

CIBI E SAPORI ANTICHI

L'ALIMENTAZIONE DEI ROMANI: LA POLENTA E IL *FOIE GRAS*

La varietà delle abitudini alimentari degli antichi romani è largamente testimoniata sia da notazioni incidentali nelle opere di scrittori e poeti come Virgilio, Orazio, Marziale e Petronio, sia da veri e propri ricettari compilati da “esperti di cucina”, come Apicio. Ad autori di trattati sull'agricoltura, quali Columella, Plinio e Varrone, dobbiamo poi una serie di nozioni circa le varietà di cereali, legumi, ortaggi e alberi da frutto coltivati.

La grande quantità di dati a disposizione riflette l'importanza attribuita a tali aspetti nell'ambito della vita sociale, soprattutto a partire dal II secolo a.C., quando, sulla scia delle conquiste in Oriente, il banchetto o convito diviene un momento in cui non solo ci si alimenta, ma si fanno affari e si stringono amicizie e contatti politici. Se tale consuetudine permane una prerogativa delle classi abbienti, anche per la gente comune la giornata era scandita da tre pasti principali. Il *jentaculum* era una colazione mattutina solitamente frugale, a base di pane, miele e frutta, fresca o secca. Il *prandium* era un veloce “spuntino”, consumato verso mezzogiorno, spesso consistente in cibi freddi, resti della cena della sera prima, formaggio, ortaggi. Ad essi seguiva il pasto più importante, la *coena*, che veniva consumato fra le quattro del pomeriggio e il



*Focolare della villa romana di Almese.
Archivio Soprintendenza per i Beni Archeologici del Piemonte e MAE.*

calare del sole.

In Italia settentrionale e, in particolare, in Valle di Susa, la presenza di numerose *villae rusticae* ci testimonia come il territorio, a partire dal I sec. a.C. - I sec. d.C., fosse molto sfruttato dal punto di vista agricolo.

I casi di Rosta e Caselette dimostrano come nuclei di coloni vi risiedessero stabilmente e svolgessero in situ le attività connesse alla coltivazione diretta nonché alla lavorazione dei prodotti derivati, mentre il caso di Almese, come “villa padronale”, è prova della residenza di un personaggio di rilievo che doveva trarre proventi dallo sfruttamento agricolo.

Una risorsa primaria era rappresentata dalla coltivazione di cereali, soprattutto



Negoziò di erbivendola (da Luxus. Il piacere della vita nella Roma imperiale. Catalogo della mostra, Torino 26 settembre 2009-31 gennaio 2010, Roma 2009).

to nelle aree pianeggianti, nonché da quella della vite. Assai diffusi erano l'avena, la segale, l'orzo e il farro, con cui venivano prodotte, dopo la tostatura e la maci-

natura, farine destinate sia alla panificazione sia alla preparazione di zuppe, polente e gallette cotte nella cenere. Il pane di frumento era riservato alle mense



Recipienti da dispensa di varia provenienza piemontese. Archivio Soprintendenza per i Beni Archeologici del Piemonte e MAE.



Polli e ricotte (da La pittura pompeiana, a cura di I. Bragantini, Verona 2009).



Stampo per pietanze a forma di lepore (da Luxus. Il piacere della vita nella Roma imperiale. Catalogo della mostra, Torino 26 settembre 2009-31 gennaio 2010, Roma 2009).

dei ricchi. Le viti venivano coltivate sulle pendici collinari meglio esposte, sia per la vinificazione sia per il consumo a tavola. Parte integrante della dieta quotidiana erano poi i legumi, in particolare il cece, la lenticchia e la fava, la più diffusa in area pedemontana: con i semi, ridotti in farina, si cucinava una polenta (*puls fabata*) che, accompagnata al lardo, costituiva il nutrimento abituale dei contadini e di chi svolgeva lavori pesanti, mentre i baccelli venivano consumati a parte. Anche gli ortaggi e le erbe selvatiche erano assai importanti nel regime alimentare dei meno abbienti. Oltre alla rapa, molto coltivata in Cisalpina per la sua resistenza alle prime gelate invernali, al raperonzolo e al ravanello, era diffusa la radice bianca di rafano, nonché i broccoli, i cardì, i carciofi, i porri, i cetrioli, innumerevoli varietà di cavoli, le carote, le cipolle e l'aglio, con cui si preparava una salsa con olio e aceto, per condire carni e/o verdure, simile all'*aioli* franco-provenzale. Anche funghi e tartufi erano conosciuti e apprezzati. Tra gli alberi da frutto, coltivati sia in aree dedicate sia per abbellimento nei giardini privati, si annoverano il melo, il pero e, per facilità di conservazione dei gusci, il nocciolo, il noce, il mandorlo, i cui

frutti erano offerti tostati alla fine dei pasti o impiegati nella preparazione di impasti per dolci. Un ruolo significativo era rivestito anche dai frutti spontanei (more, lamponi, mirtillo) e, soprattutto, dalle castagne, consumate in abbondanza per l'elevato apporto calorico, bollite, arrosto, oppure macinate in farina per preparare dolci e castagnacci. In questa alimentazione prevalentemente vegetariana, sebbene arricchita da uova e formaggi, buona parte della carne proveniva dalla caccia, praticata sia per necessità sia per divertimento, che consentiva di portare sulla tavola, anche se di rado, pietanze a base di cinghiale, cervo, capriolo, lepre, oppure, tra i volatili, anatre, faraone e fagiani, riservati alle tavole dei ricchi, nonché piccioni, tortore e tordi.

Per molto tempo, almeno in età repubblicana, il consumo alimentare di animali da allevamento, adibiti soprattutto alla produzione di latte e al lavoro, rimase inferiore a quello della selvaggina. Fanno eccezione il maiale, molto allevato in Cisalpina allo stato brado grazie all'abbondanza di querce da ghianda, e i volatili da cortile, fra i quali erano particolarmente apprezzate le oche. Già ai Romani, infatti, si deve "l'invenzione" del *foie gras*, che ottenevano ingrossandone il fegato con un'alimentazione a base di fichi (di qui il termine "*ficatum*" da cui deriva l'italiano "fegato") e facendolo poi gonfiare nel latte mielato una volta estratto.