pomis*.

Si tratta di raccolte di ricette in cui viene spiegata la preparazione di svariate pietanze al modo romano. Si cucinava al forno, alla griglia, in padella o in pentola. Le pentole o le padelle venivano appoggiate sopra una griglia di metallo, al di sotto c'erano le braci o la cenere ardente, mai il fuoco vivo.



Gli stufati e i bolliti andavano per la maggiore. I Romani non erano soliti mangiare la carne di animali giovani ma di esemplari adulti per cui era molto dura e necessitava di lunghe cotture. Talvolta la carne si faceva bollire prima nel latte, poi nell'acqua e poi arrostita.

IL TRICLINIUM

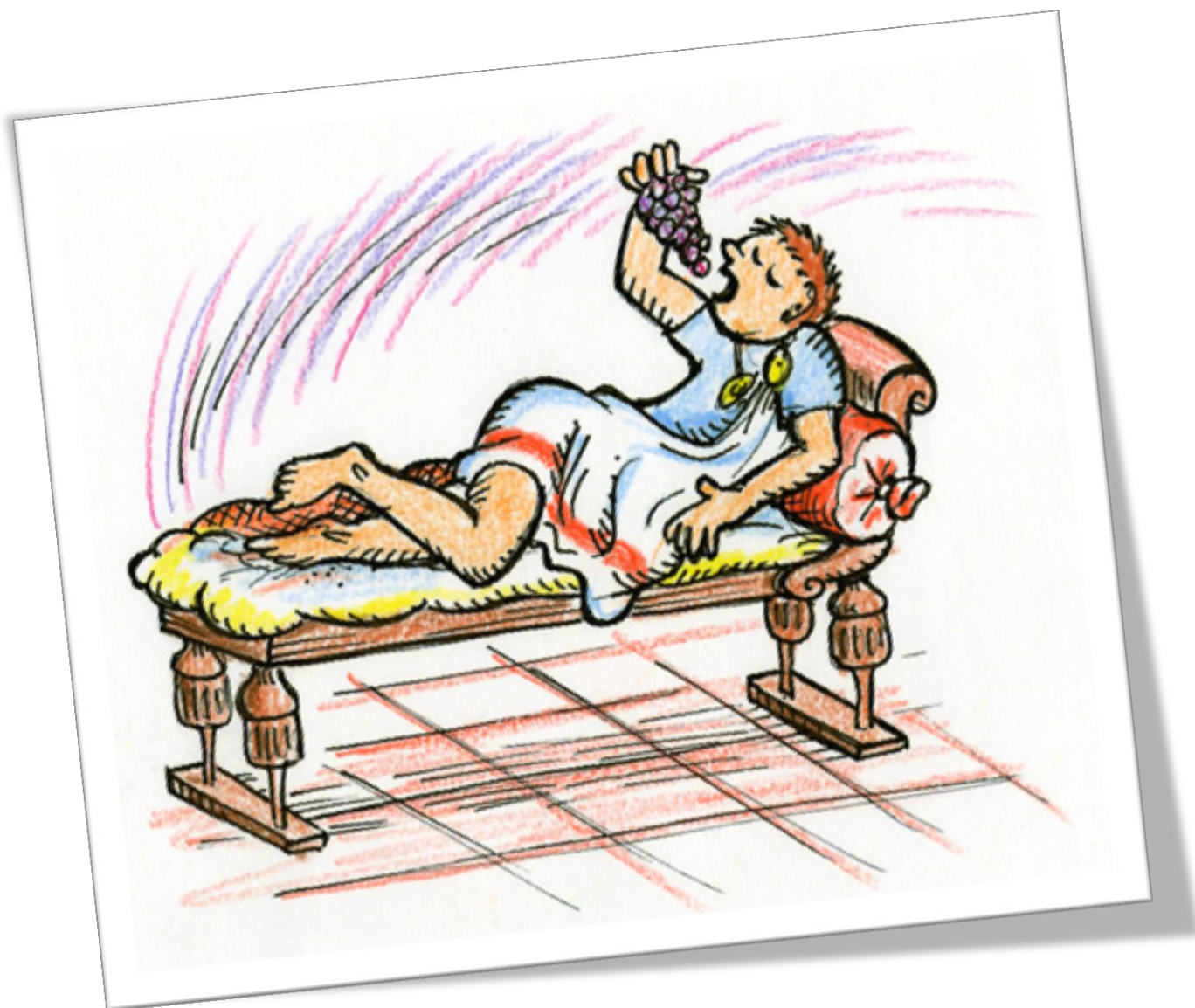
La maggior parte dei Romani mangiava seduta su panche intorno ad un tavolo. Solo pochi potevano permettersi una *domus* con tanto di *triclinium*, la sala da pranzo in cui si svolgevano i banchetti. Prendeva il nome dai letti a tre posti, i *triclinia*, dove si stendevano i commensali. Era una stanza solitamente molto decorata con mosaici al pavimento e affreschi alle pareti.

L'assegnazione dei posti nei letti era regolata da una rigorosa etichetta che prevedeva che il personaggio più illustre sedesse nel *lectus medius*, quello centrale, mentre quello più importante era il letto di destra, *lectus summus*, a cui seguiva il letto di sinistra, *lectus imus*. Di solito i *triclinia* erano tre con al centro una tavola quadrata o circolare su cui si appoggiavano le pietanze: i commensali sedevano di lato con il gomito appoggiato su cuscini e i piedi, senza scarpe e lavati. Le pietanze arrivavano in tavola già tagliate in piccoli bocconi in modo da permettere agli invitati di servirsi direttamente con le mani. Non era conosciuta la forchetta e si aveva a disposizione cucchiari, coltelli o specie di stuzzicadenti dal doppio uso: aveva infatti un piccolo cucchiaino a forma di manina ad una estremità che veniva usato per pulirsi le orecchie.

Durante il banchetto era necessario lavarsi frequentemente le mani tra una portata e l'altra: uno dei compiti dei servi era quello, oltre che portare le pietanze, di versare acqua profumata da anfore e fornire un tovagliolo per asciugarsi le mani.

Il banchetto prevedeva molte portate: si cominciava con gli antipasti per passare poi ai primi piatti, poi a quelli a base di carne o pesce, per finire con il dolce. Tutte le pietanze venivano presentate in modo molto scenografico con l'intento di stupire i commensali. I cibi venivano accompagnati da vino diluito con acqua calda o fredda in base alla stagione, ed aromatizzato con spezie e miele per renderlo meno forte. Il

tutto era accompagnato da spettacoli, musica, canti, danze o letture di poesie, organizzati per intrattenere gli ospiti.



Nei tempi più remoti solo alle cortigiane era consentito prendere parte ai banchetti. Con l'avvento della Repubblica, rimanendo seduti, potevano partecipare anche le donne e coloro che venivano invitati dagli ospiti del padrone di casa. Alla fine del banchetto gli invitati potevano portare via gli avanzi.

COME SI APPARECCHIAVA LA TAVOLA PER UN BANCHETTO?

La tavola veniva allestita con scodelle, bicchieri e brocche in ceramica grezza o con piatti e coppe in terra sigillata rossa, vetro e bronzo per le mense più ricche. Completavano la tavola coltelli e cucchiari di legno o metallo.



Il vetro era un materiale pregiato: gli inventori non furono i Romani, ma con loro ebbe massimo splendore. Gli stessi Romani, inventarono diversi modi d'impiego, creando una produzione che rimase insuperata per secoli. Si poteva realizzare non solo vasellame domestico, ma anche lastre di vetro per le finestre o, colorandolo, imitare le pietre preziose, creando così una specie di bigiotteria antica.



CONTENITORI DA TRASPORTO



Le anfore sono contenitori destinati al trasporto di vino, olio, *garum*, olive, frutta e forse anche granaglie, pensati essenzialmente per essere posizionati in verticale nelle navi. Alcune di esse avevano anche delle iscrizioni scritte a pennello con inchiostro nero e rosso che indicavano: peso, località di provenienza, natura e quantità della merce contenuta, data della spedizione, nome del mercante che aveva curato il trasporto e la località di destinazione. Altre scritte, in caratteri corsivi, erano aggiunte dai funzionari dei controlli doganali per indicare: il luogo del controllo, l'anno consolare, il peso e il nome del controllore. Alle volte si possono trovare anche i bolli, impressi sull'argilla prima della cottura, con informazioni sulla fabbrica che ha prodotto il contenitore.

Una delle anfore esposte al S.A.S.S. presenta un foro nella parte laterale: era stato realizzato come apertura per prendere le granaglie.

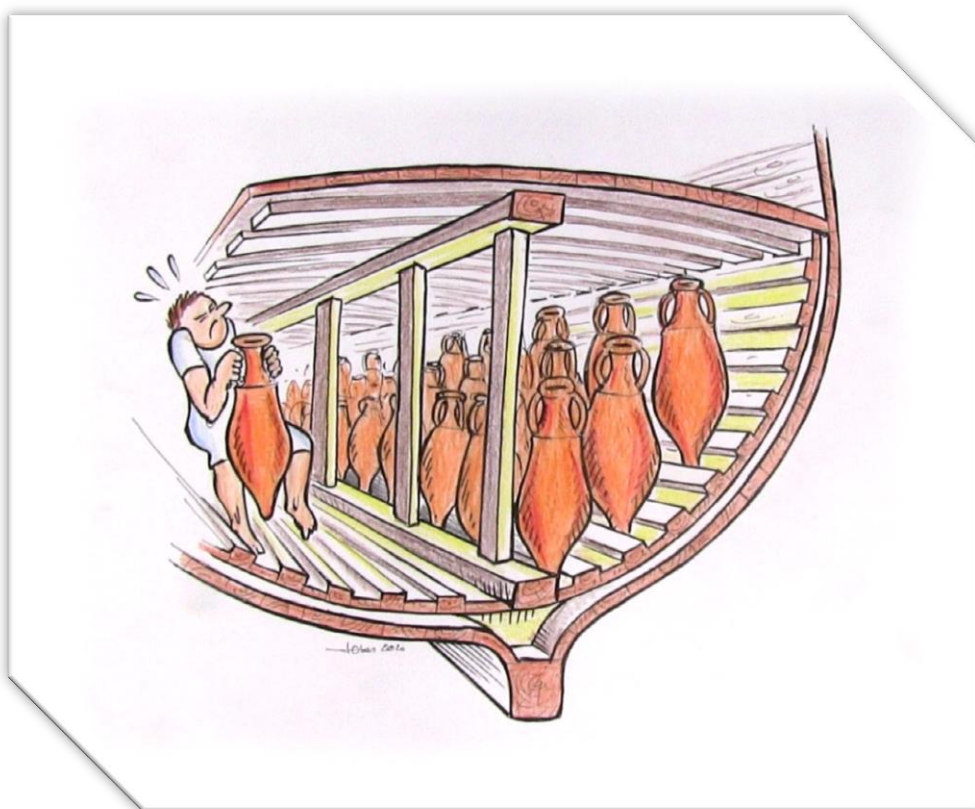
**PER SAPERNE
DI PIÙ!**

**Sai che cosa sono i
bolli?**

Segni impressi sulla superficie di oggetti in argilla come tegoloni, anfore, mattoni... Con la funzione di dare varie indicazioni.

In questo caso l'anfora ha subito una modifica. Inizialmente era un contenitore da trasporto, poi venne appesa al soffitto e per facilitare il prelievo delle granaglie, venne realizzato un foro laterale.

Nelle navi le anfore venivano impilate le une sulle altre con un sistema "a scacchiera", in modo che quelle dello strato superiore si inserissero fra tre colli delle anfore sottostanti. I contenitori si adeguavano alla forma della carena della nave e venivano fissati e protetti dagli urti con ramaglie di ginepro, di erica, giunchi, paglia ed altro.



Venivano fabbricate nelle regioni di produzione delle merci, con forme diverse a seconda della provenienza, del periodo storico in cui ci si trovava e del contenuto. In età romana le anfore circolavano in tutto il Mediterraneo, spingendosi fino alla Britannia e al Bosforo, testimoniando l'unificazione commerciale, oltre che politica, dell'impero.

Provincia autonoma di Trento
Soprintendenza per i beni culturali
Ufficio beni archeologici
Servizi Educativi

Via Mantova, 67 – Trento

Tel. 0461/492161

Mobile 331/6201376 – dott.ssa Luisa Moser, responsabile Servizi Educativi

Fax 0461/492160

e-mail: didattica.archeologica@provincia.tn.it

www.cultura.trentino.it/Temi/Archeologia



soprintendenza per i beni culturali



soprintendenza_beni_culturali



@Beniarcheo