

L'alimentazione nella storia antica: la dinastia Giulio-Claudia

**Istituto Comprensivo 4 – Chieti
Scuola Secondaria di I Grado «G. Mezzanotte»
Classe I D – Prof.ssa Serra Elena Elisabetta
a.s. 2016-2017**

La dinastia Giulio-Claudia



Deriva da quella gens Giulia alla quale apparteneva per adozione Ottaviano, unita a quella della gens Claudia alla quale apparteneva per discendenza Tiberio.

Nel 14 d.C. salì al trono **Tiberio**, che diede inizio alla **dinastia Giulio-Claudia**.

Dopo di lui si ebbe il breve periodo di **Caligola**, ucciso in una congiura. Fino al 53 d.C. regnò **Claudio**, a cui si deve una progressiva creazione di veri e propri uffici affidati ai liberti e la creazione delle Province di **Mauritania** e di **Britannia**.

In seguito **Nerone** manifestò crudeltà e stravaganze fino a che nel 68 d.C., abbandonato da tutti, si uccise.

La dinastia Giulio-Claudia

Dinastia Giulio-Claudia

Ottaviano

Tiberio (14 d.C.) - risanamento economia agricoltura

Caligola – Monarchia assoluta

Claudio – province Mauritania, Tracia, Licia, Giudea

Nerone – domus aurea – potere imperiale

Società e Cultura

L'alimentazione era basata su cereali, vite, ortaggi, frutta, olivo. L'uomo romano aveva nel pane, nel vino, nell'olio, nella verdura e nella frutta i suoi alimenti di base. Il latino era la lingua ufficiale.



A TAVOLA E IN CUCINA CON I ROMANI

lentaculum (Prima Colazione)

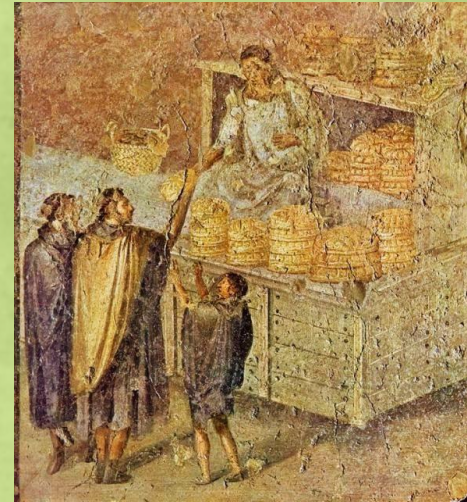
Consumato fra la terza e la quarta ora, cioè tra le otto e le nove del mattino.

Il cibo variava in base alle stagioni o alle diverse famiglie, ma generalmente si componeva di pane, talvolta inzuppato nel vino, uova o formaggio, latte ovino o caprino per i più piccoli.

Poteva comprendere anche miele, verdure, olive e frutta.

IL PANE

La farina usata per la panificazione era quella di grana di diversi tipi, con il più antico dei quali, il ***triticum dicoccum***, si otteneva il pane di farro. C'erano inoltre il pane nero di grano duro, o ***panis plebeius, cibarius, sordidus o rusticus***, il pane bigio o ***secundarius*** contenente farina mista a crusca e il pane "bianco", il migliore che si potesse trovare in commercio, fatto con la farina di un grano tenero, il ***triticum siligo*** e variamente denominato ***panis siligeneus, candidus, mundus o limpidus***. Le pagnotte avevano una forma rotonda con tagli a spicchi e impastate senza lievito venivano cotte sotto la cenere nelle case dei privati fino al II secolo a.C. quando si diffusero i panifici (***pistrina***). Anche il lievito compare piuttosto tardi e Plinio ci descrive molti processi attraverso i quali si otteneva: impasto di miglio, pasta di pane lasciata lievitare, farinata senza sale fatta inacidire e altri ancora.



Una ricetta per il pane senza lievito, il panis depisticus

(Catone, De agricultura, LXXXIV)

Prendere una madia ben pulita. Mettervi la farina e aggiungere acqua un po' alla volta; impastare molto bene fino ad avere una pasta liscia ed omogenea. Quando si è ben lavorata le si dà la forma e la si cuoce sotto un testo.



Prandium (Seconda colazione)



Consumato tra l'ora sesta e settima, tra le dodici e le tredici, quando negozi e scuole chiudevano per consentire a tutti un breve pasto. Era un pasto freddo, una sorta di rapido spuntino, assunto in piedi o in maniera intima e frugale, senza bisogno di lavarsi le mani, spesso nelle taverne. Poteva essere acquistato anche dai venditori ambulanti. Era composto da formaggio, verdura, uova, carne o pesce avanzati dalla cena precedente, eventualmente funghi, il tutto accompagnato da vino addolcito con miele (*mulsum*).

IL FORMAGGIO

I formaggi venivano fatti sia con il latte di pecora e di capra che con quello di mucca ritenuto più nutriente ma un po' indigesto.

Munto la sera prima, il latte veniva lavorato all'alba del giorno dopo per impedire che inacidisse e lo si faceva cagliare con l'aggiunta di sostanze adatte, in un largo paiolo messo accanto al fuoco per fargli raggiungere determinate temperature che si dovevano mantenere costanti per un'ora. Mandorle, pinoli, timo e altri aromi aggiunti al caglio potevano dare gusti diversi ai formaggi e venivano tolti prima di mettere la pasta nelle fiscelle, salare e pressare. Seguivano l'asciugatura e altri procedimenti, come ulteriori pressature e salature, lavaggi in acqua pura e fasi di asciugatura su incannucciate all'ombra.

Riposto in luoghi opportuni, il formaggio doveva maturare senza formare buchi, senza fessurarsi o diventare troppo duro o troppo secco.

(Columella, De re rustica VII, 8, 3-5)

La preparazione del *moretum*, gustoso formaggio all'aglio (*Pseudo-Virgilio, Appendix Vergiliana*)

Raccogli quattro piante d'aglio con le sue foglie, un piccolo sedano, una pianta di ruta e diverse piante di coriandolo. Pulisci lasciando solo i bulbi, inumidisci con acqua, sala leggermente. Pesta in un mortaio l'aglio, poi le altre erbe e infine un formaggio duro ammollato e dissalato. Quando il pesto è di colore omogeneo, aggiungi l'olio a goccia a goccia, poi poco aceto. Raccogli un una palla. Guida i buoi all'aratura per una giornata intera prima di consumare.

Cœna (pasto principale della giornata)

Cominciava già nelle ore pomeridiane e mentre nelle famiglie più povere si consumavano polenta di farro o altre farine e minestroni di verdure e legumi, nelle tavole dei più ricchi si susseguivano numerose portate (fercula) servite in tre momenti a cui se ne può aggiungere un quarto, la *commissatio*.



Coena

GUSTATIO antipasto con cibi freddi a caldi pepati e stuzzicanti: uova farcite, ostriche, "tartine" accompagnate dal *mulsum*

PRIMAE MENSAE cena vera e propria, con numerose portate a base di pesce, carne e verdure cucinate in vario modo

SECUNDAE MENSAE dessert a base di dolci, frutta fresca e secca anche con golosità piccanti per indurre a bere copiosamente

COMMISSATIO dopocena sul modello del simposio greco in cui si beveva e si brindava dilettrandosi con spettacoli di vario genere

Le Verdure

I Romani facevano un grande uso di verdure sia coltivate che selvatiche ed anche di legumi tra cui ceci bolliti a arrostiti e naturalmente salati, serviti nel dopocena per spingere i commensali a bere. I funghi erano un alimento molto pregiato vista che non se ne trovavano fuori stagione e si spendevano forti cifre per procurarseli.

Vi era poi un grandissimo consumo di insalate molto apprezzate fin dai tempi più antichi perché, a dire di Plinio, facevano risparmiare il fuoco ed erano sempre pronte.

Un minestrone semplice e appetitoso

Tisanam Barricam (De re coquinaria IV, IV, 2)



Tieni e bagno ceci, lenticchie e piselli, schiaccia orzo perlato e fallo bollire con questi legumi. Quando saranno cotti a sufficienza, versaci olio e tagliuzzaci sopra porri freschi, coriandolo verde, aneto, finocchiello, bieta, malva, cime di cavolo e trita abbastanza seme di finocchio selvatico, origano, silfio e levistico. Dopo che avrai tritato queste verdure insaporisci con liquamen versandolo sui legumi e rimescolando bene. Infine tagliuzza finemente cime di cavoli.

Le Carni

Erano un alimento di lusso e la gente del popolo non poté mai permettersene il consumo che, comunque piuttosto scarso nella prima repubblica, aumentò progressivamente e in epoca imperiale si estese a tutti i ceti sociali. Antiche tradizioni e leggi fecero sì che i Romani preferissero le carni ovine e suine a quelle bovine. Oltre ai volatili di cortile e alla selvaggina si mangiavano anche l'agnello e il capretto.



I Pesci



Entrarono tardi nell'alimentazione romana ma in epoca imperiale erano molto diffusi. Si andava dai pesci minuti che poteva permettersi anche la plebe a quelli venduti a cifre eccezionali come i *mulli*, triglie di scoglio che oltre un certo peso raggiungevano addirittura il costo di 10.000 sesterzi l'una, come quelle donate all'imperatore Tiberio.

Un esempio di nimesis culinaria: Patina de apua sine apua

Una terrina di acciughe senza acciughe (De re coquinaria IV, II, 12)

Fai a pezzettini polpe di pesce arrosto lessato, così abbondantemente da riempire la terrina che vuoi. Pesta pepe e poco di ruta, copri di liquamen quanto basta e d'olio moderato e mescola nella terrina con le polpe e così anche uova crude rotte, affinché diventi un corpo solo. Sopra disponi leggermente ortiche marine, in modo che non si mescolino con le uova. Metti sul vapore e quando saranno secche spargi sopra una spolverata di pepe tritato e servi. Alla mensa nessuno riconoscerà quel che si mangia.

I Vini

Come i Greci, i Romani non bevevano vino puro ma lo diluivano con acqua calda d'inverno e fredda d'estate. Lo consumavano soprattutto nei dopocena, con regole nel numero e nelle modalità dei brindisi, ma anche prima, con piccoli sorsi di vino dolce come antipasto. Uno dei migliori e più costosi era il Falerno nelle varietà del bianco secco e dell'abboccato





**Un ringraziamento particolare ai miei alunni della classe ID
che hanno studiato e ricostruito le abitudini alimentari
degli antichi romani.**