

Produzioni primarie e tecnologie
alimentari

I cereali

L'alimentazione
dall'età arcaica alla tarda età
repubblicana

In Etruria

Le fonti, poche e isolate, vanno integrate necessariamente con i dati di altra provenienza (romana e falisca). Le citazioni del costume alimentare etrusco presso gli autori latini sono spesso di carattere impressionistico (v. il riferimento all'*obesus Etruscus* in Catullo).

Posidonio di Apamea, 135-50 a.C.: uso etrusco di allestire due volte al giorno mense sontuose con tappeti variopinti, coppe argentee di ogni specie. Gli schiavi sono di bell'aspetto e vestiti con ricercatezza. Descrizione viziata dalla tradizione storica greca, antietrusca per definizione e risalente almeno al IV secolo (Teopompo).

Bibliografia

C. Ampolo, Per uno studio dell'alimentazione dell'Etruria e di Roma arcaica, in L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi, Roma 1987, 9-13.

In Etruria

Aristotele ed Eraclide Pontico: in Etruria uomini e donne banchettavano sotto lo stesso mantello. Questo accenno è il sintomo di una pseudo-parità sessuale per la quale la donna è portatrice di ricchezze e di nobili ascendenze.

Diodoro Siculo: gli Etruschi sono “*gastridoùloi*” e gaudenti.

Il grasso nella cultura antica (preindustriale) designa il gruppo degli oligarchici (“popolo grasso” nel Medioevo).

Bibliografia

C. Ampolo, Per uno studio dell'alimentazione dell'Etruria e di Roma arcaica, in L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi, Roma 1987, 9-13.

M. Cristofani, Il banchetto in Etruria, in “L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi”, Roma 1987, 123-132

In Etruria

La base dell'alimentazione etrusca è comunque rappresentata dai cereali.

Livio (38, 45): aiuti dati dagli Etruschi nel 204-205 per sostenere la campagna di Scipione in Africa.

111 a.C.: le città etrusche sono ancora grandi produttrici di cereali.

Provvisorie classificazioni delle fonti:

-*frumentum*: cereali in genere

-*far clusinum*.

L'Etruria esporta cereali forse già dall'età arcaica.

Base dell'alimentazione etrusca

Base della ricchezza d'Etruria

La triade mediterranea

Grano, vite, olivo.

L'Etruria rientrava almeno da età protostorica ed arcaica nel mondo della triade.

Feste-banchetti-alimentazione dei certi elevati: la dieta cerealicola era integrata dal consumo di carne

Problema di fondo: conflitto fra triade grano-vite-olivo e allevamento (secondo le fonti la nascita della transumanza va inquadrata nell'età del Bronzo)? In realtà doveva esserci una sostanziale complementarità fra agricoltura e allevamento.

Bevagna, Umbria: iscrizione che ricorda due personaggi che sono stati *cvestur faraier*, magistrati evidentemente preposti ai rifornimenti cerealicoli.

A Roma e nel *Latium Vetus* già nel secondo millennio sono documentate qualità più selezionate di cereali anche se il farro resta prevalente, almeno fino all'età repubblicana.

Bibliografia

L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi, Roma 1987

C. Ampolo, Per uno studio dell'alimentazione dell'Etruria e di Roma arcaica, in, 9-13.

G. Barker, Archeologia del paesaggio e agricoltura etrusca, 17-32

In Etruria

All'inizio della loro storia i romani furono dei grandi mangiatori di polenta: polenta di farro e di orzo, non di granoturco che non conoscevano.

Il grano tenero lo conobbero solo a partire dal V secolo a.C. Il riso lo conobbero molto tardi, ma non lo mangiarono mai.

Il pappone a base di cereali, chiamato *puls*, rimase a lungo la base della dieta.

Il pane divenne un alimento abituale solo a partire dal II secolo d.C.

Roma: cereali superiori

Grani superiori o nudi:

Triticum/frumentum, solo a partire dal V secolo a.C. e comunque poco diffuso fino alla tarda età repubblicana. Nome scientifico: *triticum monococcum, durum, turgidum*

Siligo o siligine (gr. *sitanias*) è un altro grano nudo, tenero, da pane (*triticum vulgare*) coltivato in Campania, Etruria, Gallia.

Plin. *N.h.* 86-88: ottimo pane e ottimi anche i prodotti fatti con la pasta. Meglio se la siligine rossa della Campania è mescolata a quella bianca di Pisa...Il grano di Chiusi e quello di Arezzo rendono di più.

La *siligo*, naturalmente, non ha niente a che vedere con la segale, diffusa solo nell'alto Medioevo dall'Europa del nord. Nel I d.C. il consumo della segale è circoscritto all'area subalpina.

La *segale* vera e propria è molto disprezzata da Plinio (*n.h.* XVIII, 141): buona soltanto a tenere lontana la fame. Vi si mescola il farro per mitigarne il sapore amaro. Però nasce su qualsiasi tipo di terreno, rende il cento per uno e fa essa stessa da concime.

Bibliografia

A. Marccone, *Storia dell'agricoltura romana*, Roma 1997

Roma: il farro

Grani inferiori o vestiti: farro, detto *far*, *ador*, *adoreum*. Nome scientifico: *triticum dicoccum*

Fonti

Plin. *n.h. XVIII: confarreatio*

n.h. XVIII, 7-8: Numa stabilì di onorare gli dei con offerte di cereali, in particolare di *mola salsa*, farina di grano tostato e salato.

n.h. XVIII, 62: il farro fu per 300 anni l'unico cereale in uso presso i Romani. Riprende Verrio Flacco, prima età imperiale

Bibliografia

A. Marcone, *Storia dell'agricoltura romana*, Roma 1997

Roma: il farro

Festo, 124 L.: *molam etiam vocatur far tostum et sale sparsum quod eo molito hostiae aspergantur*

La nota è preziosa perché spiega come il farro dovesse essere abbrustolito e torrefatto per potere eliminare le glumi che avvolgevano le cariossidi ed essere quindi consumato. Lo stesso Numa istituì anche i *Fornacalia*, feste della torrefazione del farro che si svolgevano in febbraio

Ovidio, *Fasti II*, 519-520: gli antichi seminavano e mietevano il farro e il primo farro che si coglieva era offerta a Cerere.

Servio, ad Ecl. VIII, 82: il farro veniva macinato dopo essere stato abbrustolito e battuto

La farina di farro non sembra utilizzata tanto per la panificazione quanto per la preparazione della *mola salsa* e della *puls*, per secoli piatto tipico dei Romani.

Roma: *ethnos* e cereali

I Greci dei Romani: mangiatori di *Puls* (Plauto, *Mostellaria* 828 e *Poenulus*, 54)

I Romani dei Greci: mangiatori d'orzo (Plinio)

La *puls*, nella sua forma più semplice, è un piatto liquido o semiliquido, una via di mezzo fra una pappa e una farinata, vera antesignana della nostra polenta.

Plin. *N.h.* XVIII, 83-84: il farro fu il più antico cibo del Lazio e ne abbiamo la prova nel rito dell'offerta di *adoria*. E' noto che per lungo tempo i Romani si cibavano di *puls* e non di pane dal momento che ancora oggi molti cibi si chiamano *pulmentaria*. Ancora oggi per i riti tradizionali si fanno dolci di *puls* e sembra che la *puls* fosse ignota ai Greci quanto la *polenta* lo era all'Italia (evidentemente una pappa liquida di orzo).

La fortuna del farro è probabilmente dovuta alla stessa sua rusticità. Cresceva bene in ogni condizione di terreno, dai suoli pesanti dell'Appennino a quelli umidi dell'agro Pontino.

Panicum miliaceum

Oggi è classificato fra i cereali minori, nel gruppo affine al mais. Ciclo vegetativo breve, tanto da consentire una semina primaverile.

Valore nutritivo superiore in carboidrati ma più povero in proteine.

Plin. *N.h.* XVIII 54 e 100: la Campania è particolarmente ricca di miglio, con il quale si fa una *puls* bianchissima e un pane molto dolce.

Columella, II, 9, 19. Con il miglio si fa un pane discreto, da mangiare prima che si raffreddi.

Il miglio torna nella tarda antichità e prende sempre più piede nell'Italia altomedievale e fino al XVII secolo, quando trionfa il mais.

Panico (*setaria italica*)

Ciclo vegetativo più lungo (cinque mesi) del miglio. Miglio e panico sono caduti oggi in disuso ma avevano un ruolo importante nell'alimentazione antica: cfr. il caso dell'etnico *Elymoi* (coltivatori e mangiatori di panico), dato dalle fonti greche (*èlymos* è appunto il panico o miglio a grappolo) alle popolazioni sicane della Sicilia occidentale. Resistente alla siccità, rapido ciclo vegetativo, adatto alle zone calde, fra i più antichi cereali coltivati, anche senza aratro.

Col. II, 9, 17: Gallia.

Polibio 2, 15, 2: Valle Padana.

Strabone 5.4.3: Sannio.

Il valore nutritivo è discreto ma inferiore a quello del grano e dell'orzo.

Connotazione negativa in letteratura (Aristofane) perché cotto e consumato rozzamente dagli Spartani.



Farina

Da *far* (Plin. *N.h.* XVIII, 88). Prodotto della macinatura dei cereali

Alica: farina anche di miglio

Pollen: fior di farina di qualsiasi tipo di cereale

Flos: fior di farina della siligine

Siligo: farina di media grandezza fatta con la *siligo*

Similago: farina di media grandezza fatta con il *triticum*

Cibarium: farina impura alla quale era mescolata molta crusca

Puls

Farinata o polenta, antefatto della panificazione. Si fa con farina di farro ma anche con *alica*. In questo caso si ottiene la *puls punica*, già in qualche modo un piatto sofisticato (Catone, 85).

Ricetta elaborata e disgustosa di Apicio (V, 1): *pultes iulianae*.

Polenta: farinata o pappa semiliquida fatta con l'orzo (Plin. *N.h.* XVIII, 80)

Puls invece di pane indica un'epoca di sobrietà e di morigeratezza.

Valerio Massimo (2, 5, 5) celebra il tempo in cui a cibarsi di *puls* erano anche i *maximi viri*. Le *pultes* tornano nella tarda antichità.

Paolino di Nola (*ep.* 23, 6): gli asceti si cibavano di *pultes* fatte di cereali e di miglio.

Panificazione e fornai

Plin. *N.h.*
XVIII, 107-108:

-fornai a Roma solo dopo il 168 a.C. (Plauto, *Aulularia*). *Pistores* erano soltanto coloro che macinavano il farro.

Tomba di Virgileus Eurysaces, *pistor et redemptor*



Fornai ricchi e famosi

Tomba di
Virgileus
Eurysaces,
pistor et
redemptor



Fornai ricchi e famosi

Panificazione



Macine a Pompei



Pompei, I d.C.: 2
forni per il pane
altri 11 per i
dolci.

Ercolano

Panificazione

Lievito

Lievito di birra

Fornai a Pompei



Pane

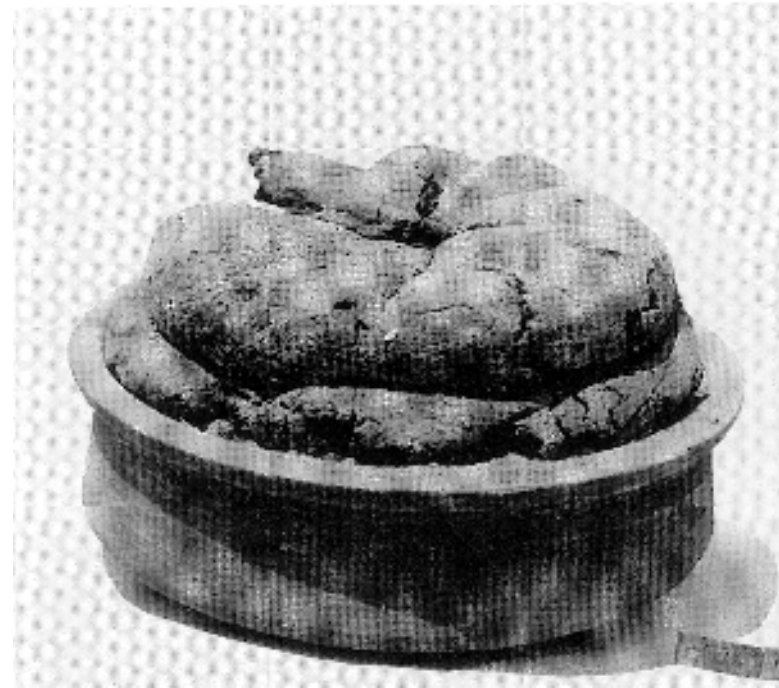
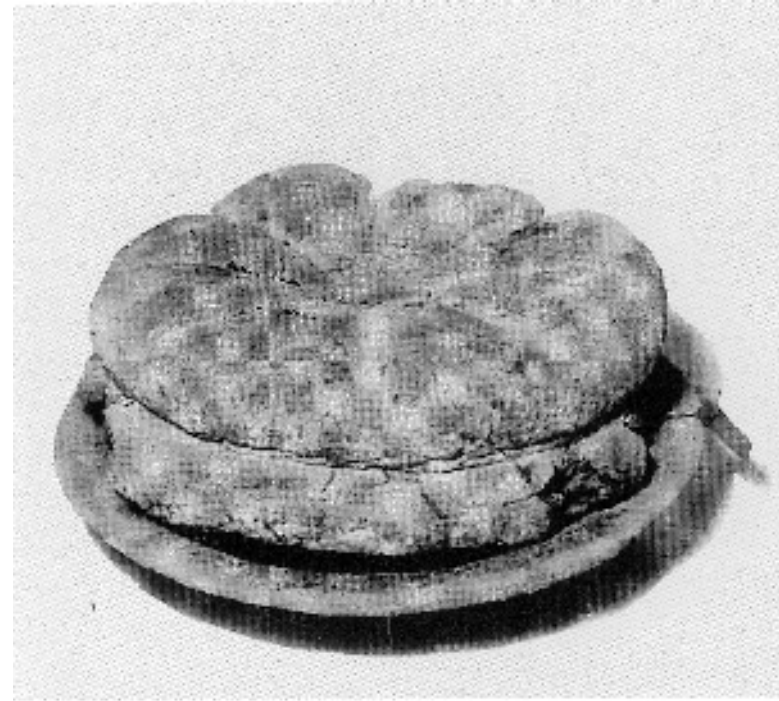
Catone: *panis depisticus*,
impastato.

Pane bianco

Pane bigio

Pane Picentino

Altri...



Farrago

Associazione fra farro, orzo e leguminose come la vecchia finalizzata a creare un raccolto di sicurezza, che mettesse, cioè, al riparo da eventuali calamità

A. Marcone, *Storia dell'agricoltura romana*, Roma 1997

La vite e il vino

A Bolsena, tracce di vinaccioli compaiono in contenitori ceramici di epoca villanoviana (IX-VIII a.C.) mentre a Roma non si troverebbero prima del VII. Va da sé che nelle fonti troviamo più spesso citato il vino, per la sua forte identità ideologica, che non il grano, e questo, almeno per le epoche antiche, è certo un grave problema.

Vinum: la parola è attestata per la prima volta su di un dolio a Gravisca (CIL 10390) e in una iscrizione incisa su di un altare di Populonia (TLE I, 1, p. 28).

I linguisti (De Simone) escludono una derivazione del latino *vinum* dal greco *oinos*. E' mai possibile?

Bibliografia

P. McGovern, *L'archeologo e l'uva*, Roma 2004.

M. Cristofani, Duo sunt liquores, in *"L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi"*, Roma 1987, 37-40.

Id., *Il banchetto in Etruria*, 123-132.

Vino e banchetto

Numa Pompilio introdusse il vino nella liturgia e il divieto, per le donne, di consumare il *temetum*, ovvero il vino puro destinato al solo impiego rituale (Plut., *Numa*, 3). [cfr. anche 06.Vino].

Banchetto: evento della vita cerimoniale in cui si rinnova la volontà di aggregazione del gruppo gentilizio. L'apparato ostentatorio è un elemento aggiunto e che completa l'idea. A Satrico, in una capanna dell'avanzata età del Ferro: fornello e pochi vasi fatti a mano.

A Ficana: casa della metà del VII con un intero servizio per 30 persone (tutta la *gens*?). Piatti, grandi contenitori su sostegni per miscelare acqua e vino, vasi per contenere e attingere liquidi, trenta calici ed una *kotyle*. Il servizio registra dunque l'avvenuta introduzione del vino, che sostituisce il latte, come effetto del costume greco che lo associava ai cibi di carne fin dai tempi omerici.

Bibliografia

P. McGovern, *L'archeologo e l'uva*, Roma 2004.

M. Cristofani, *Duo sunt liquores*, in "L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi", Roma 1987, 37-40;

Id., *Il banchetto in Etruria*, 123-132

L'olivo. Quando?

L'olivo arriva probabilmente prima della vite anche se lo scrittore Fenestella (età augustea) fa risalire l'introduzione dell'olivicoltura a Tarquinio Prisco, ne farebbe quindi un'eredità corinzia attraverso Demarato (l'introduzione del vino sarebbe invece di Numa). Il fenomeno iniziale va forse collegato a feste e riti della alimentazione comune. Olivo e vite sono introdotti, per tradizione, dalla Grecia, eppure erano piante indigene in Italia. E' la scala temporale della loro coltivazione notevolmente diversa. In Grecia la policoltura comprendeva vite-olivo-cereali-legumi ed ebbe inizio nel III millennio (piena età del Bronzo).

Bibliografia

G. Barker, Archeologia del paesaggio e agricoltura etrusca, in "L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi", Roma 1987, 17-32

M. Cristofani, Duo sunt liquores, in "L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi", Roma 1987, 37-40

L'olivo. Quando?

In Spagna: nel III millennio (Almeria, ancora nell'eneolitico).

In Italia: situazione controversa.

Barker: soltanto con l'emergere della civiltà etrusca (IX-VIII secolo a.C.).

Cristofani: noccioli di olea europea trovati in insediamenti del II millennio a Vicarello (lago di Bracciano).

Olio: *eleiva-na* nel *Liber linteus* di Zagabria. *Amurca* in latino e *amorghè* in greco sembrano invece indicare la morchia dell'olio. Una mediazione linguistica etrusca sembra comunque effettiva.

Bibliografia

P. McGovern, L'archeologo e l'uva, Roma 2004.

G. Barker, Archeologia del paesaggio e agricoltura etrusca, in "L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi", Roma 1987, 17-32

M. Cristofani, Duo sunt liquores, in "L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi", Roma 1987, 37-40

Aquileia

Iscrizione su lucerna:

Pauperis caena: pane vinu radic

Due categorie di piante commestibili (Catone, Columella, Plinio
Legumina. Piante di cui si mangiano i semi

Ortaggi

Nome latino	Nome italiano	Nome botanico	Terreno	Moggi/ lugero	Stagione	Uso
<i>Lupinus</i>	Lupino	<i>Lupinus</i>	Leggero	10	Sett.-Ott.	Foraggio/ Alimento
<i>Phaseolus</i>	Dolico	<i>Dolicus</i>	Fertile	4	Primavera	Alimento
<i>Pisum</i>	Pisello	<i>Pisum arvense</i>	Sciolto	3-4	Primavera	Alimento
<i>Faba</i>	Fava	<i>Vicia faba</i>	Fertile	4-6	Autunno/ Primavera	Alimento
<i>Lens</i>	Lenticchia	<i>Lens culinaris</i>	Sciolto	1	Autunno/ inverno	Alimento
<i>Cicer</i>	Cece	<i>Cicer arietinum</i>	Medio impasto	3	Autunno/ inverno	Alimento
<i>Cicercula</i>	Cicerchia	<i>Lathyrus sativus</i>	Medio impasto	3-4	Autunno/ inverno	Alimento
<i>Vicia</i>	Veccia	<i>Vicia sativa</i>	Qualsiasi	6-7	Autunno/ inverno	Alimento

Ortaggi

CAVOLO

CARDO

INSALATE

PORRI

NAVONE

PASTINACHE

AGLIO

CIPOLLA

...

...

Due categorie di piante commestibili
(Catone, Columella, Plinio)

(H)olera. Piante di cui si mangia la radice
oppure la parte verde

Si consumavano molti vegetali: in primo luogo legumi (lenticchie, ceci, piselli e soprattutto fave) e ortaggi (lattuga, cavoli, cipolle, porri, aglio). Mancavano però alcuni vegetali che per noi sono comunissimi: la patata, il pomodoro, la melanzana, il fagiolo.

Ortaggi



L'ERBIVENDOLA.

Rilievo-insegna di una
bancarella mobile.

Ostia, III secolo d.C.

Pulmentaria

Iscrizione di Isernia al Louvre: pane-vino-*pulmentarium*.

Sono piatti forti, pietanze consumate insieme al pane da chi è in viaggio. Per Varrone e Plinio il Vecchio derivano da *puls*. Il termine risalirebbe al periodo in cui i cereali erano consumati in forma di zuppa e non di pane. A partire da Isidoro (VII secolo) si crede che *pulmentarium* derivi da *pulpa*, alludendo alla carne. Sin tratterebbe quindi di una forma di companatico o comunque di piatto contenente carne. Le proteine mancanti possono essere assunte attraverso legumi, formaggi, latticini, uova e infine pesce e carne. In un pasto frugale, come dice Marziale, il formaggio sostituisce la carne. Ma se la triade pane-vino-radici richiama l'immagine della cena del povero, la triade pane-vino-carne rappresenta per le classi popolari un modello di consumo percepito come superiore.

Carni

Quella di Roma è una civiltà sacrificale

La carne non esaurisce da sola l'alimentazione propria del cittadino

La carne è al centro di ogni pasto di un giorno di festa

La carne si chiama *caro*, cioè parte, e il banchetto in cui viene consumata *cena*, o luogo della divisione

I Romani non hanno mai adottato il *symposion* greco

Carni

CENA

Partecipano gli uomini, sempre sdraiati (le donne, se presenti, sono sedute), in luogo coperto: casa, portico o giardino on *velarium*.

Se la *cena* è importante diventa *convivium*.

Se è un banchetto rituale diventa *epulum*.

PRANDIUM

Pasto fatto per rifocillarsi, semplice, anche da soli, in qualsiasi luogo e a qualsiasi ora, frugale (da *fruges*).

Carni

CENA

E' un lusso che ci si concede e il tempo dell'*otium* alla fine della giornata, pace e divertimento. Uomini distesi, lavati, dimentichi degli affanni della mattina.

PRANDIUM

Nutre. E' il tempo del *labor*, ovvero dell'impegno in guerra, nella politica e nelle attività che richiedono comunque uno sforzo. Pasto mattutino o colazione verso mezzogiorno.

Carni

CENA

Gustatio

Primae mensae

Secundae mensae

Uova, latte latticini

Il latte era assai apprezzato, soprattutto quello di capra e di pecora. Nelle province settentrionali si usava molto anche il burro. I formaggi non mancavano mai sia sulla tavola dei ricchi che su quella dei poveri, per i quali spesso rappresentava uno degli alimenti di base.

Si mangiavano non solo le uova di gallina, ma anche quelle di anitra, di piccione e di altri volatili.

I volatili, tranne il tacchino, sconosciuto, rappresentavano gran parte della carne abitualmente consumata.



L'olio e le olive

Larghissimamente consumato era anche l'olio d'oliva, che veniva utilizzato non solo per l'alimentazione ma anche come combustibile per illuminazione, per l'igiene, per la medicina, per la cosmesi.



Pompei. Una dispensa



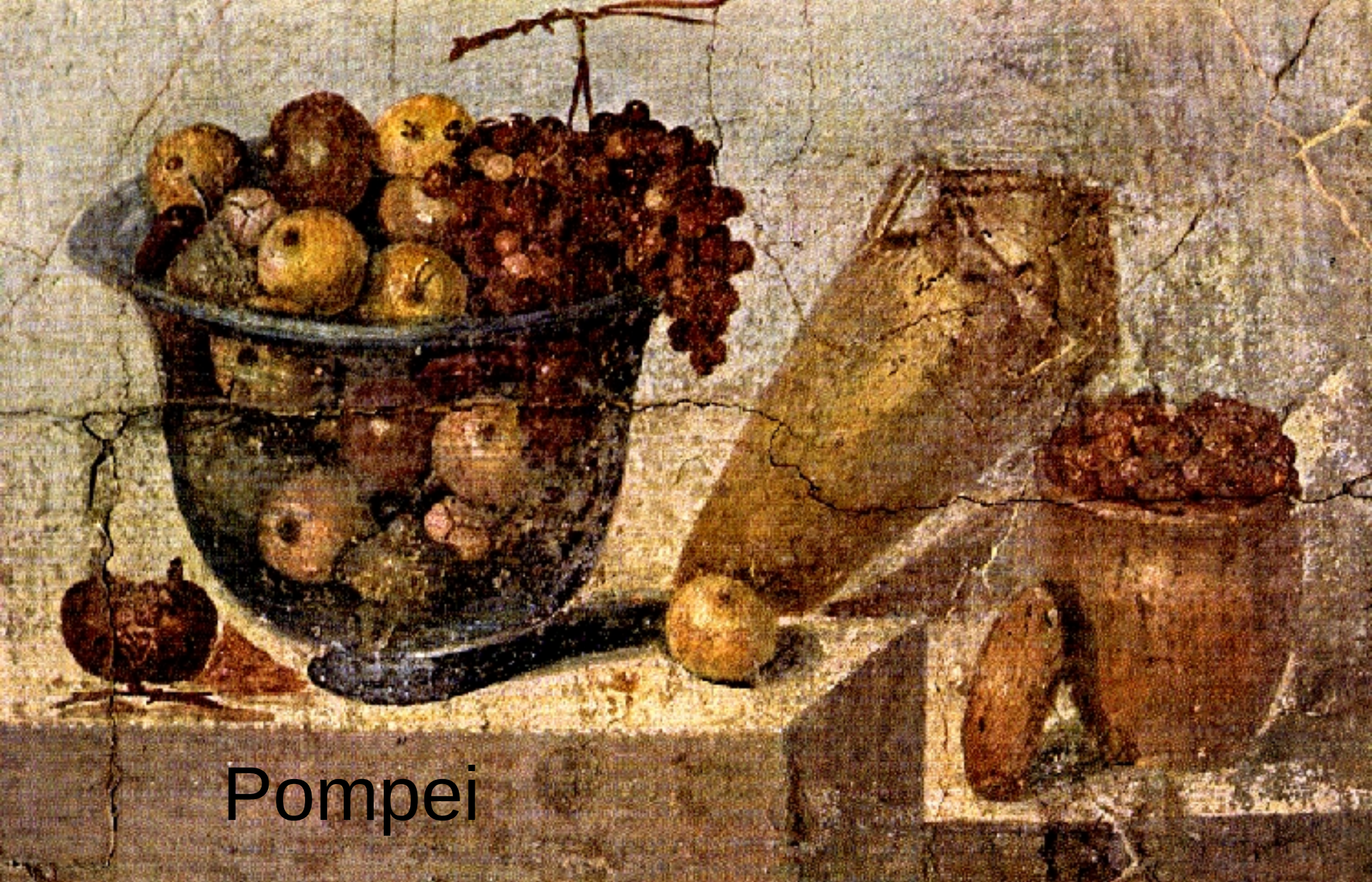
La frutta più consumata comprendeva il fico, le mele, le mele cotogne, le pere, le prugne, l'uva.

Si conoscevano anche le ciliegie, le pesche, le albicocche, il melone, il cedro.

Affresco da
Pompei, I
secolo d.C.

Frutta

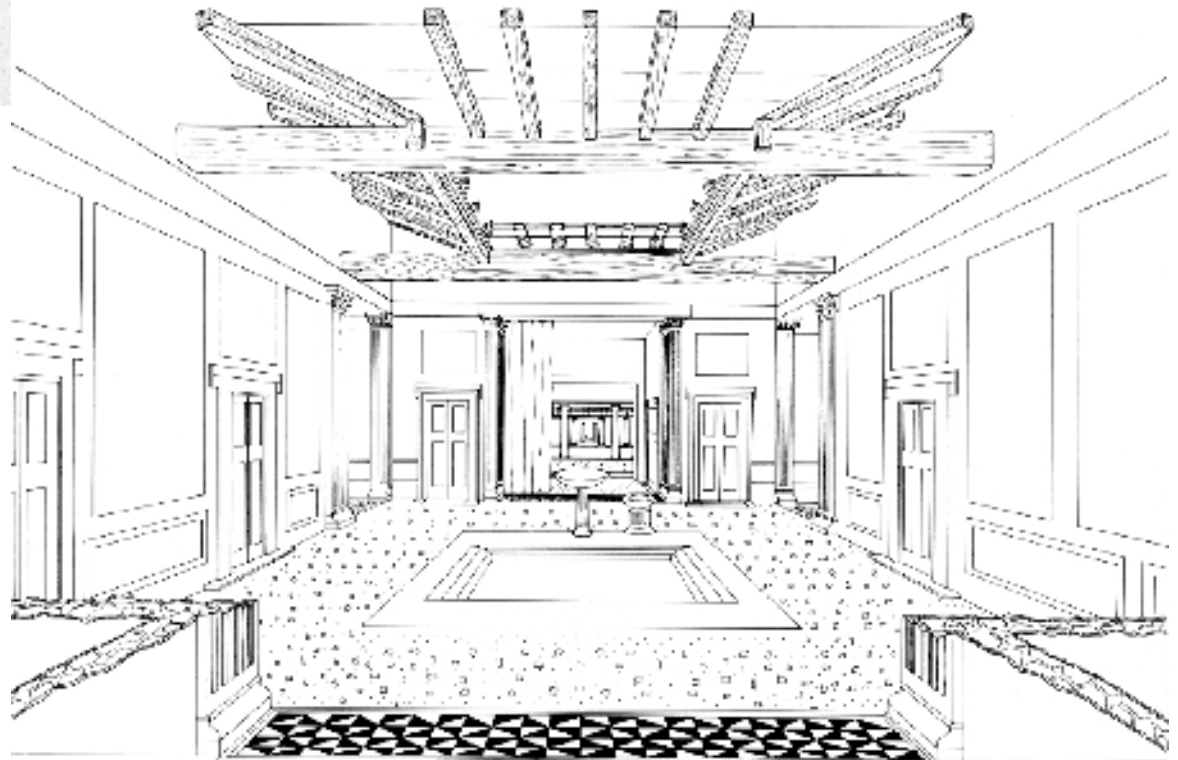
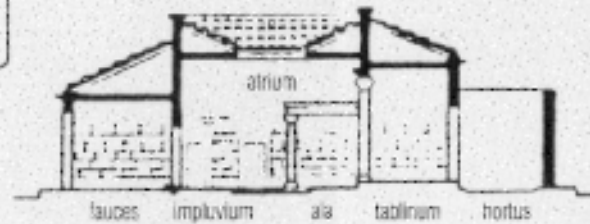
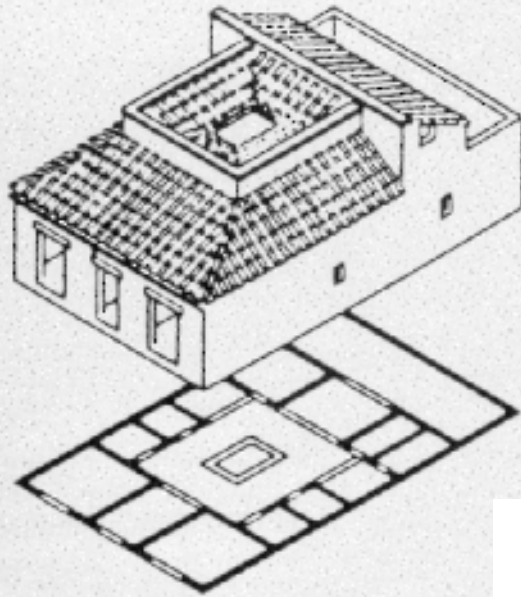




Pompei

Casa di Giunio Felice. I secolo d.C. Affresco con frutta e anfore.

I pasti in casa



Ercolano: dessert

La frutta cotta con il miele e le spezie faceva da contorno ai piatti di carne. Molto apprezzata era la frutta secca, ingrediente di molti dolci. Lo zucchero non si conosceva, ed il dolcificante universale era il miele.

Affresco con torta dal Triclinio della Villa di Oplontis.
I secolo d.C.



Affresco con polli e canestro di ricotta fresca.
Pompei, casa dei Vettii, I secolo d.C.



Uova e cacciagione



Il cibo e il calendario romano

Fornacalia. Torrefazione del farro, metà febbraio

Terminalia. Dio Terminus, metà febbraio

Cerealia. Mietitura, 19 aprile

Vinalia priora, 23 aprile

Robigalia, 25 aprile

Vinalia rustica, 19 agosto

Opiconsivia, 25 agosto

Meditrinalia, 11 ottobre

(G. Pucci, I consumi alimentari, in *Storia di Roma*, 4, Torino 1989, 369-388; Marccone, pp. 105-107).