

Cibi e sapori nella società romana

Nel ripercorrere le consuetudini alimentari dei Romani viene subito alla mente un noto passo di Seneca, in cui l'austero filosofo lamenta come la civiltà del suo tempo avesse indebolito delle proprie qualità morali dei suoi contemporanei, dediti com'erano alla sregolatezza dei costumi (Cons. ad Helviam, X,1-7).

La nostalgia della parsimonia veterum, la tanto ostentata frugalità degli antichi, vagheggiata al punto tale da essere considerata come una felice età dell'oro, trova riscontro nel considerare che l'alimentazione primitiva dei popoli latini era costituita prevalentemente da puls, come ricorda Plauto (pulte, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum). Questa era una sorta di polenta di farina di farro, piuttosto insipida, cotta in acqua e sale, che veniva accompagnata prevalentemente da legumi, piccoli pesci salati (gerres o maenae), frutta, formaggi e, raramente, dalla carne. D'altro canto una dieta prevalentemente vegetale era propria anche della [società etrusca](#) come ricordano le fonti quando esaltano la fertilità dei campi della Tuscia, né si può dimenticare che fu questo popolo a rifornire Roma di grano nei momenti di grave carestia, trasportandolo attraverso quella magnifica via di comunicazione che fu il Tevere (Liv., Hist. II, 34: "ex Tuscis frumentum Tiberi uenit").

Proprio gli Etruschi, con la loro economia opulenta, cominciarono a presentare sulle mense, nella fattispecie quelle dei ceti più agiati, ai quali "le possibilità economiche e le necessità del decoro gentilizio lo consentivano" (M. Pallottino) una maggiore varietà di cibi, tra cui le carni di caccia, di selvaggina o di allevamento, decisamente più gustose e più ricche di proteine e di grassi rispetto ai vegetali.

Riguardo ai [Greci](#) sappiamo che essi, in fatto di alimentazione, ebbero invece gusti piuttosto semplici almeno fino all'età ellenistica, allorquando la stessa Roma, entrata in contatto con le città della [Magna Grecia](#), cominciò ad apprezzare appieno i prodotti di alcune colture fino ad allora usate per lo più a scopo rituale, come l'[olivo](#) e la vite.

Nella penisola italiana l'agricoltura e la pastorizia, almeno fino all'età imperiale, vennero condotte da "piccoli proprietari terrieri, soldati agricoltori che si erano venuti sostituendo agli antichi proprietari locali e che si erano stanziati con le loro famiglie negli appezzamenti loro assegnati come paga" (P. Quilici). Tale circostanza trova riscontro nei trattati di eminenti scrittori, tra cui celebre il De agri cultura di Catone il Censore (234-149 a.C.) ove compaiono preziose informazioni sulla conduzione dei possedimenti agrari. Anche Varrone (116-27 a.C.) nel De re rustica, opera suddivisa in tre libri, tratta della coltivazione dei campi, delle vigne e degli oliveti, soffermandosi in particolar modo sui vari tipi di allevamento propri delle villae, a testimoniare il diffondersi di un nuovo, raffinato consumismo nella Capitale.

Fu proprio con la fine della Repubblica e l'inizio dell'Impero, infatti, che la condizione alimentare dei Romani cambiò radicalmente. In particolare la battaglia di Azio (31 a.C.) segnò l'avvio dei contatti commerciali con l'[Egitto](#), e quindi con l'Oriente e l'Asia così che, a partire dall'età augustea, iniziarono ad arrivare nell'Urbe prodotti provenienti da ogni paese e si può dire a ragione, insieme a Plinio, che Roma conobbe "tutto quanto la terra produce di bello e di buono".

E' questo il momento in cui abbandonata ormai l'esigenza puramente fisiologica di soddisfare un desiderio primario quale quello di nutrirsi, si passò a scoprire, anche con l'introduzione delle [spezie](#) e dei profumi, l'aspetto "culturale" dell'alimentazione, passando, in altre parole, dai cibi ai sapori.

Così l'usanza di investire ingenti capitali nella preparazione di fastosi banchetti in cui facevano bella mostra di sé prodotti esotici ed elaborate pietanze rappresentò, da questo periodo, una tra le più elevate forme di ostentazione del lusso fra le classi benestanti romane, come riferisce lo stesso Marziale (Ep., XII,41) quando sottolinea la moda del suo tempo di mostrarsi e far parlare di sé tramite il gusto di mangiare: “non è sufficiente, per te, Tucca, essere goloso: vuoi che così si dica di te, e così apparire...”.

Anche l'allestimento della mensa divenne, ben presto, parte indispensabile al godimento quanto il gusto: durante un convito offerto da Nerone, come riferisce Svetonio, vennero infatti spesi oltre quattro milioni di sesterzi per la sola decorazione floreale (Nero, XXVII).

Un esempio della fastosità dei banchetti dell'epoca ci è dato anche dal racconto della cena del ricco Trimalcione, descritta con raffinata ironia da Petronio, nel Satyricon. Interessante, nella narrazione della stravagante serata, è senza dubbio l'elogio rivolto dal padrone di casa al suo cuoco, capace, come egli dice, di “trasformare un lardo in un piccione, un prosciutto in una tortora, uno zampone di maiale in una gallina”.

Questa affermazione ci dà un importante indizio sul concetto di cucina presso i Romani, i quali sostanzialmente tendevano ad apprezzare i cibi quanto più venivano elaborati.

E' evidente che tali preparazioni dovevano essere particolarmente impegnative per la digestione dei commensali, e di questo ci fornisce ancora una prova lo stesso Trimalcione quando si scusa con i propri ospiti di una improvvisa assenza dalla tavola, perché confessa di avere, da più giorni, disturbi di ventre a cui i medici non erano riusciti a porre rimedio, se non con la prescrizione di una scorza di pomo granato lasciata macerare nell'aceto.

Gli eccessi alimentari e le follie gastronomiche descritte da vari autori latini riguardo a celebri banchetti e fastose cene, come quella appena ricordata, favorirono ben presto, specie presso i ceti più abbienti ed elevati della società, l'insorgere di malattie di origine alimentare, legate nella fattispecie all'abuso di cibo.

I medici romani, per la verità, avevano sempre sostenuto la moderazione nel nutrirsi e consigliato, in casi estremi, la pratica del digiuno. Con tali prescrizioni e osservando una corretta igiene alimentare, allo scopo di limitare il consumo disordinato dei cibi, si sarebbe potuto raggiungere un adeguato equilibrio dietetico, ma il confluire nella Capitale di molteplici ricchezze comportò, oltre all'ampliamento del numero di derrate, anche l'introduzione sul mercato di nuovi e sempre più accattivanti prodotti alimentari.

Pertanto le patologie gastrointestinali e quelle legate alle alterazioni del metabolismo o alla sedentarietà, quali obesità, calcolosi e gotta, aumentarono proporzionalmente all'accresciuto benessere. Ma ancor più che per gli eccessi alimentari queste affezioni derivarono dalla natura stessa delle sostanze, dalla mescolanza di cibi talvolta “incompatibili” tra loro o dall'eccessiva elaborazione dei piatti, sorprendenti da un punto di vista scenografico, ma dannosi per la salute. Si pensi ad esempio agli ingredienti che costituivano una delle pietanze predilette dall'imperatore Vitellio: un complicato trionfo gastronomico composto da cervelli di pavoni, lingue di fenicotteri e lattigini di murene, o ai quadrupedi preparati interi con elaborate farciture (Ap., De re coq., VIII). Così Orazio, in una delle sue Satire, descrive un' indigestione come conseguenza di un surplus alimentare: “a che punto la varietà dei cibi sia nociva per l'uomo puoi capirlo se ripensi a come hai facilmente digerito quella pietanza semplice che hai mangiato un giorno, mentre invece non appena gli avrai mescolato il bollito e l'arrosto, i molluschi e i tordi... si genererà lo scompiglio nel tuo stomaco” (Sat. II, 2,71-75).

Ancora Plinio afferma che il miglior alimento per gli uomini è quello meno artefatto, mentre Galeno, al riguardo, sostiene che neppure il medico dovrebbe essere del tutto ignaro delle arti di cucina, poiché molte volte il successo di una dieta dipende proprio da una buona preparazione del cibo.

“Apicio, il più grande tra gli scialacquatori”

Parlando di [ars culinaria](#) non si può fare a meno di ricordare la figura del più famoso buongustaio dell'età imperiale: Marco Gavio Apicio. Vissuto sotto Tiberio (14-37 d.C.) questo personaggio rappresentò un simbolo del suo tempo, allorchè mitigatasi la corrente moralizzatrice del periodo augusteo, la ricerca dei piaceri della vita divenne per i Romani fondamentale punto di riferimento.

Avvezzo alla “dissolutezza più raffinata”, egli intratteneva i suoi aristocratici ospiti offrendo loro elaborate pietanze quali il pappagallo arrosto, l'utero di scrofa ripieno o i ghiri farciti, di cui, secondo la tradizione, avrebbe lasciato le ricette in un corpus di cucina dal titolo *De re coquinaria*, opera redatta, con buona probabilità, solo nel IV secolo d.C.

Se vogliamo dar credito a Plinio, (N.H., VIII, 209) è proprio a questo stravagante personaggio, da lui definito “il più grande tra tutti gli scialacquatori”, che andrebbe attribuita l'invenzione del foie gras, il fegato ingrassato coi [fichi](#), da cui il termine *ficatum* che passò poi genericamente ad indicare l'organo epatico. Relativamente alla cottura dei cibi, alcune delle “prelibatezze” apiciane erano realizzate cuocendo e ricuocendo più volte le carni, in acqua, nel latte, in olio ed infine in una salsa arricchita di spezie (*De re coq.*, VIII,6). E se è vero, come proclamava Galeno che “ i cibi ben cucinati stimolano l'appetito e risparmiano molto lavoro allo stomaco “ è altrettanto vero che la prolungata cottura degli alimenti doveva comportare il depauperamento dei principi nutritivi più nobili. Una insigne critica alla figura di Apicio fu mossa da Seneca, quando, descrivendolo corruttore del suo tempo, lo ritrasse come un “cattivo esempio” per i giovani, (*Cons. ad Helviam*, X ,8) mentre Marziale lo ricorda affermando : “avevi profuso, Apicio, per la tua golosità sessanta milioni di sesterzi e ti rimaneva ancora un bel margine di dieci milioni. Ma tu hai rifiutato di sopportare quella che per te era fame e sete e hai bevuto, come ultima bevanda, il veleno: non avevi mai agito, Apicio, più golosamente” (*Ep.* III,22).

Furono questi “dissipati” insegnamenti che condussero la società di allora a passare, in pochi anni, dal *panis secundarius*, realizzato con la farina integrale e prediletto dall'austero Augusto, a manifestazioni di lusso smodato come quella dell'imperatore Caligola, che ingeriva preziose perle sciolte nell' aceto, fino all'elaborato tetrafarmaco di Adriano, un composto di pasta dolce ripieno di diversi tipi di caggiagione, molto apprezzato, secondo quanto riferito dal biografo Elio Sparziano, dall'imperatore che, probabilmente, se lo fece più volte servire nei raffinati ambienti della sua celebre residenza tiburtina.

Dalle “coppe degli scheletri” alle invettive di Ennodio

Il diffondersi del gusto per il cibo fece sì che anche la tavola, il luogo ove i pasti venivano consumati, assumesse, progressivamente, un significato simbolico e culturale. Rappresentazione del passaggio tra il piacere della vita e il sopraggiungere della fine dell'esistenza, il momento del banchetto vide, sempre di più, il propagarsi della inquietante presenza della Morte, intesa apotropaicamente come invito a lasciarsi andare alle lusinghe del presente. Al proposito giova ricordare come questo tema, spesso effigiato nei mosaici dei triclini, si ritrovi anche nel prezioso vasellame argenteo del tesoro di Boscoreale, ove in particolare due coppe rappresentano gruppi di scheletri di scrittori e filosofi greci affiancati da scritte del tipo: “Godi, finchè sei in vita, il domani è incerto”, e ancora “La vita è un teatro”, oppure “Il piacere è il bene supremo”.

Uno scheletro d'argento compare, tra l'altro, anche fra le mani del già ricordato Trimalcione, (Satyr., VI) che al termine della memorabile cena giungerà al punto di leggere ai malcapitati ospiti, tra i singhiozzi della servitù, una copia del proprio testamento, parodiando poi una celebrazione funebre. (Satyr., XIV-XV).

E senza dubbio dovette essere il [vino](#) il principale ispiratore di tante profonde riflessioni sulla caducità della vita, forse perché il godimento è lo stato dell'animo più prossimo alla perdita della ragione, il più vicino al senso di distruzione e di annullamento così bene rappresentato dalla "misteriosa" e tremenda figura di Dioniso, dio della sferatezza e dell'estasi.

Così se i primi vini dei Romani dovettero essere non molto diversi da un mosto fermentato di incerto gusto, già durante la fine della Repubblica, con la coltivazione di più qualità di uve, si iniziò a migliorare "il palato" e ad apprezzare le innegabili doti di questa bevanda. Fu comunque con l'età imperiale che cominciarono ad affluire sulle tavole dei Romani i migliori vini allora conosciuti, molti dei quali importati dalla Grecia. Trattati con l'acqua del mare o anche con l'argilla o con il sale, per ravvivarne la mitezza del gusto, i vini realizzati alla "maniera greca" avevano il pregio di mantenersi più a lungo, ma al contempo, come riferisce Plinio, erano controindicati alla salute dello stomaco e della vescica (N.H., XXIII,46). Sempre Plinio, poi, ricorda che niente altro è più dannoso al benessere fisico, del vino usato oltre misura (Plinio, N. H. XIV, 7) rilevando come il giorno dopo un'ubriacatura " l'alito sa di botte ... e la memoria è come morta", poichè, aggiunge, "mentre coloro che bevono pensano di prendere in pugno la vita, ogni giorno, come tutti , perdono il giorno precedente, ma ancor più quello successivo..." (Plinio, N. H. XIV, 28)

Contrariamente all'uso moderno, che prevede di assumerlo assoluto, gli antichi erano soliti bere il vino miscelandolo con acqua fredda o con neve in estate, mentre in inverno lo diluivano in acqua calda. Tale uso deriverebbe dall' antica consapevolezza secondo cui, mentre bere vino puro costringe gli uomini a camminare curvi sulle gambe, il vino diluito consente loro di mantenere un'andatura "diritta". Questa consuetudine, peraltro documentata da Ateneo (Deipn., X, 427,a-b e II, 38,c) in alcuni versi del poeta greco Anacreonte (VI sec. a.C.) ed in Filocoro (IV sec. a.C.), si ritrova ancora nella prima metà del secolo IV dopo Cristo in una vivace scena di banchetto nelle catacombe romane dei SS. Marcellino e Pietro ove, nell'arcosolio detto di Sabina, oltre alle anfore ed al piatto di portata, compare anche uno scaldabevande. Insieme con il pane ed i pesci, simboli di fede, il vino divenne allora elemento fondamentale dell'agape cristiana.

La morale del tempo, tuttavia, prevedeva di avvicinarsi a questa bevanda con estrema moderazione, per evitare situazioni sconvenienti.

Anche nella scelta dei pasti vi fu un ritorno all' originaria frugalitas preferendo, per motivi di sobrietà, cibi poveri come i legumi, le verdure, il latte e i formaggi, mentre le carni ed i piatti elaborati vennero deliberatamente allontanati dalle mense, rinunciando così, per un precetto religioso, ai piaceri del palato; a tale proposito ammoniva infatti S. Ambrogio: "chi indulge in cibi e bevande, non crede nell'aldilà" (Hel. 3,4; 4,7; Ep- 63,19).

A queste severe prescrizioni fa comunque riscontro un interessante fenomeno sociale che si diffuse in special modo a partire dalla pace della Chiesa (313 d.C.), vale a dire il moltiplicarsi dei [banchetti funebri](#) consumati sulle tombe venerate dei martiri nel giorno della commemorazione del loro dies natalis (data della deposizione). Questi refrigeria, che consistevano in una libagione di vini o in un vero e proprio pasto comunitario, venivano condotti in un clima di tale festosa celebrazione, che divenne quasi una regola, per i fedeli, trascorrere intere giornate in "abundantia epularum et ebrietate", come ricorda con disappunto S. Agostino (Ep., XXIX, 2).

Già nel corso del V secolo, tuttavia, sotto la spinta moralizzatrice dell'autorità ecclesiastica, il fenomeno degli abusi alimentari iniziò progressivamente a mitigarsi, tanto che nella prima metà del VI sec. Ennodio, vescovo di Pavia, poteva così esortare i suoi concittadini: "Pregate, miseri convitati, per i molti lutti: verranno tanti pranzi per quanti saranno i funerali" (Carm.,2,28).

La stagione di Apicio e delle sue dissolutezze poteva dirsi definitivamente conclusa.

Cucina e Alimentazione nell'antica Roma: storia

Storia dell'alimentazione nell'antica Roma

Le abitudini alimentari dei Romani, popolo sviluppatosi da un piccolo villaggio di agricoltori, furono da principio frugali. Nel periodo monarchico e nei primi anni della Repubblica (VI-V secolo a.C.), infatti, la dieta base era essenzialmente incentrata su poche pietanze: legumi, verdura, focacce di farro e orzo. Il romano lavorava tutto il giorno nei campi o era impegnato nei combattimenti e non aveva molto tempo da dedicare alla cucina, della quale del resto non possedeva alcun modello da imitare.

La base dell'alimentazione degli inizi era rappresentata dalla *polta* o *puls*, una sorta di poltiglia ottenuta impastando con acqua calda la farina di alcuni cereali, generalmente il farro. La *puls*, antenato del pane, era un alimento popolare molto povero e per migliorarne il gusto, era unita a verdure o legumi. Ai primi posti nei consumi dell'epoca vi erano anche l'aglio e la cipolla che, conditi con olio e aceto, erano il cibo dei soldati, dei poveri e di tutti quanti svolgevano lavori pesanti; i funghi, le rape, i cavoli (quest'ultimi considerati fra le verdure più utili per le loro molteplici proprietà salutari) e le carote, consumate preferibilmente vecchie di almeno due anni.

Oltre a essere grandi consumatori di verdure, legumi e cereali, i primi Romani allevavano le galline che producevano le uova necessarie a integrare una dieta altrimenti povera di proteine animali, essendo la carne un lusso destinato a pochi. Il latte, soprattutto di capra e di pecora, rappresentava uno degli alimenti più importanti nella dieta, sia bevuto fresco che trasformato in formaggio.

I cibi venivano in genere conservati in salamoia, nel miele o in aceto: il sale aveva un'enorme importanza e il primo lusso che ogni famiglia si concedeva era proprio una saliera d'argento. Oltre che per gli usi alimentari i Romani assumevano questa sostanza come farmaco e la utilizzavano nelle offerte votive fatte agli dei. Il suo valore è testimoniato anche da alcuni termini con la stessa radice: *salus* (salute); *salubritas* (sanità), senza dimenticare che il salario era un tempo la razione di sale ricevuta come paga dai soldati insieme con i viveri.

Cambiano le abitudini a tavola

Lo stile alimentare "essenziale" della civiltà romana subì radicali trasformazioni in concomitanza con l'espansione del potere dell'Urbe. Il secolo cruciale che segnò la svolta fu il II a.C. in cui, con la vittoria nelle guerre puniche contro Cartagine, l'intero bacino del Mediterraneo divenne suo dominio incontrastato. L'affluire nei mercati romani di immense quantità di prodotti provenienti dalle zone più disparate creò le premesse per un cambiamento epocale in termini di preferenze alimentari, resosi ancora più evidente con la fine della Repubblica e l'inizio dell'Impero. Infatti, nel 31 a.C. la battaglia di Azio segnò l'avvio dei contatti commerciali con l'Egitto, e quindi con l'Oriente e l'Asia: si cominciò ad abbandonare l'esigenza puramente fisiologica di nutrirsi e si passò a scoprire, anche con l'introduzione delle spezie e dei profumi, l'aspetto "culturale" dell'alimentazione.

Così l'usanza di investire ingenti capitali nella preparazione di fastosi banchetti in cui facevano bella mostra di sé prodotti esotici ed elaborate pietanze rappresentò, da questo periodo, una tra le più elevate forme di ostentazione del lusso fra le classi benestanti romane, come riferisce lo stesso Marziale (1) quando sottolinea la moda del suo tempo di mostrarsi e far parlare di sé tramite il gusto

di mangiare. Ad affinare il gusto provvidero inoltre le migliaia di Greci che in qualità di cuochi o di fornai si misero al servizio delle famiglie più in vista della città.

Con l'avvento del Cristianesimo e sempre più nel corso del V secolo sotto la spinta moralizzatrice dell'autorità ecclesiastica, il fenomeno degli abusi alimentari iniziò progressivamente a mitigarsi. Auspicando un ritorno alla semplicità e alla moderazione vennero, infatti, condannati gli eccessi, il cattivo comportamento a tavola e la golosità e, soprattutto nei primi secoli, fu applicata ed esaltata la pratica del digiuno.

Cucina e Alimentazione nell'antica Roma: fonti

Le fonti scritte, insieme all'analisi di reperti paleobotanici, affreschi, rilievi, oggetti, triclini e cucine restituite dagli scavi archeologici, forniscono importanti informazioni sui cibi, le ricette e le abitudini alimentari nell'antica Roma. Le fonti letterarie considerate come punti di riferimento per l'evoluzione dell'arte culinaria romana sono eterogenee e abbracciano il campo della letteratura classica latina, prendendo spunto da trattati e studi di diversa natura.

Informazioni utili si desumono da autori come

- Cicerone
- Macrobio
- Plinio il Giovane
- Seneca
- Orazio
- Giovenale

Vi sono poi **Virgilio** e **Ovidio**, che forniscono indicazioni sulle attività e gli stili di vita della società contadina in età imperiale con interessanti rimandi ai prodotti della terra e ai metodi di preparazione dei cibi. Anche **Plauto** nelle sue opere teatrali adotta numerose metafore che attingono al mondo dell'alimentazione e della gastronomia.

Fonti

Originale è la fonte costituita dall'opera di Ateneo di Naucrati "**I deipnosofisti**" in cui viene posta l'attenzione sugli aspetti sociali, culturali ed enogastronomici del banchetto, raccontandone lo svolgimento e il contenuto delle conversazioni dei convitati.

Riferimenti di grande rilevanza sono contenuti inoltre nei trattati tecnico storici come il "**De agricultura**" di Catone, scritto negli anni a cavallo tra il III e il II secolo a.C. in cui viene lodato il valore morale del lavoro dei campi in contrapposizione alla per lui dilagante degenerazione dei costumi; il "**De re rustica**" di Varrone che permette di conoscere con precisione le pratiche dell'agricoltura e dell'allevamento del bestiame negli ultimi anni della repubblica romana; il "**De re rustica**" di Columella del I sec. d.C. che si pone come manuale per il buon proprietario terriero offrendo nozioni e consigli per la gestione di un'ampia azienda agricola basata in gran parte sul lavoro servile; e infine la "**Naturalis Historia**" di Plinio il Vecchio che fornisce informazioni preziose sulle piante odorose, gli alberi da frutto, il grano, l'agricoltura, il giardinaggio, le piante medicinali, le carni, i pesci, la selvaggina, l'apicoltura, la panetteria e le verdure, enumerando in particolare i prodotti della terra adatti all'alimentazione e le modalità della loro coltivazione.

Anche gli scritti di medicina (come il "**De medicina**" di Cornelio Celso) forniscono informazioni non trascurabili. La codificazione dei piatti più antichi era, infatti, dovuta alle loro virtù dietetiche e medicinali e parecchie ricette di cucina dei primi tempi mostrano la costante preoccupazione di provvedere alla buona tenuta delle funzioni organiche essenziali: da questo punto di vista, il trattato di Catone è addirittura esemplare.

Utili per conoscere quali fossero gli alimenti maggiormente adoperati sono inoltre alcuni testi particolari e fondamentali come l'Editto di Diocleziano del 301 d.C. che fissava il prezzo massimo di tutte le derrate.

Tra le fonti letterarie un discorso a parte merita il *Satyricon*, attribuito a Petronio Arbitro e datato generalmente al I sec. d.C. L'episodio centrale dell'opera, la famosa *Cena Trimalchionis*, infatti, descrive perfettamente i mutamenti nelle abitudini alimentari romane determinati dall'arrivo di nuovi cibi dai territori conquistati e mette in evidenza la condanna per ogni eccesso gastronomico, elemento tipico dei "nuovi ricchi" del I secolo d.C. Il protagonista Encolpio, dopo aver raccontato le avventure accadutegli durante un viaggio fatto in una località imprecisata dell'Italia meridionale insieme all'amato Gitone e al giovane Ascilto, riceve insieme a loro l'invito per un banchetto a casa del liberto arricchito Trimalcione, probabilmente a *Puteoli* (odierna Pozzuoli). Nella sala della cena ogni elemento è sistemato e utilizzato per impressionare gli ospiti: abbondanti e scenografiche portate, vino a fiumi, vasellame grottesco e da ultimo, numeri di varietà, mimi, musica ed esibizioni varie, il tutto accompagnato da argomenti pseudo eruditi.

Infine, un posto di primo piano deve essere naturalmente riservato ai libri di cucina propriamente detti o, per meglio dire, ai frammenti che di tali opere ci sono pervenuti. La più celebre è il *De re coquinaria* di *M. Apicius*, un testo in realtà molto complesso e costituito da più sezioni non omogenee tra loro, perché probabilmente composte in più secoli (dal I a.C. al IV d.C.), la cui raccolta composita si data intorno al 385 d.C. I cronisti e gli storici ricordano tre distinti personaggi col nome di Apicio, vissuti in epoche diverse, che condivisero oltre al nome la fama di ghiottoni. Il probabile autore dell'opera sembra essere Marco Gavio Apicio, vissuto sotto Tiberio e considerato il maggior esperto di gastronomia della Roma del basso Impero.

Fu un vero simbolo del suo tempo nel momento in cui, mitigatasi la corrente moralizzatrice del periodo augusteo, la ricerca dei piaceri della vita divenne per i Romani un fondamentale punto di riferimento. Avvezzo alla "dissolutezza più raffinata", egli intratteneva i suoi aristocratici ospiti offrendo sontuosi banchetti ed elaborate pietanze con la particolarità, però, di non fornire mai o quasi il dosaggio degli ingredienti utilizzati nella composizione delle varie ricette. Seneca (1), così come in modo assai simile anche Marziale (2), riferiscono che Apicio sperperò tutta la sua fortuna in eccentricità culinarie e banchetti e, avendo poi fatto constatato che non gli restavano più di dieci milioni di sesterzi, si avvelenò per non essere costretto a ridurre il suo tenore di vita. Nella sua austera morale stoica Seneca, definendolo un cattivo esempio per i giovani, aggiunge che quest'ultima pozione era stata la più salutare fra quante Apicio nella sua vita dissipata aveva bevuto. Additato come un provocatore di dissolutezza anche dagli autori cristiani, il suo nome finì per designare una funzione tanto che già con Tertulliano (3) Apicio diventa sinonimo di cuoco.

Il "*De re coquinaria*", costituito da ricette di salse e di piatti completi, ci dà un'idea abbastanza completa dei vari tipi di ricette della cucina romana (circa 468 quelle presenti) e degli ingredienti adoperati. Parecchie di esse sono incomplete e compaiono, inoltre, omissioni aggiunte, interpolazioni, alterazioni e ripetizioni nelle copie successive, come se i vari copisti avessero volute modificarle sulla base delle loro esperienze personali in materia. Le ricette di Apicio sono ben più ricche e più varie di quelle rudimentali tramandate da Catone nel *De Agricultura* limitate a poche focacce, a qualche *puls* appena variata e a ciambelle e dolci rustici, i cui ingredienti sono quasi sempre gli stessi. Una lettura rapida dei dieci libri dell'opera di Apicio ci induce, invece, a pensare che la cucina romana ai suoi tempi dovesse essere estremamente pittoresca, se si considera l'abuso dei condimenti e la varietà dei procedimenti di cottura. Salsa base della sua cucina fu il *garum*, vera prelibatezza per i Romani, ottenuto dalla macerazione sotto sale di interiora di pesce lasciate per tre mesi all'aperto sotto al sole e poi filtrate.

Cucina e Alimentazione nell'antica Roma: pasti

I pasti quotidiani nell'antica Roma

I pasti giornalieri nella Roma antica erano tre:

- colazione al **mattino**, detta *jentaculum*
- colazione del **mezzogiorno**, detto *prandium*
- pasto della **sera**, quello principale, detto appunto *cena*

La consistenza dei singoli pasti variò a seconda del periodo storico, dello *status* della famiglia e del luogo in cui si abitava, se in campagna o in un centro urbano.

jentaculum

Lo *jentaculum* avveniva tra la terza e la quarta ora, cioè tra le otto e le nove del mattino. In esso si consumavano pane intinto nel vino, una consuetudine greca, formaggio, miele, uova e olive, in generale i resti della cena della sera precedente. Ai fanciulli era riservato il latte accompagnato da dolci (*adipata*) acquistati lungo la strada per recarsi a scuola dal pasticciere, il *pistor dulciarius* come lo definisce Marziale (1).

prandium

Il *prandium* si consumava verso tra la sesta e la settima ora, cioè intorno a mezzogiorno e generalmente era a base di verdure, pesce, uova e funghi. Era un pasto rapido e freddo, solitamente uno spuntino veloce che a casa prevedeva gli avanzi del giorno prima consumati in piedi mentre fuori casa, come succedeva il più delle volte, era acquistato dai venditori ambulanti e nei locali pubblici. Si trovava da mangiare con una certa facilità soprattutto in prossimità di luoghi molto frequentati durante il giorno, come il Foro e le terme.

cena

Il vero pasto della giornata era la *cena* originariamente consumata nel primo pomeriggio e a mano a mano spostata a un'ora più tarda grazie al miglioramento delle condizioni di vita e di lavoro, con il raffinarsi dei costumi e l'introduzione dell'illuminazione domestica. Dopo il consueto bagno alle terme, sacro per i Romani alla fine della giornata, la cena apparteneva al tempo dell'*otium* e del divertimento e con essa iniziava una nuova giornata. Poteva essere costituita da un piatto unico, se si mangiava da soli, o trasformarsi in un'occasione di riunione con gli amici, in tal caso con un ordine di successione delle pietanze e un numero di portate non inferiore a tre e capaci di arrivare fino a sette/otto. I banchetti non erano prerogativa dei soli ricchi e, a seconda delle disponibilità economiche del padrone di casa, a volte erano gli stessi commensali a portare il loro contributo, come ricorda Catullo (2).

La durata della cena variava in rapporto alla ricchezza della lista delle pietanze, delle attrazioni offerte e della loquacità dei convitati: d'abitudine terminava prima di notte ma, naturalmente, quelle importanti e i banchetti duravano fino a notte fonda. Il rispetto di un'ora conveniente per la fine del convivio non era soltanto una questione morale, conforme alla tradizione degli antichi, ma era necessaria anche per essere pronti alla *salutatio matutina* del giorno dopo durante la quale i clienti,

recatisi di buon ora dal loro protettore, offrivano numerosi servigi sperando, tra le altre cose, in un invito a cena la cui ricerca era il vero impegno di tutta la giornata. Essere obbligato a rientrare in casa per il cittadino romano a corto di mezzi era, infatti, una specie di umiliazione.

Pasti fuori casa

Il cittadino romano trascorreva molto tempo fuori casa e la preoccupazione di mangiare e bere costituiva uno dei motori della giornata. Se non poteva tornare a casa per pranzo, doveva acquistarlo in qualche negozio, così come i poveri e gli abitanti delle *insulae* che, non avendo spazio sufficiente per cucinare, dovevano per forza mangiare fuori. Esistevano perciò venditori ambulanti di salatini e dolciumi, detti *lixae*. I clienti, dipendenti per la loro sopravvivenza dalla generosità del *patronus*, spendevano così i pochi soldi ricevuti durante la *salutatio matutina* se il protettore non aveva distribuito loro direttamente la *sportula*, una sorta di cestino per il pranzo. Come oggi, gli ambulanti dovevano avere una licenza, concessa dal magistrato, e la loro attività era strettamente regolamentata soprattutto per coloro che esercitavano nei teatri, terme, stadi, arene, vale a dire nei luoghi più frequentati.

Numerosi erano i luoghi di ristoro: potevano avere annesso un alloggio (*hospitia*), anche per i cavalli (*stabula*), e avevano tutti le proprie insegne, ad esempio “All’Elefante” a Pompei, “Al Gallo” a Narbonne, etc., al di sotto delle quali altre insegne commerciali vantavano la celebrità dei piatti della casa e dei cuochi. Sebbene godessero di cattiva reputazione erano molto frequentati anche dai ricchi e addirittura dagli imperatori, come riferiscono Tacito e Svetonio a proposito di Nerone che vi andava di notte in incognito per divertirsi, in compagnia di dissoluti, ma spesso anche da solo per sorprendere delle conversazioni e sapere che cosa si pensasse di lui (3).

I proprietari e i gestori erano per lo più schiavi affrancati o comunque di origine servile, molti dei quali provenienti dalla Grecia e dall’Oriente ma vi erano anche delle donne a far da locandiere e da serve e verso di loro si nutriva un grande disprezzo: anche Sant’Elena, madre dell’imperatore Costantino, era stata inserviente in una taverna prima di diventare la concubina di Costanzo Cloro. Per molti secoli questi luoghi furono il punto d’incontro tra persone di classi sociali e paesi diversi e l’attrazione esercitata da essi dipendeva soprattutto dalla possibilità di mangiare e bere “caldo” a buon mercato. I prodotti più comuni offerti erano uova, formaggi, frutta fresca, verdure, ceci, focacce dolci e vino della casa mescolato con acqua e a volte arricchito con miele e spezie.

La *taberna*, termine col quale inizialmente si designava la bottega degli artigiani in generale, divenne poi il luogo specializzato nella vendita di vino al dettaglio (*taberna vinaria*) con consumazione sul posto, tanto da essere giunto praticamente immutato fino a noi come sinonimo di osteria. Le *tabernae* disponevano di un bancone quadrato di pietra aperto sulla strada, generalmente dotato di cinque o sei giare incastrate in esso. Accanto al banco un piccolo fornello reggeva una casseruola nella quale era pronta l’acqua calda.

La *popina*, nome di origine greca, non serviva vino al dettaglio ma era una trattoria/osteria dove la bevanda veniva portata ai tavoli solo per accompagnare i piatti del pasto.

Più povero e volgare era il *gurgustium* (una specie di bettola) e più dissoluta la *ganea* o *ganeum*, oscura, sotterranea e simile alle “cantine” di oggi.

Il *thermopolium* (il cui nome fa pensare alla vendita di acqua calda che infatti andava bollita per essere sterilizzata) e l’*oenopolium* (vendita di vini) erano di antica tradizione, tant’è vero che appaiono menzionati nel teatro plautino.



Pompei, il Termopolio

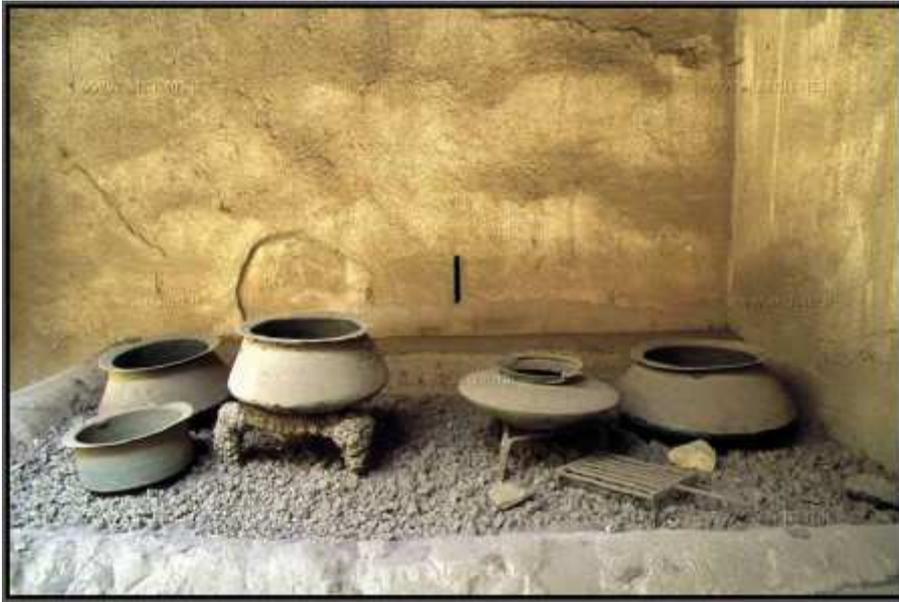
Simili alle *popinae* erano le ***cauponae***, o osterie di campagna, stanziare per lo più lungo le strade carrozzabili e nelle province dell'Impero e meta probabile di gite festive.

Sempre lungo le strade esistevano, a distanza di un giorno di viaggio, delle ***mansiones*** o alberghi per una notte corrispondenti quanto a funzione ai nostri motel, con scuderie per i cavalli (invece dei nostri parcheggi), confortevoli alloggi per i viaggiatori e magazzini di vendita (i negozi e i supermercati di oggi).

I *tabernarii* e tutti gli altri imprenditori o gestori di locande erano raggruppati in un ***collegium***, una specie di associazione corporativa che in certe regioni sopravvisse fino al IV secolo d.C. e anche oltre.

Pasti in casa

Nonostante gli ambienti ricercati e ampi, le spaziose *domus* delle classi agiate avevano aree ristrette dedicate alla preparazione del cibo, mentre il forno del pane era installato in cortile. Il fuoco era l'unico elemento per far bollire l'acqua o friggere qualcosa e polvere, fumo e cattivi odori si sprigionavano dalla cucina che, essendo un ambiente disagiato, si presentava angusta e piuttosto piccola. Come tutte le stanze della casa veniva intonacata di bianco che in breve tempo diventava grigio e subito dopo nero e qualcuno, per evitare questo passaggio, ne dipingeva le pareti di nero sin dall'inizio. In cucina trovava posto un braciere sopra al quale erano posizionati treppiedi o griglie per reggere tegami, padelle o cuocere direttamente gli arrostiti.



Pompei, casa dei Vettii, cucina

Rispetto alle abitazioni individuali, gli appartamenti delle *insulae* erano prive di questi ambienti, così come di camini, forni e installazioni fisse. Non c'era la possibilità di conservare a lungo gli alimenti, non si avevano vetri alle finestre (prerogativa solo dei ricchi) e l'illuminazione era inadeguata in quanto realizzata con torce e lanterne a base di pece e olio.

Cucina e Alimentazione nell'antica Roma: prodotti base e materie prime

Cereali e legumi

I legumi rivestivano un ruolo molto importante nell'alimentazione romana, soprattutto del popolo. Erano considerati alla stregua dei cereali e spesso venivano essiccati per essere cotti o ridotti in farina. Tra quelli secchi la fava (*faba*), essendo molto energetica, occupava un posto di primo piano nel consumo giornaliero.

Per quanto riguarda i cereali il farro, soprattutto agli inizi, fu un'importante fonte alimentare in quanto usato, principalmente, nella preparazione della polenta: poteva essere cotto sia in grani interi, sia macinato o frantumato nel mortaio e ridotto in polvere assumendo l'aspetto di ciò che noi chiamiamo farina, proprio da *far* (farro). Molto utilizzati erano anche l'orzo e il miglio. Con l'arrivo del pane sulle tavole, intorno al II sec. a.C., però, la polenta scomparve progressivamente dalle tavole.

Pane



Il primissimo frumento adoperato per la panificazione fu il farro ma, l'introduzione di nuovi tipi di cereali nonché l'utilizzo delle macine azionate dalla forza degli animali, consentirono notevoli progressi in materia.

Nella Roma del II sec. a.C. grazie al dominio delle terre ricche di frumento come Sicilia, Sardegna, Egitto e Africa proconsolare, il pane preparato con il grano (molto meno acido e duro di quello di farro) da genere di lusso si impose quale alimento delle masse urbane, diventando ben presto un diritto civile garantito dallo stato.

Di facile conservazione e trasporto, il pane rappresentava il cibo emblema del cittadino-soldato, quell'alimento che in tutto il bacino del Mediterraneo, insieme alla frutta secca, identificava colui che viaggiava. Era inoltre considerato il cibo della cittadinanza tanto che il contadino diventava cittadino soltanto nel giorno in cui riceveva del frumento poiché iscritto fra gli uomini che potevano essere mobilitati.

Vi erano essenzialmente tre tipi di pane:

- 1 – *Panis plebeius, rusticus o niger*, di farina setacciata rada, mangiato dai poveri
- 2 – *panis secundarius*, più bianco ma non finissimo, poco migliore del primo
- 3 – *panis candidus* o dei ricchi, il più raffinato, di farina finissima

Il pane era inoltre classificato in categorie a seconda della forma: tipica tra tutte quella rotonda con un'incisione a croce per spezzare la pagnotta in quattro parti.

Il grano con cui era fatto arrivò ad avere un'importanza tale che i Romani arrivarono persino alla promulgazione di leggi che ne regolavano la corretta distribuzione alla popolazione sotto forma di grano in chicchi oppure, come avvenne in un secondo momento, direttamente in pani già cotti.

Ortaggi e verdure

Nella cucina romana tra I sec. a.C. e I sec. d.C. erano già presenti quasi tutti gli ortaggi che ancora oggi utilizziamo (ad eccezione di melanzane, portate nel Medioevo dagli Arabi e peperoni, patate, pomodori, conosciuti in seguito alla scoperta dell'America). Netta era la distinzione tra ortaggi da insalata e quelli destinati a preparazioni più elaborate: si tenevano in gran conto i prodotti che non avevano bisogno di cottura e facevano risparmiare legna, sempre pronti e disponibili, detti *acetaria* perché all'inizio conditi solo con aceto, in seguito anche con olio.

Sia in età repubblicana che in quella imperiale il primo posto per quanto riguarda l'alimentazione vegetariana era occupato da bulbi, germogli e soprattutto dalle radici per la facilità di conservarle per lunghi periodi sotto sale o anche in salamoia. Erano comunque molto usati nella cucina romana la lattuga (detta ancora oggi "romana" e piantata obbligatoriamente dai legionari ai margini del *castrum*), i funghi di cui i Romani erano ghiotti, il carciofo (molto costoso e dunque riservato soprattutto ai ricchi) e il cavolo, ortaggio a cui riconoscevano proprietà miracolose, oltre che lassative e cicatrizzanti.

Erbe aromatiche e spezie

C'era un grande uso di spezie nella cucina romana e buona parte di esse proveniva dall'Oriente; erano indispensabili perché servivano per coprire l'odore della carne e del pesce che stava andando a male, una sgradevole conseguenza della mancanza di frigoriferi e conservanti. Tra le **spezie autoctone** più utilizzate vi erano l'aneto, il cumino, la maggiorana, il coriandolo e i semi di lentisco, andati in disuso nella cucina moderna.

Venivano importati dall'Oriente lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano e soprattutto il pepe in diverse qualità che aiutava a conservare meglio le carni.

All'epoca dell'Impero il maggior successo – quanto meno nella cucina dei nobili – spettava al levistico o sedano montano, ritenuto dagli antichi Greci una pianta nobile tanto che una corona di sedano era il premio per gli atleti vincitori delle competizioni nel VI secolo a.C. Con sorpresa nelle ricette degli autori classici s'incontrano molto raramente basilico e aglio, ma è ancora più sorprendente che non siano mai nominate erbe tipicamente italiche, come rosmarino e salvia. Gli studiosi spiegano tali assenze ipotizzando che fossero così usate nella cucina popolare da non essere ritenute all'altezza della cucina patrizia, oppure che il loro impiego non meritasse menzione perché ritenuto normale.

Frutta



Ercolano, casa dei Cervi, affresco 45-79 d.C., quadri di nature morte con frutta e brocca in vetro con acqua

Ai primordi i Romani si nutrivano esclusivamente di frutti selvatici: nocciole, fresche o abbrustolite, pinoli, more o castagne. Importantissimi l'uva, di gran lunga la frutta maggiormente rappresentata negli affreschi e nei rilievi antichi, presente in numerose varietà, e il fico occupante un posto preminente tra le portate di fine pranzo. I fichi erano consumati in grande quantità ma erano anche un rimedio contro la fatica e il liquido del gambo era usato contro calli e verruche.

Con l'ingresso nell'età imperiale si sviluppò la coltivazione degli alberi da frutto. Le mele, in particolare, rappresentavano il globo terrestre e per questa ragione da Caracalla in poi una mela d'oro fu posta sulla sommità dello scettro degli imperatori. L'espansione del dominio romano, soprattutto con Traiano, determinò la conoscenza di nuovi prodotti che importati in Italia ampliarono le varietà già coltivate.

Tra questi il melograno (*malum punicum*) proveniente da Cartagine, le albicocche dall'Armenia (*malum armenicum*), il ciliegio (*cerasus pontica*) introdotto a Roma nel 73 a.C. quando Lucullo, vittorioso su Mitridate, lo portò al seguito dalle terre del Ponto e il pesco (*malum persicum*) (conosciuto in Cina da millenni) nome derivato dalla Persia sua patria d'origine. Il frutto, conosciuto ancora oggi come “*persica*” a Roma e in certe regioni del Nord Italia, era simbolo di amore e giovinezza e fu introdotto nell'Urbe verso il I sec. a.C. Noti anche meloni e angurie introdotti in Italia dalla Grecia.

Oltre ad essere consumata fresca, la frutta veniva conservata. I Romani conoscevano inoltre la frutta secca e ne consumavano molta: le noci, spesso mangiate con l'uva, venivano adoperate dai bambini anche come biglie. Inoltre erano distribuite dagli sposi ai fanciulli, durante la festa nuziale, come fossero confetti.

Vino



Pompei, casa dei Vettii, amorini intenti a mescolare il vino

Nella Roma delle origini, il vino rappresentava se non una rarità, almeno un lusso. Berlo era considerato un privilegio dei capi famiglia e dei maschi adulti. Consumarlo puro era considerato un atto da barbari e la sua assunzione veniva giustificata a fini curativi o per accompagnare libagioni votive. Il vino era severamente proibito alle donne da una delle prime leggi regie che prevedeva addirittura la condanna a morte per questo reato e, per controllare l'astemia della sua sposa, il marito poteva esercitare lo *ius osculi*, il diritto di bacio.

Quando Roma, in seguito alle conquiste territoriali, incrementò il volume degli scambi, la sua popolazione iniziò a rifocillarsi di vino nei locali pubblici appositamente aperti. Divenne la bevanda per eccellenza, la più amata dai Romani: concludeva tutte le cene e aveva un carattere sacro. Gli uomini non potevano berlo prima di aver compiuto trenta anni, ovvero la maggiore età, mentre già verso la fine dell'epoca repubblicana le matrone romane cominciarono ad accompagnare allegramente i loro mariti nei piaceri del banchetto.

Per abbassarne la gradazione veniva miscelato con acqua calda o raffreddato con la neve. Il vino più apprezzato era il *mulsum* con aggiunta di miele, molto popolare perché permetteva a donne e uomini sotto i trenta anni di aggirare il divieto di berlo puro e considerato anche un vino medicinale per i malati. Sulla mensa romana erano spesso presenti anche vini cotti: molto richiesti erano la

sapa e il *defrutum*, mosti concentrati tramite ebollizione che si differenziavano nella percentuale di acqua residua. Ma ancor più frequentemente i Romani amavano condire il vino utilizzando spezie e aromi come mirra, cannella e zafferano: tipica la *conditum paradoxum* un insieme di vino, miele, alloro, datteri, pepe, zafferano cucinati e conservati dopo la cottura.

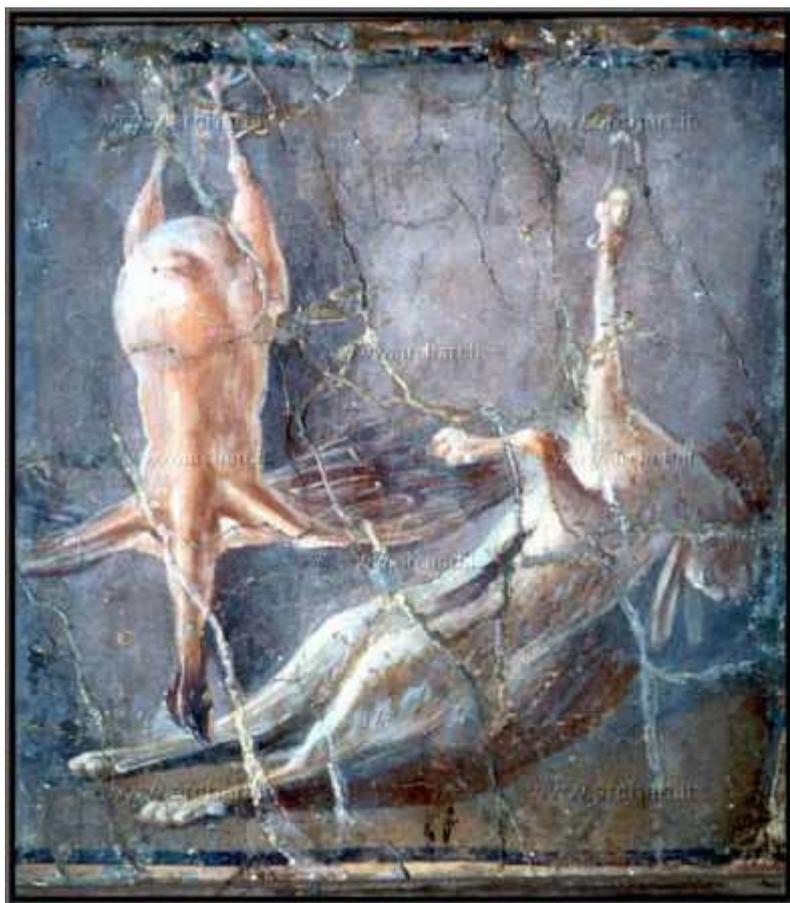
Il consumo di vino ebbe la sua espansione in epoca imperiale soprattutto nelle zone di produzione e nelle grandi città come Roma dove si arrivò a una distribuzione gratuita di questa bevanda con Aureliano negli ultimi decenni del III sec. d.C. Il consumo medio in un anno era di 140-180 litri a persona probabilmente dovuto al grande apporto calorifero che dava alla dieta dei romani costituita in gran parte da cereali e vegetali. Tra i poveri e i barbari era invece diffusa la birra, considerata, volgare.

Olio e salse

I condimenti avevano, come oggi, un posto preponderante e determinante in cucina. All'origine i Romani condividevano i cibi con lo strutto, grasso di maiale ma, dopo la diffusione della coltura dell'olivo, l'olio divenne l'ingrediente grasso maggiormente usato nella cucina romana, lasciando quello animale all'uso solo di poveri e contadini. Il consumo medio di olio, usato anche per l'illuminazione e la medicina, di un cittadino romano era di circa due litri in un mese e a Roma emblematico è il Monte Testaccio, una montagna artificiale formata da frammenti di anfore olearie, in gran parte provenienti dalla Betica (Spagna meridionale), il più grande esportatore dell'epoca, dall'Africa proconsolare e dalla Tripolitania (attuali Tunisia e Libia). L'olio godeva di una considerazione tale che, in una civiltà basata sulla rigida struttura militare con reclutamento obbligatorio, i cittadini che piantavano almeno un iugero (circa 2500 mq) di ulivi venivano dispensati dalla leva.

Nella cucina romana vi era sostanzialmente un tipo di salsa per ogni ricetta. Utili per mascherare i sapori dei vari cibi, le salse erano in genere composte con ingredienti che avevano poco a che vedere con la pietanza principale del piatto. La salsa per eccezione fu il *garum* (dal greco *garon* che era la specie di pesce utilizzata), considerato un condimento universale perché lo si trovava in quasi tutte le ricette, persino in quelle a base di frutta. Ottenuto dalla macerazione sotto sale di interiora di pesce al sole per circa due mesi, aveva un prezzo così elevato da essere paragonato al più caro dei profumi, nonostante l'odore per nulla attraente, una consistenza un po' più spessa dell'olio d'oliva e un sapore simile alla pasta d'acciughe. L'industria del *garum* era molto sviluppata nel Mediterraneo, quello più pregiato veniva prodotto in Spagna ma di prim'ordine era anche quello di Pompei.

Carne



Ercolano, casa dei Cervi, affresco 45-79 d.C., quadri di nature morte con pollame e cacciagione

La carne, proveniente soprattutto dalle regioni dell'Italia meridionale (Lucania, Sannio ma anche Campania e, fino alla metà del V sec., Sardegna), era molto importante nell'alimentazione romana. Per la sua durezza nonché per la conservazione sotto sale, veniva in genere cotta almeno due volte: la prima nel latte e la seconda con le verdure o arrostita. Molto consumata era la carne di maiale, perché di questo animale si mangiava tutto: Plinio (2), inoltre, affermava che le sue carni offrivano quasi cinquanta differenti sapori a differenza del sapore unico di ogni altro animale. Il suo grasso veniva talvolta impiegato anche come rimedio per alcuni malanni.

Diffuse erano anche le carni di montoni e capre, meno pregiate a differenza di quelle di agnello e capretto, rinomate per la loro morbidezza; il ghiro, servito di solito disossato e farcito, era una vera ghiottoneria per i Romani e ne esistevano alcuni piccoli allevamenti (*gliraria*) ospitati in contenitori di terracotta di solito ubicati in giardino, nei quali venivano fatti ingrassare al buio; lo stesso anche per le lumache allevate in recinti chiamati *cocleari* e alimentate a frumento cotto nel vino per renderle più gustose e digeribili. Il pollo era mangiato soprattutto dai poveri. Carni di lusso, invece, erano caprioli, daini e cervi e proprio per questo venivano anche allevati nei vivai o nei boschi vicino alle ville perché la loro carne, molto ricercata, era fonte di sicuro guadagno.

Il bue inizialmente non fu utilizzato per la gastronomia, poiché ritenuto sacro, bensì nel lavoro dei campi. Successivamente, però, la sua carne venne servita persino durante i banchetti in onore degli dei. Tra la selvaggina, che generalmente non era sacrificata, figuravano l'asino selvatico, il cinghiale, la cui carne era la più ricercata e costosa, la lepre, una vera prelibatezza per i Romani (una credenza popolare voleva che ci si mantenesse belli per nove giorni dopo aver mangiato la sua carne), l'anatra e l'oca. Di quest'ultimo animale, allora come oggi, si mangiava il *foie gras*

inventato, secondo Plinio (3), da Apicio e chiamato *ficatum* (termine arrivato poi fino a noi per indicare il fegato) per le grandi quantità di fichi che l'animale doveva ingerire

Molto utilizzata era la carne di uccelli come piccioni, tordi, tortore, usignoli, colombe, pernici, fagiani, faraone e beccafichi. Venivano cucinati anche alcuni trampolieri, in gran parte importati dalle varie regioni dell'Impero, come i fenicotteri di cui si gustava soprattutto la lingua, le cicogne e le gru, tutti ricercati non solo per la bontà della loro carne ma anche per la considerazione sociale di mostrare sulla propria tavola questi cibi fuori dal consueto. Il pavone era quasi esclusivo appannaggio degli imperatori e Svetonio (4) riferisce che Tiberio mise a morte un pretoriano per aver rubato un pavone da un giardino. Lo struzzo, invece, era particolarmente amato dall'Imperatore Eliagabalo tanto che per un solo suo pranzo ne furono serviti seicento per gustarne le teste. Anche i pappagalli e i cammelli non sfuggivano per la loro rarità alle stravaganze delle tavole dei ricchi Romani.

Pesce



Pompei, casa dei Vettii, crostacei e pesci in una pittura a parete

Cibo molto diffuso, sia quello di fiume o di mare che quello allevato in grandi vivai, nel tempo divenne un alimento essenziale per i Romani. I pesci utilizzati erano circa centocinquanta specie e venivano consumati presso ogni classe sociale, seppure in maniera differente. Nelle tavole dei ricchi c'erano orate, triglie, sogliole, dentici e trote; per le tavole dei poveri quelli consumati erano più piccoli, di basso prezzo e di soliti conservati in salamoia. In particolare le triglie erano considerate fra i pesci più ricercati e ambiti e si spendevano cifre elevate pur di accaparrarsene un bell'esemplare.

Tra i ricchi era segno di distinzione allevare le specie più pregiate come ostriche, murene, orate o saraghi, affinché non mancassero mai nelle mense: nei giardini di alcune case venivano adibite allo scopo addirittura delle piccole piscine e l'uso sempre più diffuso del vetro portò la pratica persino all'interno delle case. I primi pesci ad essere allevati in cattività furono le orate e le murene e da essi derivò il soprannome portato con onore da coloro che, per smodata passione, avevano ottenuto questo risultato: Sergio Orata e Licinio Murena.

I frutti di mare anticamente erano mangiati durante il periodo della carestia ma ben presto vennero considerati pregiati e prelibati. Erano mangiati cotti o crudi, conservati in giare con sale e insaporiti con salsine.

Pollame e uova



Ercolano, casa dei Cervi, affresco 45-79 d.C., quadri di nature morte con volatili e murene

I Romani furono grandi consumatori di pollame e uova ma, oltre che per finalità alimentari, i polli trovavano impiego anche per quelle sportive e religiose. Nella Roma imperiale, infatti, esistevano intere squadriglie di galli profetici ai quali, prima di ogni grande battaglia, veniva offerta una razione di mangime; se i pennuti mangiavano voracemente la vittoria era assicurata, in caso contrario la sconfitta era inevitabile.

Il cibo che compare più frequentemente sulle tavole dei Romani erano le uova di cui si preferiva la chiara al tuorlo, e che erano molto apprezzate sia come antipasto che consumate rapidamente durante la giornata.

Latte e derivati

Il latte fu un alimento molto utilizzato dai Romani. Nella scala di preferenze del consumo di latte fresco, essi mettevano all'apice quello derivato da allevamenti caprini e ovini, in posizione intermedia il latte di cavalla e d'asina, in fondo alla lista quello bovino. Bevuto fresco o aromatizzato e fondamentale nella preparazione di dolci unito a farina, miele e frutta, inizialmente era usato anche per zuppe e minestre ma in seguito venne sostituito dal brodo di carne. Il latte garantiva inoltre un alimento energetico di facile conservazione e trasporto se trasformato in formaggio che divenne presto una pietanza completa. A colazione e pranzo si consumava prevalentemente il tipo fresco, mentre a fine cena si preferiva il secco, perché risvegliava la sete. Il burro era ricavato dal latte di capra, vacca, asina e cavalla: prevalentemente usato come medicinale o unguento per il corpo, era invece raramente presente in cucina anche perché non ne era conosciuta la tecnica di conservazione.

Dolci

Ancora sconosciuto lo **zucchero**, il principale dolcificante usato dai Romani fu il **miele**. Insieme a esso, per la preparazione dei dolci erano molto adoperati il formaggio (soprattutto di pecora) e la farina di farro. I dolci servivano anche per festeggiare i matrimoni: il rito della *confarreatio*, infatti, prevedeva che dolcetti di frumento, miele e frutta venissero prima sbriciolati sulla testa della sposa e poi mangiati da entrambi i coniugi quale auspicio d'abbondanza e prosperità della loro unione. Famosi erano inoltre i *crustula*, biscotti di frumento venduti per strada dopo le cerimonie sacrificali che rappresentavano anche l'ambito premio assegnato agli scolari diligenti da parte dei maestri.

Cucina e Alimentazione nell'antica Roma: banchetto

La tradizione del banchetto nell'antica Roma

Dopo aver in un primo tempo mangiato seduti presso il fuoco, i Romani presero l'abitudine di cenare nell'atrio delle loro *domus*, ambiente in origine attiguo alla cucina, tanto che il suo nome era derivato dal colore nero provocato dai fumi del focolare (da *atramentum*, inchiostro). Più tardi questo locale centrale fu spostato all'aperto e in seguito venne chiuso, isolato e prese il nome di *tablinum* mentre la sala da pranzo fu situata di preferenza al piano superiore. Nelle grandi case le sale da pranzo erano più di una, occupate secondo la stagione dell'anno e l'orientamento del sole: se ne costruirono persino sopra piscine e canali affinché gli invitati potessero scegliere direttamente il pesce che desideravano mangiare e in grotte naturali o artificiali per l'estate.

A banchetto

La consuetudine di mangiare distesi su di un letto si diffuse a Roma e poi in tutta Italia e nelle province dell'Impero in età repubblicana, in particolare sotto l'influenza greca e orientale, anche se già gli Etruschi mangiavano sdraiati. Anche presso le classi più modeste, l'usanza voleva che almeno nelle grandi occasioni si mangiasse coricati. Questa posizione, apparentemente non confortevole, permetteva però di ingerire una maggiore quantità di cibo e consentiva ai convitati sazi oltre misura di assopirsi tra una portata e l'altra. Si sdraiavano gli uomini ma non le donne, i bambini e gli schiavi. In un primo tempo le uniche donne ammesse ai banchetti furono solo le cortigiane. In seguito anche le altre cominciarono a prendervi parte ma da sedute poiché non considerate in grado di partecipare alle conversazioni di politica, letteratura e filosofia (anche se sembra certo che almeno nelle cene intime, potessero coricarsi sullo stesso letto del marito).

Solo molto tempo dopo gli uomini, in età imperiale, furono autorizzate a consumare i loro pasti sdraiate. I bambini e gli adolescenti che non avevano assunto la toga virile mangiavano, ancora ai tempi dell'Impero, seduti su sgabelli davanti al letto del padre e della madre. In certe occasioni particolari e con l'autorizzazione dei loro padroni, anche gli schiavi potevano mangiare coricati. Ai convitati era inoltre consentito portare commensali non invitati dal padrone di casa: questi, chiamati *umbrae*, erano bene accetti ma non potevano prendere posto sul letto triclinare al pari degli altri ospiti e partecipavano al banchetto anch'essi da seduti.

Intorno alla tavola, esistevano generalmente tre letti, chiamati

- *summus*
- *medium*
- *imus*

da tre posti ciascuno per un totale di nove posti. Le fonti, infatti, ricordano che il numero ideale di commensali era dai tre ai nove, come le Grazie e non più delle Muse. Questo letto da tavola era chiamato *triclinium* termine che in breve tempo finì per identificare l'intera sala da pranzo. Sotto l'impero i letti si ingrandirono sino ad arrivare anche ad otto posti e, dal II sec. d.C., i tre diventarono un unico grande a mezzaluna. Solitamente i triclini venivano addossati contro le pareti della sala e disposti attorno ad una tavola con tre piedi (inizialmente di forma quadrata, successivamente circolare). Sul letto il convitato stava coricato di sbieco sul lato sinistro appoggiando il gomito su di un cuscino. Tutti gli invitati erano rivolti nello stesso senso verso la

tavola; i posti venivano separati da cuscini sistemati sotto la coperta e la loro assegnazione era stabilita in base al prestigio dei presenti: il padrone in genere veniva a trovarsi alla destra dell'ospite d'onore ma col tempo non si fu più così rigorosi.

Piatti e posate

Il **piatto** era sorretto dal convitato con la mano sinistra. Poiché si ignorava l'uso della **forchetta**, che fece la sua apparizione solo in tarda età imperiale, si adoperavano le dita per mangiare. I grandi **forchettoni** con tre o quattro denti, visibili su raffigurazioni e affreschi, erano semplicemente utensili da cucina o strumenti utilizzati dagli schiavi, chiamati *carptores* o *scissores*, che per maggiore comodità dei commensali tagliavano gli alimenti a piccoli pezzi. Il **coltello** veniva usato nei ritrovi quali *tabernae* o *popine*, mentre non era presente nei banchetti a causa della posizione sdraiata assunta dai commensali. Del **cucchiaino** si conoscevano due diversi modelli: un primo inizialmente realizzato in legno ma con il tempo fabbricato anche in metallo, chiamato *ligulae*; un secondo, il *cochlear* (da cui è derivata la parola "cucchiaino") con le estremità utilizzate rispettivamente per estrarre le lumache dal guscio, come dice il nome, e come portauovo.

Uno schiavo portava **acqua fresca e profumata** per lavare mani e piedi dei commensali. Per non macchiare la coperta sulla quale erano distesi, gli invitati avevano l'abitudine di portare un tovagliolo personale che serviva loro anche per avvolgere gli avanzi del pasto talora offerti dal padrone di casa o, nel caso di clienti perennemente affamati, per nascondere quello che arraffavano nel corso della cena. Numerosi resti alimentari cadevano sotto il triclinio e, alla fine del convivio, questi venivano fatti mangiare dai cani oppure degli schiavi provvedevano a pulire il pavimento con della segatura.

Rituale del banchetto

Partecipare ad un banchetto era un vero e proprio rituale e iniziava già con la scelta dell'abbigliamento. Molto indicata era la *vestis coenatoria* o *synthesis*, tunica piuttosto ampia in lino colorato e leggero che garantiva una certa libertà di movimento e che occorreva talora cambiare tra una portata e l'altra per mantenerla pulita; ai piedi si toglievano i sandali ordinari e si calzavano le *solae*, riservate all'uso domestico e costituite da una suola particolarmente confortevole e da sottili strisce di pelle intrecciate sul dorso del piede e legate alla caviglia.

La tavola quadrata veniva chiamata *cilliba* ("tavolo a tre piedi") mentre quella successiva e rotonda *mensa* (dal greco *mesa*) perché, secondo Varrone, essa era posta al centro (4). Accanto a queste ne esisteva una per il vino, anch'essa rotonda e con un solo piede, chiamata *cilibantum* e l'*urnarium*, riservata ai recipienti contenenti acqua chiamati *urnae*. Le tavole erano coperte da una tovaglia detta *mappa*, diffusa già dall'età augustea, che durante lo svolgimento del pasto viene pulita dai servitori con la *gausape*, un panno di lana grezza a pelo lungo. Su una tavola apparecchiata con cura non dovevano mai mancare la saliera (*salinum*), l'ampolla dell'aceto (*acetabulum*) e, talvolta, uno scaccia mosche (*muscarium pavoninum*). Sempre presenti anche gli stuzzicadenti (*dentiscalpia*) costituiti da una lunga spina di legno, da una piuma o da altro materiale idoneo sia per funzionalità che per igiene e sicurezza.

Uso dei piatti

Riguardo all'impiego dei piatti è necessario distinguere tra quelli utili per la presentazione delle portate e quelli usati per mangiare. *Langula* di forma ovale e *paropsides* rettangolari o quadrati, appartenevano alla prima categoria: potevano essere molto grandi, di varie forme e a volte costruiti appositamente in funzione della dimensione delle vivande da presentare. I piatti usati per mangiare

erano invece molto semplici: leggermente incavo il *catinus* (per le carni), a scodella il *tryblium* o *gabata* (per i passati o le minestre). Vi era comunque chi consumava uova, formaggi o funghi direttamente sopra una vera e propria focaccia. Più numerosi dei piatti erano i bicchieri, più correttamente detti “vasi da bere”: semplice era il *poculum*, calice privo di piede inizialmente in legno o terracotta, successivamente in metallo; quello invece di maggior utilizzo era la *phiala*, una sorta di coppa priva di manici. Il *calix*, infine, non di rado fornito di manici, aveva una funzione simile alla nostra coppa da spumante.

Illuminazione

L'illuminazione era garantita da *lucernae*, candelabri e lampade ad olio a uno o più becchi poste su treppiedi o sospese al soffitto mediante catene; vasi di fiori freschi regalavano un tocco aggraziato alla sala e particolarmente apprezzate erano le rose, soprattutto quelle di Paestum (5). Gli anfitrioni più raffinati collocavano nell'ambiente anche dei bruciaprofumi per mitigare i pesanti effluvi provenienti dall'attigua cucina e quelli, ancora più sgradevoli, dei convitati stessi la cui igiene personale lascia spesso a desiderare. L'arredamento della sala da pranzo era completato da scanni (*sedilia*, *solia*, *sellae*), da panche ad un posto (*subsellia*) e due posti (*bisellia*). I piatti necessari al banchetto erano tenuti in disparte, in prossimità della tavola su una specie di credenza chiamata *repositorium*, a uno o più piani e lì rimanevano a disposizione dei commensali.

Personale di cucina e di servizio

Competente e ben strutturato era il personale di cucina e di sala. Uno schiavo detto *nomenclator* era addetto a ricordare il nome delle persone incontrate, assisteva l'anfitrione nell'assegnazione dei posti e accompagnava gli ospiti. A capo della cucina vi era l'*archimagirus*, responsabile dei viveri. I domestici destinati alla sala, detti *ministratores* erano scelti in base all'abilità e all'avvenenza. I più accattivanti erano addetti a versare il vino: selezionati tra gli adolescenti di bell'aspetto con lunghe chiome, indossavano leggere tuniche di colori diversi mentre quelli adibiti ai lavori più grossolani vestivano con maggiore semplicità ed avevano la testa rasata. Gli schiavi che recavano le portate erano talora abbigliati in rapporto al tipo di piatto che veniva presentato sulla tavola (ad esempio cinghiale e cacciatore). Gli *scoparii* pulivano il mosaico che rivestiva il pavimento.

Portate

La cena era aperta da *gustatio*, abbondanti antipasti, chiamati anche *promulsis* (da *mulsum*, il vino mielato che li accompagnava). Uova, olive, verdure o pesci, conditi con salse, erano gli alimenti che componevano questa parte del banchetto. Seguiva la *prima mensa*, durante la quale venivano servite diverse portate, chiamate *fercula*, di maiale, agnello, pollame, selvaggina e pesce. La lista delle vivande si completava con la *secunda mensa*, termine derivato dall'antica usanza greca di cambiare l'apparecchiatura della tavola. In questa parte erano offerti frutti freschi o secchi, dolci e a volte cibi salati come salsicce o focacce al formaggio. Durante il pasto veniva bevuto il vino ma con moderazione, per non interferire con l'offerta rispettosa fatta ai Lari fra la prima e la seconda mensa.

Durante il pasto si era autorizzati, con editto imperiale, a emettere qualunque rumore corporale. Sovente per rallegrare l'atmosfera si ricorreva alla presenza di un comico (*scurra* o *derisor*), di professione o no, incaricato di creare una situazione vivace con battute di spirito e racconti di storielle.

Comissatio

I grandi convivi si concludevano con la *comissatio* e con una bevuta generale di vino sottoposta a regole ferree, accompagnata da cibi più leggeri ma fortemente speziati atti a stimolare la sete e da piatti più sostanziosi: si trattava sostanzialmente di una sorta di dopo cena al quale si potevano aggiungere anche ospiti non presenti fino a quel momento della serata. La *comissatio* poteva protrarsi a lungo nella notte. Secondo l'usanza greca veniva eletto un re del banchetto, il *magister bibendi*, che aveva il compito di sovrintendere al buon funzionamento delle varie operazioni, di controllare la proporzione del vino e dell'acqua che uno schiavo mescolava dentro un cratere e di stabilire il numero di coppe che i convitati avrebbero dovuto bere.

L'atmosfera era decorosa o volgare a seconda delle regole imposte dal *magister bibendi* alla serata. Normalmente le mogli non assistevano a questa parte del banchetto e rimanevano soltanto le cortigiane. Nel caso, però, il banchetto rispettasse certe regole di decoro e buon gusto e il programma delle attrazioni fosse di livello garbato, le mogli potevano fare compagnia ai mariti. I brindisi erano alternati ad attrazioni la cui importanza variava a seconda della natura del pasto. Queste potevano essere musicali, letterarie, teatrali, danzanti o costituite da spettacoli di buffoni, giocolieri e addirittura di gladiatori, offerti solo dai più ricchi.

Apophoreta

Alla fine del convivio il padrone di casa offriva ai commensali degli *apophoreta*, piccoli doni come unguenti, oli ed essenze profumate che venivano sorteggiati tra gli invitati: da questa usanza potevano derivare talvolta situazioni curiose o comiche (ad esempio: un pettine assegnato a un calvo), come riferisce anche Marziale divertendo i suoi lettori

Banchetto e galateo in età romana

Al pari di una dieta odierna, tre pasti principali scandivano il quotidiano approccio al cibo di un antico romano: la colazione al primo mattino (ientaculum), la colazione di mezzogiorno (prantium) e la cena alla sera (cena). Come già nel mondo greco, era quest'ultima in verità a rappresentare l'autentico pasto della giornata, il momento in cui il romano si riuniva con familiari o amici al termine di una giornata di lavoro. La consistenza dei singoli pasti variava a seconda del periodo storico, dello status della famiglia, e se si abitava in un centro urbano o in campagna. Se un romano del periodo arcaico si accontentava di un pasto frugale alla sera (vespertina), a partire dal II sec. a.C. fu necessaria l'emanazione di apposite leggi suntuarie per limitare la spesa pro capite in occasioni di cene conviviali. Lo ientaculum avveniva fra la terza e la quarta ora, ovvero le otto e le nove del mattino, e spaziava dal pane intinto nel [vino](#), consuetudine greca, ai resti della sera precedente, olive, uova o formaggio, a voler restare leggeri (Marziale, Xenia, XIII, 31). Ai fanciulli era riservato il latte (ovino o caprino, quello vaccino non fu sempre così diffuso e il latte d'asina era perlopiù impiegato per scopi estetici), accompagnato da briocche fresche, salate o addolcite col miele, magari acquistate sulla strada per la scuola dal pistur dulciarius (Marz. Apoph. XIV, 223), un odierno pasticciere. Fra la sesta e la settima ora, cioè attorno a mezzogiorno, si consumava il prantium: solitamente uno spuntino fuori porta durante la pausa di lavoro, portato da casa o, per i più fortunati con qualche moneta in tasca, acquistato dai venditori ambulanti e nei locali pubblici. Si trovava da desinare con una certa facilità soprattutto in prossimità di luoghi molto frequentati durante il giorno, il Foro e le Terme, dove era un brulicare di [posti di ristoro](#) (thermopolia o popinae); non era necessario neppure darsi troppo da fare a cercarne uno, giacché avveduti proprietari spedivano i propri garzoni per le vie del centro e dentro gli stabilimenti, a vendere appetitose cibarie calde o fredde, secondo le esigenze della stagione. Se si mangiava a casa c'erano sempre gli avanzi del giorno prima e, comunque, si trattava di piatti freddi e veloci, da consumare in piedi e sine mensa.

L'ora della cena romana cominciò lentamente a spostarsi dal pomeriggio alla sera con il raffinarsi dei costumi e l'introduzione dell'illuminazione domestica: poteva essere costituita da un piatto unico se si mangiava da soli (domicenium), o trasformarsi in un'occasione di riunione con gli amici (convivium), in tal caso, con un puntuale ordine di successione delle pietanze, a volte invertito per sorprendere gli invitati, e un numero non inferiore di tre portate (fercula), capaci di arrivare a sei nella celebre cena di Trimalcione. I banchetti non erano prerogativa dei soli ricchi, e quando la situazione economica del padrone di casa lo richiedeva, erano gli stessi commensali a portare il loro contributo per il pasto. Il convivium si apriva con abbondanti e stuzzicanti antipasti per stimolare l'appetito, chiamati gustatio o promulsis, dal nome del [vino mielato](#) (mulsum) con cui si accompagnava la degustazione di uova, frutti di mare e verdure. A succedere piatti di carne e pesce, seguiti da arrostiti di cacciagione e piatti ricercati (mensa prima o caput cenae). La conclusione di tanto pasto luculliano erano dolci, e più spesso [frutta fresca e secca](#), a volte ancora cibi salati (salsicce ricorda Marziale e focacce al formaggio nonché molluschi riporta Petronio), costituivano la seconda mensa, termine derivante dall'usanza già greca, poi caduta in disuso presso i romani, di cambiare la tavola a fine portata. Fu proprio l'abitudine di mangiare uova durante l'antipasto e frutta al termine della cena, a dare origine al detto «ab ovo usque ad mala», per dire «dal principio alla fine». Al vino, servito e bevuto con moderazione durante la prima parte del pasto, per non interferire con l'offerta rispettosa ai Lari fra la prima e la secunda mensa, era riservata la commissatio, una libagione alla quale si poteva essere separatamente invitati, alla stregua di un dopo cena. Ancora una volta stuzzichini o vivande più consistenti erano serviti agli ospiti, conditi da disquisizioni più o meno filosofiche, a seconda di quante volte i fanciulli mescitori del vino avevano riempito la coppa.

Galateo

Gli invitati ad un banchetto indossano la *vestis coenatoria* o *synthesis*, una veste in lino colorato e leggero, fresca e piuttosto ampia in modo da garantire una certa libertà di movimento; ai piedi si calzano le *soleae*, sandali riservati all'uso domestico, costituiti da una suola particolarmente flessibile e confortevole e da sottili strisce di pelle da intrecciate sul dorso del piede e legate alla caviglia. E' uso comune lavare le mani prima del pasto, ma spesso uno schiavo provvede anche a detergere con acqua profumata i piedi degli ospiti. Ai convitati è consentito anche portare commensali non invitati dal padrone di casa: costoro - designati con il nome di *umbrae* - sono sempre bene accetti, ma non possono prendere posto sul letto triclinare al pari degli altri ospiti e partecipano al banchetto accomodandosi su sedie e sedili (*subsellia*), come le donne e i bambini. Si mangia sdraiati poggiandosi al gomito sinistro e piluccando il cibo con la mano destra, in una posizione che oggi troveremmo scomodissima, ma che presenta un duplice vantaggio: permettere di ingerire una quantità maggiore di cibo e consente ai convitati di sazi oltre misura di assopirsi tra una portata e l'altra. Questa particolare postura rende però virtualmente impossibile il ricorso alle posate, che richiedono l'uso di entrambe le mani, ed infatti il loro numero è ridotto al minimo: i cibi arrivano già tagliati in piccoli pezzi da schiavi detti *scissores*, usanza che rende superflua la presenza in tavola del coltello, mentre le forchette non esistono, o meglio sono impiegate unicamente come arnese da cucina. Solo i cucchiari (*ligulae* o *cochlearia*) trovano una certa frequenza d'uso, impiegati per raccogliere salse e farinate. Le pietanze sono presentate agli ospiti dai camerieri prima di essere deposte sul *repositorium*, dove rimangono a disposizione dei commensali; è dunque raccomandata una certa discrezione nel servirsi per non dar luogo a spiacevoli alterchi tra invitati. "Si evitino quanto possibile le liti e si procrastinino odiosi battibecchi, altrimenti è meglio tornarsene a casa!" si legge sui muri della Casa del Moralista a Pompei, e si tratta di una raccomandazione largamente condivisibile anche ai nostri tempi. Meno accettabile l'etichetta che regola le modalità di assunzione del cibo: "Assumi i cibi appena con la punta delle dita (mangiando ci vuole grazia), non sporcarti la faccia con le mani bisunte". Queste le raccomandazioni di Ovidio alle donne che desiderano rendersi attraenti e piacevoli; tuttavia chi proprio non riesce a non ungersi il volto può rimediare pulendosi con molliche di pane o con un apposito tovagliolo, che oltre a proteggere dalle macchie vesti e biancheria svolge anche un altro compito: alla fine della serata viene utilizzato per raccogliere, a mo' di fagotto, gli avanzi della cena che gli ospiti portano a casa, secondo una consuetudine tranquillamente accettata. Né questo è l'unico *caveau* che allieta i commensali: al momento del commiato il padrone di casa gratifica i suoi ospiti con *apophoreta*, cioè piccoli doni, come unguenti, olii ed essenze profumate, a ricordo del banchetto.

Il triclinium ed i suoi ministri

Quali siano le sue dimensioni e la sua collocazione, la sala da pranzo accoglie tre letti triclinari (*summus*, *medium* e *imus*) da tre posti ciascuno, solitamente addossati contro le pareti dell'ambiente e disposti attorno a un tavolo quadrato (*cilliba*). Successivamente il letto si incurverà, assumendo una caratteristica forma a mezzaluna (*sigmata*), ed anche il tavolo diverrà rotondo, secondo una disposizione detta *stibadium*. Gli invitati si sdraiano di sbieco sui letti; i posti sono separati da cuscini sistemati sotto la coperta del triclinio, e la loro assegnazione è stabilita in base al prestigio degli ospiti; in linea di massima all'ospite d'onore è riservato il posto di sinistra sul letto centrale, il cosiddetto *locus consularis*. Con l'adozione del letto a mezzaluna questo si colloca di preferenza alle estremità del letto stesso, dette *cornua*. L'arredamento dell'ambiente è completato da una tavola rotonda per il vino (*cillibantum*), e dal *repositorium*, una sorta di credenza a uno o due piani dove vengono riposti i piatti necessari al banchetto.

Le tavole sono coperte da una tovaglia (mappa o mantele), che durante lo svolgimento del pasto viene pulita dai servitori con la gausape, un panno di lana grezza a pelo lungo. Su una tavola apparecchiata con cura non devono mai mancare la [saliera](#) (salinum), l'ampolla dell'aceto (acetabulum) e, talvolta, uno scacciamosche. Sempre presenti anche gli stuzzicadenti (dentiscalpia) costituiti da una lunga spina di legno o da una piuma. L'illuminazione è garantita da lucernae e candelabri; vasi di fiori freschi - particolarmente apprezzate sono le rose di Paestum - regalano un tocco aggraziato alla sala. Gli anfitrioni più raffinati collocano nell'ambiente anche dei bruciapfumi per mitigare i pesanti effluvi provenienti dall'attigua cucina, e quelli, ancora più sgradevoli, dei convitati stessi la cui igiene personale lascia talvolta a desiderare.

I domestici destinati ai vari servizi di sala sono scelti in base all'abilità e all'avvenenza. I più decorativi sono senz'altro gli schiavi che versano il vino, i cosiddetti pueri a cyatho, da cyathus, il misurino utilizzato per servire la bevanda: selezionati tra schiavi adolescenti di bell'aspetto, indossano leggere tuniche a colori vivaci e le loro chiome sono acconciate in lunghi boccoli che ricadono morbidamente sulle spalle. I più alti in carica sono invece il nomenclator - incaricato di ricordare il nome delle persone incontrate, accompagnare gli ospiti nei loro spostamenti e assistere l'anfitrione nell'assegnazione dei posti - e l'archimagirus, il capo della cucina, che riceve i viveri destinati al pasto.

Banchetto funebre in età romana

Anche le società più avanzate dell'antichità, come quella romana, mettono al centro della tradizione funeraria il banchetto, quale retaggio di un uso, che si perpetuerà in forme analoghe, sebbene con spirito mutato, nel *refrigerium* cristiano. Tale costume condizionò la struttura architettonica delle tombe, così come è testimoniato nelle necropoli di Ostia e Porto. In questi sepolcreti è attestata la presenza di letti triclinari in muratura posti sia all'esterno che all'interno dei monumenti funerari, funzionali alla pratica del [banchetto](#). Nella necropoli di Porto, in località Isola Sacra, sedili o letti in muratura inquadrano simmetricamente la porta di ingresso, accompagnandosi spesso alle vestigia di sostegni, intonacati di rosso, che dovevano assolvere alla funzione di mensae connesse ai banchetti, di cui resta testimonianza in tracce di bruciato frammiste a concentrazioni di vasellame ceramico, usato nel corso delle cerimonie. Forni o pozzi sono documentati ad Isola Sacra in singole tombe o spazi inizialmente utilizzati da più famiglie, come noto anche dalle fonti. Cronologicamente questi apprestamenti si collocano nel corso del II secolo dell'impero, rarefacendosi del corso del successivo. Nella necropoli ostiense della Via Laurentina, altrimenti detta dei Liberti Claudii sono conservati in modo esemplare anche i pozzi e le strutture destinate ai cibi, che appaiono come veri e propri angoli cottura, simili in tutto a quelli rinvenuti nelle abitazioni coeve. Molti degli arredi, scamna, triclinia, abaci, mensae, ricordati dalle fonti, realizzati qui in muratura, sono raramente conservati nelle necropoli di Roma, per cui si è pensato anche all'esistenza di arredi mobili. Le necropoli di Ostia, del suo territorio e di Porto conservano anche testimonianza di dispositivi riservati al nutrimento del morto: un tubo di terracotta, due coppi uniti a formare un condotto o un'anfora tagliata, che permettevano ai liquidi delle libagioni di penetrare nella sepoltura. In alcune tombe di Isola Sacra condotti furono infissi ai quattro angoli della cella allo scopo di nutrire simbolicamente la terra in cui erano contenute le spoglie. In un sepolcreto rinvenuto in territorio ostiense (Acilia, loc. Malafede) l'uso di tubuli per libagioni, sia fittili che in piombo, destinati a raggiungere direttamente le ceneri, è attestato soprattutto nelle sepolture a cremazione. Gli apprestamenti descritti riportano all'uso del banchetto, che riflette ideologie antichissime e complesse legate al timore della morte ed alla necessità per la famiglia di demarcarsi da essa. All'inizio ed alla fine di un lutto si svolgevano una serie di atti nei quali una parte importante era riservata al consumo effettivo o simbolico di cibo. Sappiamo che tre riti erano compiuti presso la tomba: il seppellimento, il sacrificio di un maiale ed il banchetto funerario. Il sacrificio serviva soprattutto a collocare il morto nella sua nuova dimensione ctonia, mentre il banchetto che seguiva, "silicernium", serviva piuttosto a purificare la famiglia toccata dal lutto. Non è chiaro in che modo il "silicernium" segnasse la separazione tra i vivi e il morto, comunque messa in evidenza dal diverso modo di assumere il cibo e dalla diversa consistenza di questo: in genere le carni erano riservate ai membri viventi della famiglia, mentre il sangue delle vittime veniva deposto sulla pira. Nove giorni più tardi, con la cena "novemdialis" la famiglia ormai purificata, si apriva ad un circolo più ampio e riallacciava i legami con il resto della società. Si chiudevano così i nove giorni delle "feriae denicales", i giorni del lutto, che avevano provocato per i parenti più stretti una sorta di arresto del tempo. Il numero nove, che sembra avere un forte valore rituale e che come tale era legato al passaggio da uno stato all'altro, tanto da investire altre ricorrenze come la nascita, ritorna nella durata della celebrazione dei "parentalia", in onore dei defunti, che si svolgevano tra il 13 e il 21 febbraio. Il periodo si concludeva il 22 febbraio, nella festa detta "carestia", con un banchetto, nel corso del quale la famiglia accoglieva i suoi morti in immagine (larvae convivales). Il lungo tempo di purificazione, legato ai "parentalia", non impediva tuttavia che i morti dispersi, larve e lemuri, continuassero a funestare con le loro apparizioni le città e le case, sì da rendere necessario moltiplicare gli scongiuri. Cerimonie legate a questi riti avevano luogo ai "Lemuria", nel mese di maggio. In quei giorni il padre di famiglia, levandosi a mezzanotte, dopo aver compiuto gesti di carattere apotropico, gettava dietro di sé delle fave nere per riscattare se e la sua famiglia,

scongiurando i Mani di lasciare la sua casa. Altri riti di offerta e banchetto si svolgevano in numerose occasioni, fra cui la ricorrenza del “dies natalis” del defunto.

Accanto ai resti archeologici, alle iscrizioni, che alludono agli arredi necessari alla celebrazione dei banchetti funerari e alle fonti che descrivono e commentano i rituali ad essi connessi, anche l’arte figurativa illustra la pratica del convito legato al lutto, esternandone le manifestazioni in manufatti di maggiore o minore finezza in pittura, in scultura, nell’arte musiva.

Una tipologia diffusa legata al convito è quella del defunto banchettante, raffigurato da solo o in coppia, mentre giace semisdraiato sul kline e si ciba da una mensa posta di fronte, spesso assistito da un personaggio in compianto, da un servente e da un animale domestico, secondo una iconografia ben nota, cui Petronio nel suo *Satyricon*, fa riferimento per bocca del suo Trimalcione (Petr. Sat., 64). Lo schema tipologico di questa scena deriva dall’area greca e microasiatica, per diffondersi con l’impero romano in tutte le province, con caratteristiche locali. E’ presente nei rilievi funerari ed in un buon numero di sarcofagi e lastre di rivestimento per loculi, ma più limitatamente nel repertorio musivo ed in pittura. Il significato è connesso all’idea del riposo eterno nella gioia del banchetto nella credenza che colui che ha ben meritato sarà accolto nel simposio divino: speranza anch’essa mutuata attraverso la Grecia e l’area microasiatica, le religioni orientali e le sette mistiche nel desiderio di esorcizzare la morte. Ad Ostia il tema, è noto attraverso testimonianze pittoriche e plastiche, alcune particolarmente curiose come quella dell’illustrazione che si presenta, che si riferisce ad una modesta ma interessante pittura dalla necropoli della via Laurentina, ove è rappresentato il defunto banchettante, assistito da una donna vestita di scuro, i colori della tristezza e del compianto. La curiosità è rappresentata dalla presenza, abbastanza inusuale accanto a lui in uno spazio estremamente ridotto, di molti dei mobili che dovevano aver allietato la sua vita e di cui egli si circonda in un chiaro riferimento alla sua condizione sociale. Nonostante la sua modestia, il manufatto si ricollega ad una categoria di monumenti, nei quali la speranza di immortalità è legata all’immagine del banchetto ed alla presenza dei beni materiali di cui il defunto aveva goduto in vita.