

L'ALIMENTAZIONE DEGLI ANTICHI ROMANI

SOMMARIO

- Alimentazione in generale
- I pasti
- Alimentazione dei poveri
- Alimentazione dei ricchi
- Banchetto tipico

Alimentazione in generale

- All'inizio mangiavano soprattutto uova, latte e formaggi.
- Il latte (di capra, vacca, asina o cavalla) considerato un alimento indispensabile era bevuto sia fresco che aromatizzato. Da esso si ricavava il formaggio, che gli antichi romani consideravano un piatto completo, usato in aggiunta alla polenta o come condimento.
- Lo yogurt esisteva ma non era paragonabile a quello odierno, visto che era fatto con latte, aceto e cipolla.

- La carne più utilizzata era quella di suino mentre la migliore era considerata quella d'agnello o di capretto.
- Si consumavano anche la carne d'asino selvatico e la selvaggina di grande e piccola taglia.
- Tra le varietà più diffuse c'erano l'orata, la triglia, la sogliola e il luccio. Molto richiesti erano aragoste, seppie, polpi, gamberi e soprattutto le ostriche.
- Tra le verdure andavano per la maggiore radici, rape, barbabietole, carote, ravanelli, bulbi, porri, asparagi, funghi, cavoli, lattuga, carciofi.

- La prima focaccia romana era guarnita con formaggio, olive, uova e funghi. Vi erano essenzialmente tre tipi di pane: quello nero o dei poveri, il pane bianco (poco migliore del primo) e il pane bianco di farina finissima o pane dei ricchi.
- Da principio al posto del pane veniva usata la polenta dove al farro si aggiungevano acqua, sale e un po' di latte.

- I Romani conoscevano il vino rosso e il vino bianco. I vini erano pesanti, acidi o amari .
- Il vino più famoso? Il vinum mulsum, miscelato con il miele.
- Molto apprezzati erano anche i vini pepati e aromatizzati.
- Tra i poveri e i barbari era invece diffusa la birra.

I pasti



Di mattina si faceva una prima colazione (jentaculum) a base di pane con aglio e formaggio, oppure datteri, uova, miele e frutta.

Verso mezzogiorno, poi, seguiva un piccolo spuntino con legumi, pesce, uova e frutta.



Il pasto principale era costituito dalla cena (coena), tra le due e le tre. Per le famiglie più povere la cena era l'unico pasto della giornata.

L'alimentazione dei poveri



Gli strati inferiori della popolazione consumavano il pane nero di qualità scadente (*panis plebeius*) e raramente la carne, più spesso piccoli pesci poco pregiati, salati e conservati (*gerres*, *menae*); tra le verdure, quelle meno costose erano i cavoli e i porri.

L'ALIMENTAZIONE DEI RICCHI



- Si esordiva con l'antipasto (gustatio), nel quale non mancavano mai le uova e le olive che si gustavano bevendo un vino misto a miele, il mulsum.
- Si proseguiva poi con la vera e propria cena o ferculum, con una serie di portate a base di pesce, cacciagione e carne accompagnate da vino.

Il gusto dei cibi tendeva ad un agrodolce piccante.

In chiusura di serata i servi si affaccendavano a servire il dessert.



Venivano quindi servite le *secundae mensae*, che concludevano il pasto con dolci e frutta.

Banchetto tipico

Menù di un banchetto romano

• *Antipasti*

Medusa e uova

Mammella di scrofa ripiena di ricci di mare salati

Cervella cotta in latte e uova

Funghi bolliti con salsa pepata di grasso di pesce

Ricci di mare con spezie, miele e salsa di uova e olio

• *Portate centrali*

Daino arrosto con salsa di cipolla, ruta, datteri di Gerico, uva, olio e miele

Struzzo in salsa dolce

Ghiro farcito con maiale e pinoli

Prosciutto bollito con fichi e cotto al forno in pasta al miele

Fenicottero lessato con datteri

• *Dessert*

Fricassee di rose con dolci

Datteri snocciolati ripieni di noci e pinoli fritti al miele

Paste calde africane al vin dolce con miele

- Più o meno il banchetto romano era così (a lato).
- Era alquanto disgustoso, considerando un pasto del giorno d'oggi.

Con la collaborazione di:
Amodio Leonardo
Gandolfi Giovanni
Novia Pietro
Querciagrossa Emanuele

GRAZIE DELL'ATTENZIONE
Speriamo che vi sia piaciuto e che abbiate capito tutto.

THE END