



TRENTINO

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

A SCUOLA CON L'ARCHEOLOGIA

Alla riscoperta di antiche culture e genti

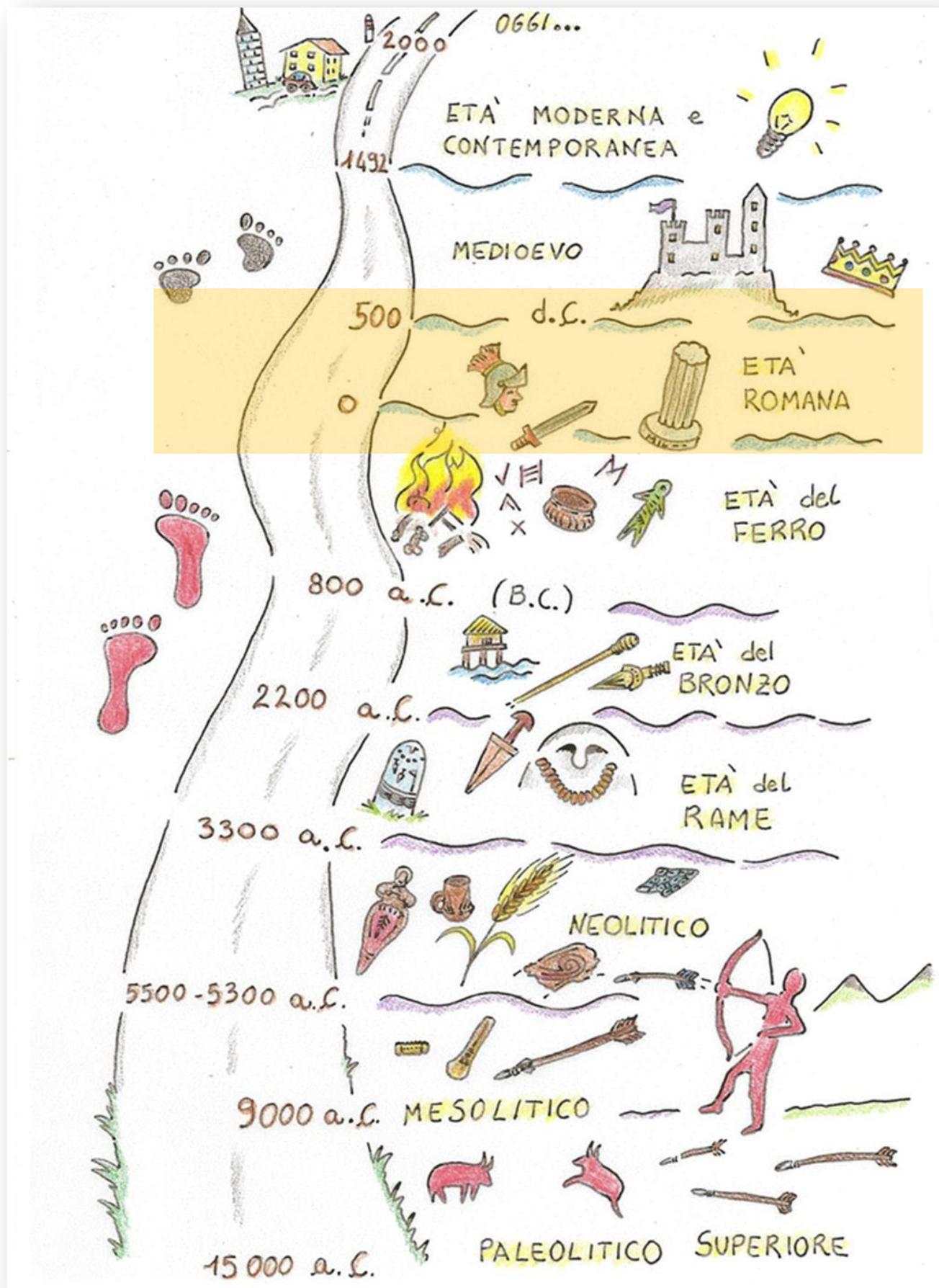
#iorestoacasa

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

- Schede -



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



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

COSA MANGIAVANO GLI ANTICHI ROMANI?

LEGGO E CAPISCO

Quali erano le
carni più
utilizzate?

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

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

La carne si mangiava raramente. Era attestata anche la pesca di pesci d'acqua dolce e il consumo di chiocchie.

Destinati a raffinati esponenti delle classi più agiate della città erano invece piatti particolari,

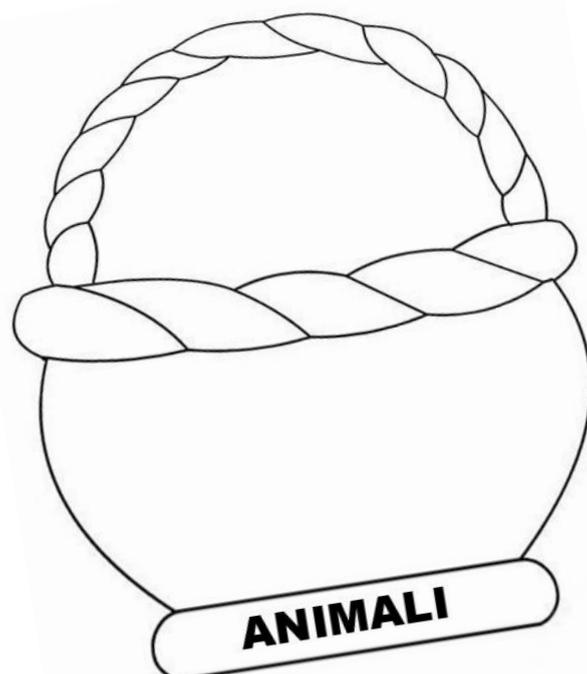
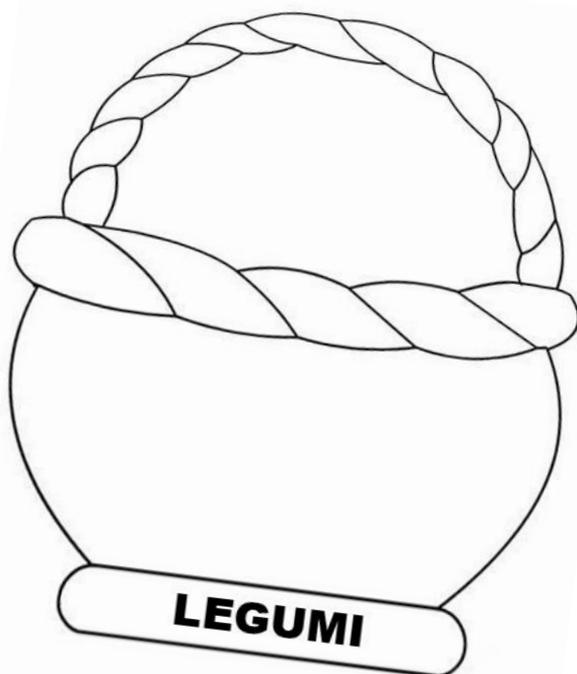
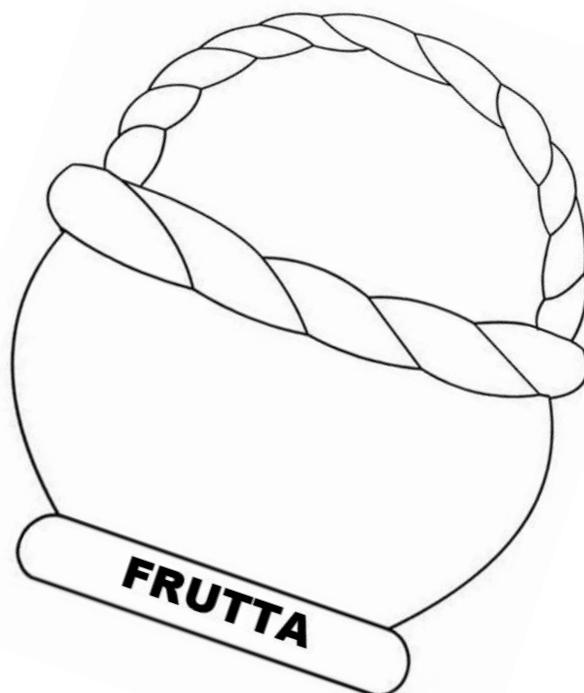
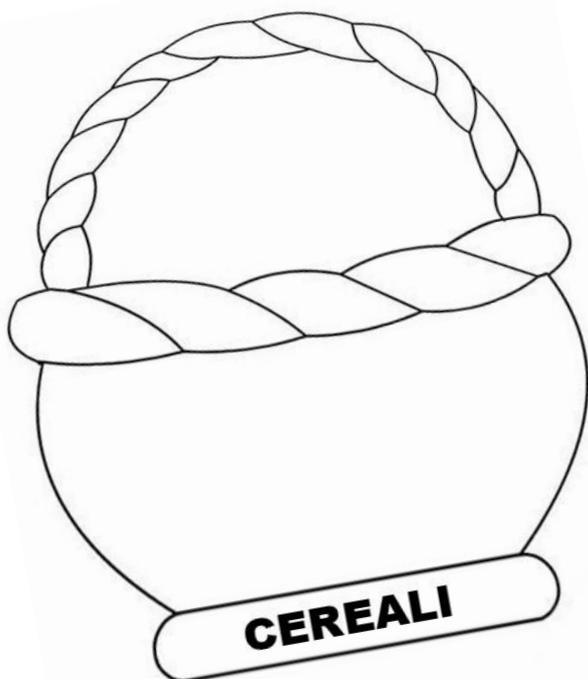
come le ostriche dell'Adriatico rinvenute a Trento, nell'area di palazzo Lodron e nella villa di via Rosmini.

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



spezie e miele per addolcire il sapore forte.

Scrivi, all'interno dei cestini che trovi qui sotto, tutti gli alimenti che vengono nominati nel testo che hai appena letto, dividendoli in base alle varie categorie:



Nell'arco della giornata i Romani facevano 3 pasti.

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



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

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

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

GLI STRUMENTI USATI IN CUCINA

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



Nella società romana esistevano recipienti per la conservazione, per la cottura e per il servizio in tavola dei cibi.

I contenitori più noti per la cottura erano:

- **l'olla**: recipiente più usato, poteva essere appoggiato sul fuoco oppure essere appeso ad un gancio sopra al focolare. Veniva usata per bollire l'acqua e per cuocere carni, verdure e zuppe. Ne esistevano anche di forate per la cottura a vapore;
- la **casseruola**: si trattava di un grosso pentolone per la cottura dei cibi a fuoco lento. Spesso veniva appoggiato su un trepiedi metallico;
- il **tegame in metallo**: era un recipiente largo, aperto e con le pareti non troppo alte, veniva usato per la preparazione di fritti o salse;
- **teglie antiaderenti**: tegami per la cottura, in forno o sulla brace, di carne oppure di piatti a base di legumi o per cuocere la *patina*, una sorta di sformato a base di uova. Lo spesso strato di vernice rossa che ricopriva il fondo, rendeva questi piatti paragonabili alle attuali teglie antiaderenti. Questi contenitori venivano utilizzati non solo per la fase della cottura, ma anche come piatto da portata per servire le pietanze direttamente in tavola.



LA CONSERVAZIONE DEL CIBO

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

Era invece più complessa la conservazione della carne:

- si poteva **salare**, un processo abbastanza costoso utilizzato talvolta anche per il pesce. Questa tecnica rendeva, però, la carne durissima e la si poteva ammorbidire solo tramite la bollitura nel latte e successivamente nell'acqua;
- si poteva anche **affumicare** in particolari stanze, gli affumicatoio. Veniva conservata al buio in una stanza ben areata, dove i pezzi essiccati e affumicati venivano appesi, mentre quelli salati venivano sistemati dentro contenitori di terracotta;
- si poteva mettere anche **in vasi di terracotta** ricolmi di mostarda di senape o di miele, quest'ultimo veniva usato poco poiché molto costoso.

La conservazione della frutta richiedeva accorgimenti particolari come l'utilizzo di vasi di vetro o impermeabilizzati con la pece. Anche la frutta si poteva conservare per immersione nel miele.



Frammento di anfora con
la scritta
mellis (miele).

LEGGO E CAPISCO

Sai che cos'è la
pece?

La pece è una resina vegetale molto appiccicosa utilizzata come impermeabilizzante o collante. In età romana veniva usata quella di betulla che aveva una colorazione molto scura.

LA PREPARAZIONE DEL CIBO

Per quanto riguarda la preparazione del cibo abbiamo a disposizione trattati sull'alimentazione, uno dei più famosi è quello di Apicio.

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



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

Leggi con attenzione queste 4 ricette tratte dal ricettario di Apicio...

Fave alla moda di Vitellio

Cuoci le fave. Aggiungi porri, coriandolo, fiori di malva, pepe tritato, sedano, origano, semi di finocchio, *garum* e vino. Metti in pentola e aggiungi olio. Porta a bollore e mescola. Aggiungi olio verde e servi.

Torta di pere

Lessa le pere, gettane i torsoli e trita la polpa con pepe, cumino, miele, vino passito, *garum* e poco olio. Aggiungi le uova, cuoci e poi cospargi la superficie di pepe.

Chiocciole arrosto

Con liquame, pepe, cumino, irroro spesso.

Dolci di semolino

Prendi del semolino e fallo cuocere in acqua calda finché non diventi una polenta solida. Poi spianala in una padella. Quando sarà fredda, tagliala e friggila in olio di prima qualità. Irrora col miele, cospargi di pepe e servi. Meglio farai se userai latte anziché acqua.

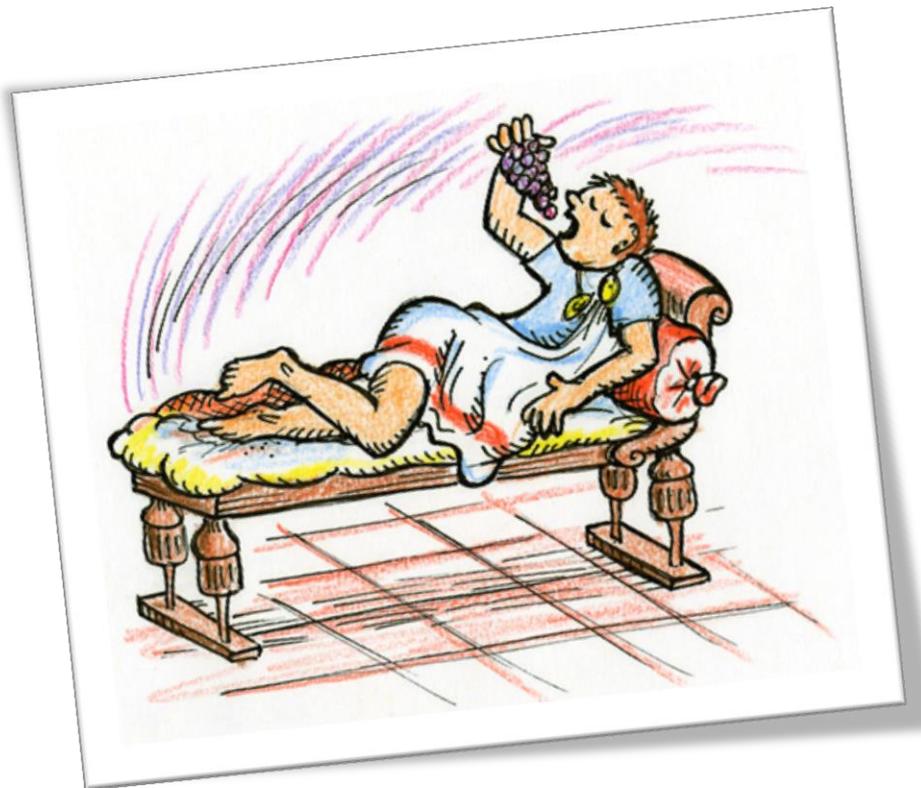
Secondo te, sono presenti tutte le informazioni necessarie per poter eseguire queste ricette? Sì No

Quali informazioni mancano?

.....
.....
.....

IL TRICLINIUM

La maggior parte dei Romani mangiava seduta su panche intorno ad un tavolo. Solo pochi potevano permettersi una *domus* con tanto di *triclinium*, la sala da pranzo in cui si svolgevano i banchetti dei patrizi romani. Prendeva il nome dai letti a tre posti, i *triclinia*, dove si stendevano i commensali. Era una stanza solitamente molto decorata con mosaici al pavimento e affreschi alle pareti, al centro si trovava una tavola quadrata o circolare su cui si appoggiavano le pietanze che arrivavano in tavola già tagliate in piccoli bocconi in modo da permettere agli invitati di servirsi direttamente con le mani. Non era conosciuta la forchetta e si aveva a disposizione cucchiai,



coltelli o specie di stuzzicadenti. Infatti uno dei compiti dei servi durante il banchetto era quello, oltre che portare le pietanze, di versare acqua profumata da anfore per permettere agli invitati di lavarsi le mani.

Il banchetto prevedeva molte portate, tutte presentate in modo molto scenografico con l'intento di stupire i commensali. I cibi venivano accompagnati da vino diluito con acqua calda o fredda in base alla stagione, ed aromatizzato con spezie e miele per renderlo meno forte. Il tutto era rallegrato da spettacoli, musica, canti, danze o letture di poesie, organizzati per intrattenere gli ospiti.

COME SI APPARECCHIAVA LA TAVOLA PER UN BANCHETTO?

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



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



CONTENITORI DA TRASPORTO



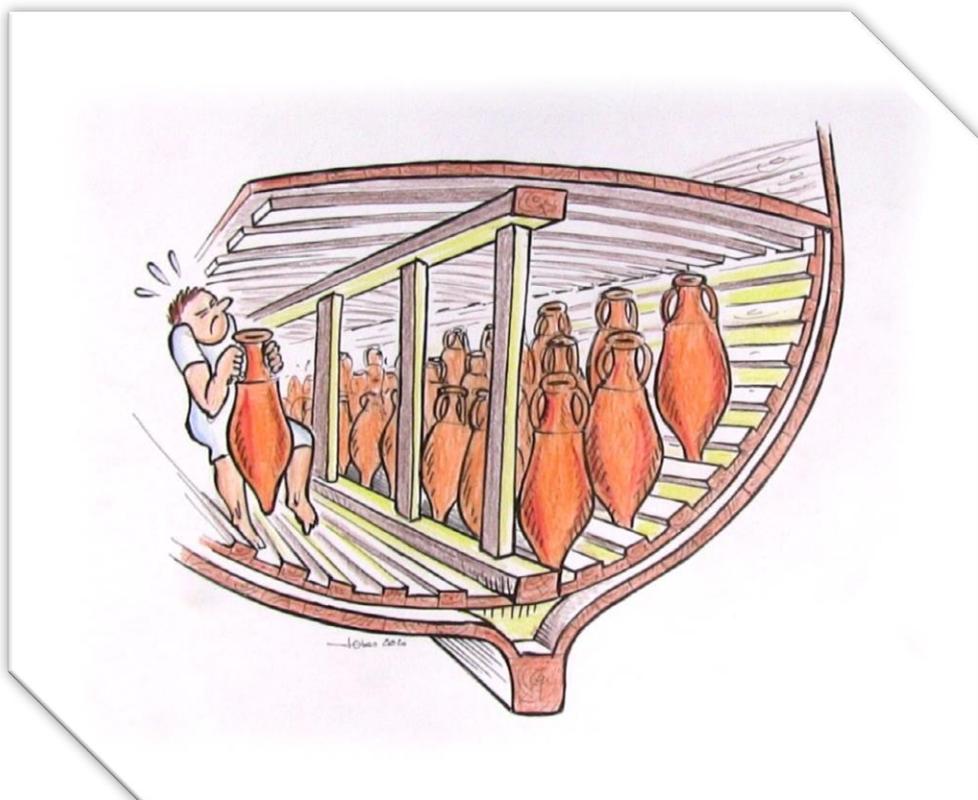
Le anfore sono contenitori destinati al trasporto delle merci nelle navi. Potevano contenere vino, olio, *garum*, olive, frutta e forse anche granaglie. Alcune di esse avevano anche delle iscrizioni scritte a pennello con inchiostro nero e rosso che indicavano: peso, località di provenienza, natura e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

LEGGO E CAPISCO

**Sai che cosa
sono i bolli?**

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

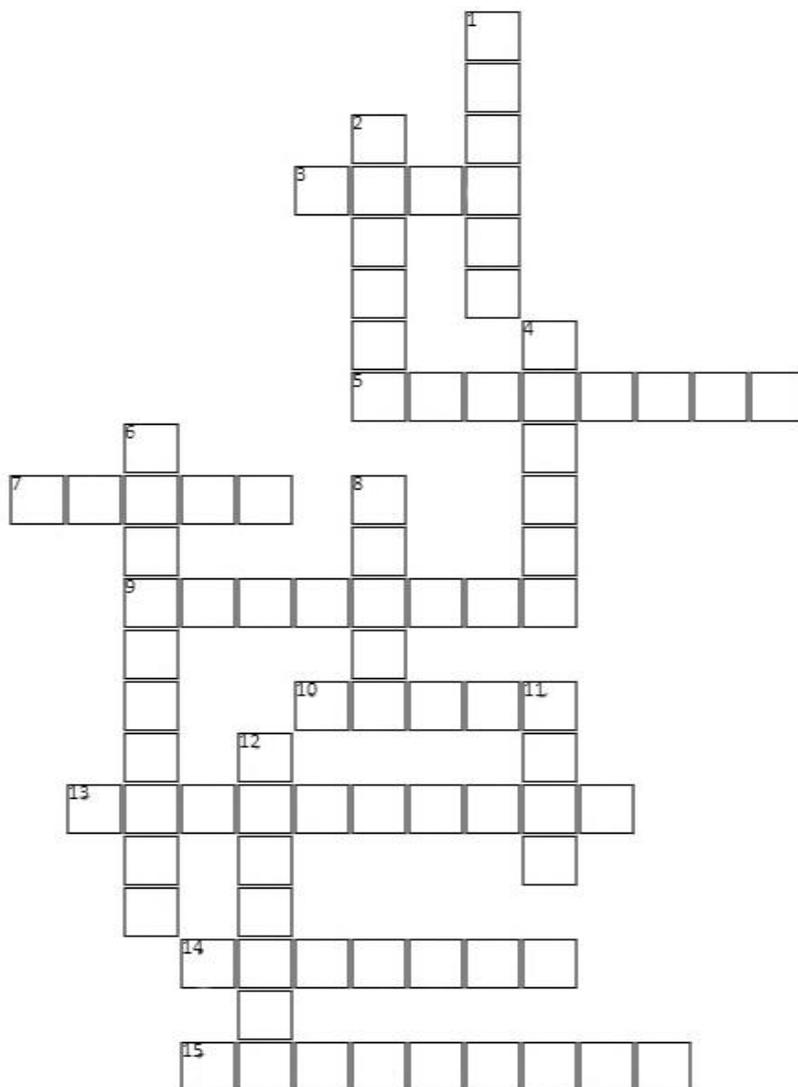
Una delle anfore esposte al S.A.S.S. presenta un foro nella parte laterale, in questo caso l'anfora ha subito una modifica. Inizialmente era un contenitore da trasporto, poi venne appesa al soffitto e per facilitare il prelievo delle granaglie, venne realizzato un foro laterale.



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

ED ORA RIPASSA DIVERTENDOTI

CRUCIVERBA: IL CIBO ROMANO



Orizzontali

3. Bevanda alcolica amata dagli antichi Romani.
5. Crostacei che piacevano molto ai Romani che vivevano a *Tridentum*.
7. Salsa di pesce molto amata dai Romani e usata per condire.
9. Serviva per tagliare i cibi.
10. Materiale fragile e trasparente.
13. Lo scrisse Apicio, cuoco e scrittore romano.
15. Contenitore che si usa per bere.

Verticali

1. Contenitore che, solitamente, serviva per il trasporto di olio e vino.
2. Contenitore che si usa per mangiare.
4. Materiale simile all'oro di cui erano fatti alcuni oggetti utilizzati sulle tavole dei banchetti.
6. La sala dei banchetti.
8. Usato per dolcificare al posto dello zucchero.
11. Si ricava dalla spremitura delle olive.
12. Lo sono il farro, il grano, il miglio e la segale.

DISEGNA L'ALTRA METÀ DELL'ANFORA E CREA IL
TUO BOLLO.



CERCHIA CON IL COLORE **ROSSO** GLI OGGETTI CHE USERESTI PER APPARECCHIARE LA TAVOLA DI UN BANCHETTO E CON IL **VERDE** QUELLI CHE SERVONO PER CUCINARE. ATTENZIONE AGLI INTRUSI!!



PROVIAMO A RIFARE INSIEME QUALCHE RICETTA!

Ricetta : Ciambelline di pane fritto

Ingredienti :

pane

farina

latte

olio

miele

Procedimento :

Spezza del pane di

farina bianca al quale avrai

raschiato la crosta e fanne dei

pezzi piuttosto grandi. Imbevili di

latte e friggili nell'olio, versandoci

sopra del miele e servili.

Ricetta : Libum

Ingredienti :

formaggio

farina

uova

foglie (forse di alloro o di vite?)

Procedimento :

Pesta bene in un mortaio 900 gr di

formaggio, quando lo avrai reso del

tutto liscio impasta bene con il

formaggio 450 gr di farina o, se lo

vuoi più leggero, con 225 gr.

Aggiungi un uovo e di nuovo

impasta tutto attentamente, forma

la pagnotta, ponila sopra un letto di

foglie e falla cuocere lentamente in

un forno caldo.

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

Via Mantova, 67 – Trento

Tel. 0461/492161

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

Fax 0461/492160

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

www.cultura.trentino.it/Temi/Archeologia



soprintendenza per i beni culturali



soprintendenza_beni_culturali



@Beniarcheo