

Cosa si mangiava nell'antica Roma?

Gli antichi romani consumavano tre pasti al giorno, più o meno come facciamo noi oggi. Naturalmente non esistevano brioches e merendine confezionate, quindi a colazione si mangiava pane, frutta secca, miele, formaggio e latte freddo.

Alcuni tornavano a casa per una seconda colazione, questa volta calda, chiamata prandium dove si consumava del pane fatto con grano e farro cotto nei forni a legna, simile al pane arabo che viene venduto anche oggi in molte panetterie. La farina bianca veniva preferita a quella ricca di crusca con cui si fabbricava il panis cibarius destinato agli schiavi. Insieme si mangiavano uova, verdure, legumi e frutta.



Il pasto più importante era costituito dal pasto serale, occasione di incontro e socializzazione con amici e parenti. Nelle famiglie più ricche la cena prevedeva tre portate:

- Gli antipasti: uova, pesce freddo, insalate e alcune prelibatezze salate;
- I piatti principali: quasi sempre a base di carne di selvaggina o volatili. I romani mangiavano anche la carne di maiale, di coniglio e di mucca. Molto apprezzato il pesce di mare;
- I dolci: frutta e pasticcini al miele, unico dolcificante utilizzato in cucina.

Zucchero, patate, pomodori, té e caffè erano alimenti sconosciuti nell'antichità. Molti frutti erano di produzione locale (mele, pere, prugne, fichi, mandorle, noci e castagne) altri importati dall'oriente (ciliegie, pesche, melagrana, datteri, arance e limoni).

Gli alimenti venivano conditi e insaporiti con olio, aceto, salse piccanti e spezie provenienti dall'oriente, spesso molto costose. Nel periodo imperiale i gusti alimentari dei romani diventano più raffinati. La ricerca di vivande rare, esotiche e costose viene portata all'eccesso: il salmì di lingue di usignolo, le mammelle di scrofa, le murene sono solo alcuni esempi della nuova moda culinaria. Molto apprezzato il garum, una salsa liquida di interiora di pesce e di pesce salato che i romani aggiungevano come condimento a molti piatti.

L'imperatore Adriano non amava mangiare simili stranezze e nemmeno cibi troppo speziati e raffinati. I suoi gusti erano piuttosto semplici e frugali, sopra ogni cosa gradiva la selvaggina, era, infatti, un abile cacciatore. Da ragazzino era stato anche punito per questa sua sfrenata passione per la caccia.

Per prendere i cibi si usavano le mani (non si conosce l'uso di forchette e coltelli, si utilizzava solo un largo cucchiaio per i cibi liquidi, come le zuppe). La carne veniva servita già tagliata, così ognuno poteva scegliere il pezzo che preferiva. Tra una portata e l'altra, gli schiavi passavano con una piccola brocca a lavare le dita dei commensali.

Le persone povere, naturalmente, non potevano permettersi questo tipo di alimentazione. Il pane era la base della loro alimentazione: un pane non lievitato, adatto quindi ad essere conservato a lungo; consumavano minestre di legumi, pesce salato, e, solo nelle grandi occasioni, carne ovina o suina.



Come bevanda, oltre all'acqua, tutti bevevano il vino, che però non poteva essere bevuto puro, perché troppo forte, e dunque veniva diluito con l'acqua mista a spezie. I pasti serali venivano consumati sul triclinio, un letto rettangolare a forma di cavallo disposto attorno al tavolo. I commensali si sdraiavano appoggiati su un fianco e, con la mano libera, si portavano il cibo alla bocca. L'uso del triclinio era diffuso non solo tra i romani, ma anche tra i greci e tra gli ebrei dell'epoca di Gesù (durante l'ultima cena, infatti, gli apostoli non erano seduti attorno a un tavolo, ma sdraiati).

Durante i pasti le famiglie non si riunivano, come facciamo noi oggi: gli uomini adulti mangiavano insieme, mentre le donne e i bambini consumavano il loro pasto in un luogo a parte.

Molto famosi erano i banchetti romani che si tenevano in occasione della nascita di un figlio, di compleanni, di matrimoni o di funerali. I banchetti erano grandi feste in cui si mangiava e si beveva a volontà, si discuteva, si cantava... insomma, ci si divertiva molto. Ogni ospite poteva portare con sé il suo schiavo personale, che lo serviva durante la cena, soprattutto per i frequenti lavaggi delle dita. Nonostante esistessero i tovaglioli, questi però non venivano usati per pulirsi la bocca o le mani, ma per avvolgere gli avanzi di cibo da consumare eventualmente il giorno dopo.



Il menù di un banchetto poteva essere così:

Fettine di anatra al sesamo
 Quaglie ripiene ai sette sapori
 Cipolle al miele
 Rape marinate al vino
 Dolcetti alle mandorle
 Mele e pere
 Pane
 Vino a volontà....

