

WWW. LA CUCINA GRECA, ETRUSCA E ROMANA

Cucina greca



È noto che una delle cause principali della colonizzazione greca dell'area geografica situata nella penisola italiana meridionale, a partire dall'VIII secolo a.C., fu il reperimento di terre fertili che scarseggiavano nell'Ellade.

La grande diffusione dei culti agrari come quelli di Demetra e Kore, di Atena e Dioniso, confermano l'importanza dell'agricoltura ed in particolare della coltivazione del grano, dell'olivo e della vite. Vino ed olio, in effetti, sono i prodotti dell'antichità ai quali erano legati il nome ed il concetto di Magna Grecia; Italia o Enòtria (da oinos, vino) era denominata la

zona a sud di Metaponto, considerata dai Greci terra eccellente per la produzione del vino; e se la viticoltura fu importata con i primi insediamenti coloniali, è stato dimostrato che la coltura dell'ulivo introdotta in Magna Grecia dai Calcidesi d'Occidente, fu successiva di almeno un secolo all'arrivo delle popolazioni greche.

Diffuse in tutta la Magna Grecia, sia provenienti dalle aree sacre che dalle necropoli, sono alcune terracotte votive configurate a forma di grappolo d'uva, trovate nelle necropoli campane e lucane e nei santuari di Policoro, Rossano e Locri.

Importanti, per la ricostruzione del paesaggio agrario magno greco sono alcune fonti epigrafiche note col nome di "Tavole di Eraclea"; si tratta di due epigrafi greche, in bronzo che per il periodo compreso tra il IV e III sec. a.C., permettono di ricostruire un paesaggio agrario ampiamente coltivato con l'eccezione delle pendici dei monti e delle colline occupate dai boschi e dalla macchia. La zona coltivata, divisa in piccole proprietà, si estendeva dalla pianura alla costa o alle rive dei fiumi a fondovalle. Le coltivazioni documentate sono i cereali, tra cui una posizione dominante assume l'orzo (il fitto dei terreni di proprietà dei santuari era pagato, infatti, con tale prodotto); la vite, l'olivo, sono considerati le coltivazioni più redditizie; e, sempre nelle tavole, è documentata la presenza di boschi e querceti come risorsa fondamentale per l'economia, e anche quella dell'allevamento del bestiame e di caseifici nella zona collinare.

Questi dati desumibili dalle fonti scritte, sono stati integrati da studi comparati di archeologia, geologia, bioarcheologia, paleobotanica ecc., che hanno consentito la ricostruzione del modello insediativo e produttivo, in particolare del territorio metapontino.

Sono state individuate più di un migliaio di fattorie diffuse su circa 4.200 ettari di terreno, tra l'altro sono state identificate 14 tipi di piante coltivate ed una dozzina di quelle selvatiche o infestanti, cinque qualità di legumi e tre diverse piante di foraggio che non sono menzionate nelle "tavole di Eraclea".

Una situazione analoga a quella di Metaponto è stata segnalata anche per il territorio di Crotone dove si sono riscontrate forti analogie insediative soprattutto in relazione alla presenza diffusa di fattorie, con precisa vocazione agricola.

Lo studio dell'alimentazione greca e magno greca si basa anche su molti testi di autori che hanno scritto sui cibi utilizzati nel mondo antico e sul modo di cucinarli; tra essi il trattato più importante, è di Archestrato di Gela, di cui abbiamo notizie indirette nell'opera scritta da Ateneo, che nel suo trattato denominato i Deipnosofisti ci informa non solo sulla cucina greca ma anche su quella in uso presso quasi tutti i popoli del Mediterraneo.

Apprendiamo dagli scrittori antichi che i popoli italici al contrario dei Greci erano noti per la loro opulenza, tanto che a Taranto e Crotone erano rinomati alcuni specialisti esperti in diete, che dettavano le norme igieniche per la scelta e la qualità dei cibi; ad esempio si tramandano alcuni precetti di Herakleidas di Taranto sulla digeribilità di alcuni cibi e sugli effetti afrodisiaci di altri. Altrettanto noti erano i cuochi magno greci, che spesso gareggiavano tra loro, scrivevano trattati di arte culinaria ed erano tenuti in gran conto nella scala sociale della polis.

Per quanto riguarda i cibi quelli più diffusi erano i cereali, le verdure, la frutta che ben si adattavano alle popolazioni magno greche che come abbiamo visto erano principalmente contadine che basavano la loro economia sull'agricoltura. Non stupisce infatti la scarsa diffusione delle carni per il pasto quotidiano, mentre esse venivano utilizzate soprattutto durante le cerimonie religiose ed erano riservate agli eroi. Già in età arcaica è documentato il consumo di maiali, montoni, capre e tori, mentre quello dei cavalli e degli asini risale ad epoca più recente. E' noto che il culto degli dei, nella religiosità greca si basava sull'offerta di animali domestici che venivano sacrificati sugli altari nelle aree sacre, e poi consumati dopo la cottura. I sacrifici agli Dei si svolgevano secondo una ritualità complessa che si articolava in più fasi che si succedevano sempre nello stesso ordine: l'uccisione della vittima si svolgeva tra canti, e offerte di profumi; l'animale veniva sgozzato con una scure, liberato del sangue e quindi fatto a pezzi mediante l'uso di coltelli; agli Dei erano riservati il fumo delle ossa calcinate e l'odore degli aromi che venivano bruciati per l'occasione; mentre agli uomini toccavano le parti carnose dell'animale; queste venivano poi cotte mediante operazioni culinarie distinte: le viscere che sono puntualmente elencate da Aristotele nel trattato sulle parti degli animali, sono: fegato, polmoni, milza, reni, e cuore (stomaco, esofago ed intestini non ne fanno parte); esse rappresentano quello che c'è di più vivo e più prezioso nella vittima offerta, venivano consumate per prime e obbligatoriamente dovevano essere arrostiti allo spiedo, mangiate sul posto, senza sale e bollenti; mentre il resto delle carni bollite poteva essere mangiato anche più tardi, sia sul posto che in qualche locale vicino, che nelle abitazioni private di coloro che, per avere partecipato al sacrificio, avevano beneficiato della loro distribuzione.

Più diffuso nella società magno greca il consumo del pesce che in alcune città, come Taranto era la base principale dell'alimentazione; Ennio ne celebrava soprattutto i molluschi, mentre Archestrato decantava le anguille magno greche e Aeliano i tonni di Taranto e di Hipponion (attuale Vibo Valentia).

In tutta la Magna Grecia si consumavano grandi quantità di dolci che venivano preparati ed offerti durante le festività religiose e le cerimonie sacre; di alcuni di essi sono tramandati i nomi e le ricette, come ad esempio la *piramis*, dalla particolare forma a piramide era costituita da frumento arrostito e sesamo impastati con miele; o il *plakùs*, di forma bassa e tonda era fatto di farina, noci, pistacchi e datteri; molto rari ma pure presenti e di recenti identificati a Locri, in una scena raffigurata sui pinakes, sono i dolci a forma antropomorfa, cioè raffiguranti il corpo umano stilizzato; essi, diffusi in Egitto e in Oriente, sono stati connessi al culto della Grande Dea e di Afrodite, e nel caso di Locri soprattutto a quello di Persefone.

(tratto da <http://www.taccuinistorici.it/ita/news/antica/usi---curiosita/Storia-dell'alimentazione-in-Magna-Grecia.html>)

Cucina etrusca



Per gli etruschi ogni momento della vita era un'occasione di comunione con le componenti del mondo: in armonia con la natura o meglio le nature quella marina, quella terrestre e quella celeste. Da sempre l'uomo viveva di caccia, di pesca e di raccolta e quindi immaginandoci una cucina etrusca dobbiamo pensare a persone capaci di trarre il meglio dalla natura, per segreti già allora antichi, tramandati ormai da secoli. Molti etruschi erano esperti erboristi che padroneggiavano sia le virtù officinali delle piante sia quelle nutritive.

L'ingrediente in più che gli etruschi usavano è la raffinatezza che li portava ad abbinare gli ingredienti e a servire i piatti con quella maniacale cura, per loro normale, che mettevano nel realizzarli: piatti da portata a forma di pesce, bracieri da portata per tenere la carne calda in bucchero o in bronzo, meravigliosi e costosissimi servizi per consumare il vino. Raffinatezza alla quale dobbiamo abbinare la curiosità che li portava a recepire cibi esotici come lo struzzo e le sue uova e varie salse provenienti da oriente "antenate" del *garum* romano.

Avevano anche un rispetto simile a quello induista per la vacca sacra, per quegli animali che la Disciplina insegnava a rispettare; come i delfini, nei quali alcuni miti assimilavano alcuni loro progenitori e l'aquila, animale sacro agli dei e da loro destinato ad inviare messaggi straordinari come quello recapitato a Tarquinio sul Gianicolo che lo voleva Re di Roma.

Anche il cavallo da sempre animale da guerra e da competizione che alle origini della civiltà etrusca designava il rango ed il censo, usanza poi assunta da Roma; nel mare etrusco vedevi liberi delfini saltare e sulla terra e sulle montagne liberi destrieri galoppare e aquile ad ali spiegate volteggiare nel blu di quei cieli lontani: era la stessa immagine di libertà, di forza e di armonia.

Un esperto di cucina mediterranea entrerebbe con piacere in una cucina etrusca, un esempio è tanto ben dipinto nella Tomba Golini di Orvieto, e troverebbe pregiatissimo olio d'oliva, alla base di tutti i piatti consumato crudo e abbinato a cipolla, aglio, prezzemolo, rosmarino e mentuccia e una varietà notevole di bacche, tuberi e radici a dare sapori sempre diversi e poi non dimentichiamo la prelibatezza più raffinata

alla quale gli etruschi non potevano rinunciare, il "re" ancor oggi dell'alta cucina: il tartufo, del quale parla il filosofo greco Plutarco di Cheronea che racconta come il prezioso fungo nascesse dall'azione combinata dell'acqua, del calore e dei fulmini... senz'altro alimento sacro agli dei e oggetto di riti.

Stiamo a poco a poco per entrare nel merito di come si cucinava. Dobbiamo innanzitutto precisare che la cucina era stagionale che possiamo, per sintesi ridurre a due categorie: estiva ed invernale. Nella prima si privilegiava l'uso della griglia e delle insalate sia di terra sia di mare, nella seconda brasati e zuppe nelle quali confluivano tutti gli alimenti a disposizione antisignane del "piatto del giorno" delle osterie di una volta, la prova archeologica è il ritrovamento di pentole da cucina con uno spessore notevole proprio per una trasmissione lenta del calore e i relativi fornelli, menù invernale quindi: una buona acquacotta, seguita da brasato con contorno cicoria saltata, fave in umido e per finire una torta di fichi.

Poi gli abbinamenti col carciofo selvatico, col finocchio, con i funghi, anche con fichi o con le fave era stabilito dall'orologio delle stagioni. L'altra grande differenziazione avveniva tra città dell'entroterra, lacustri e quelle costiere ; gli uomini da sempre sanno sfruttare dal punto di vista alimentare l'habitat a loro più vicino dove cacciano con maggior efficacia, anche se la prevalenza del consumo di carni ovine, suine e di pollame era costante dovunque. Un discorso a parte va fatto per i farinacei ed è chiaro come gli etruschi consumassero vari tipi di pane, dischi di pasta conditi tipo la piadina, torte dolci di vari tipi dolcificate con miele e frutta e pasta, confermato dalla presenza in numerose tombe di scolapasta. Altro elemento fondamentale era la castagna, Senofonte, nel IV secolo a.C. definisce il castagno come albero del pane, per secoli infatti questo frutto fu alimento basilare nella dieta delle genti di montagna.

Ma quali animali finivano nei piatti rasna?

La pecora ebbe un ruolo "difficile" sia sotto gli etruschi sia nel medioevo, era infatti la privilegiata a fornire i fegati all'aruspicina e per la pergamena, la carne nei due casi veniva poi consumata a tavola; come per la capra e gli agnelli al centro di una serie di riti e di sacrifici da sempre... la nostra Pasqua ha quelle origini, e da sempre anche i loro derivati erano apprezzatissimi.

Bovini e suini con prevalenza all'allevamento di questi ultimi utilizzando i bovini come traino e lo stesso per gli equini. Anche molti animali selvatici finivano in pentola come: volpi, tassi , lepri, istrici, cervi, cinghiali, caprioli e all'occorrenza orso bruno (Eliano De Nat Anim:illustra la curiosa abitudine etrusca di suonare il flauto per stanare cinghiali e cervi).

La carne veniva bollita in enormi calderoni bronzei sostenuti da treppiedi o su graticole in spiedi come è attestato dall'Idria Ricci, galli e galline sono presenti e documentati ma anche piccoli mammiferi: le arvicole, i ricci, gli istrici, ghiri ; uccelli:corvi, colombe, anatre e uccellini vari catturati con l'uccellazione praticata con reti tese tra alberi , anche le tartarughe venivano consumate ed il guscio utilizzato come cassa armonica di strumenti musicali; poi pesci a go go capitoni, anguille, spigole, orate cefali ghiozzi, gamberi triglie sogliole e seppie, patelle, mitili, cape regina pescati e allevati, zuppe di orzo, di fave, di cicerchia, funghi ancora pere, fichi, uva, nocciole, corniolo unite a miele a formare con frumento e grassi dolci prelibati.

Da non dimenticare i salumi, ed in particolare il prosciutto crudo, che trova una prova archeologica al Forcello sul Mincio vicino a Mantova , punto nevralgico dei commerci tra Spina ed il mondo celtico, dove su migliaia di ossa suine rinvenute non ve n'è nemmeno una di femore posteriore... i prosciutti li esportavano il resto lo mangiavano. Cosa dire dei formaggi, credo che la produzione fosse diffusissima sia di latte

vaccino che ovino e potremmo azzardare oltre all'ovvio consumo di pecorino e ricotte varie, anche quello di mozzarella e parmigiano... un panorama molto moderno ma proponibile.

Le cotture in "zupponi" di mare o di terra arricchite con funghi e fave con cipolla e aglio e aromi vari con abbondante olio d'oliva e pecorino e pane croccante o di profumate grigliate il tutto inaffiato dal rinomatissimo vino di Veio.

(tratto da http://www.irasenna.org/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=81)

Cucina romana



"Il vino della vite profuma come il nettare, il vino d'orzo puzza come un caprone. Il vino della vite viene da Bacco, figlio della dea Semele, il vino d'orzo viene dal pane" (Giuliano l'Apostata, 361-363 d.C.)

Appena levatosi il romano faceva una ricca colazione (chiamata ientaculum) che consumava in piedi. Gli adulti di solito consumavano gli avanzi della sera prima (come olive, capperi, uovo, un po' di formaggio, pane, miele); i bambini latte e

focaccette, dolci o salate. Iniziava così una lunga giornata di lavoro, sia per il cittadino che per il contadino, che andava dall'alba al tramonto. A mezzo giorno era regola una sosta generale, e gli abitanti della città erano soliti mangiare in centro in un locale pubblico (in semplici osterie come le popinae o thermopolia; o in locande come le cauponae) o compravano qualche cosa dai venditori ambulanti (uno dei prodotti più venduti era la torta di ceci). Il pranzo (prandium) era comunque un pasto molto ridotto. Quando si diffusero le Terme, era usanza recarvisi e mangiare un boccone dopo il bagno. Le Terme aprivano a mezzogiorno e dal regno di Adriano in poi, alle due del pomeriggio. Al tramonto finiva la giornata lavorativa e la famiglia si riuniva a cena (cena o coena), il pasto principale della giornata. Nei tempi più arcaici ci si accontentava di zuppe di cereali o legumi, latte, formaggio, frutta fresca o secca, olive, a volte lardo; con il raffinarsi dei costumi presto il pane sostituì le zuppe e farinate primitive, mentre la carne comparve sulla tavola dei più ricchi. Il pasto serale era anche occasione per accogliere ospiti e d'amici (convivium, o banchetto).

Tra gli autori della latinità che ci hanno tramandato nei loro scritti ricette o notizie sui costumi alimentari al tempo degli antichi romani, ricordiamo: Catone e Columella (scrissero entrambe un trattato di agricoltura: De Agricoltura il primo, De re rustica il secondo), Apicio e Petronio, Marziale e Giovenale (nelle Satire). Petronio e Apicio sono la principale fonte sulla cucina romana: Petronio ne La cena di Trimalcione, descritta nel suo romanzo Satyricon, ci offre dettagliate notizie su come era organizzato un banchetto sontuoso; Apicio nel suo De re coquinaria ci riporta circa cinquecento ricette, di cui molte con il suo nome. Marziale a sua volta negli Epigrammi ci offre spesso indicazioni di menù e cibi apprezzati, soprattutto in occasione dei Saturnalia, la festa più popolare dell'anno. Cosa si imbandiva sulla tavola dei Romani? Sappiamo che mancavano molti cibi oggi diffusi. Tra gli agrumi figuravano il limone e il cedro. Il Mediterraneo era ricchissimo di pesce: sarde, sardine, acciughe, sgombri, orate, saraghi, torpedini, sogliole e tonni, triglie e

dentici, scorfani, muggini, passere e lamprede, ostriche, aragoste, calamari, seppie, polipi, mitili ecc.. Anche la carne non mancava dalla tavola dei romani, a parte i bovini – che erano utilizzati quasi esclusivamente per il lavoro nei campi – i Romani mangiavano: maiali, agnelli, capretti, polli, oche, anatre, piccioni e colombacci; selvaggina (lepri, cinghiali, pernici, fagiani, cervi, caprioli, tordi e beccafichi). Rane e lumache erano poi una specialità. Lardo, salsicce di ogni tipo (in particolare quella lucanica) e prosciutti arricchivano la dieta, mangiate spesso insieme alla polenta (puls) di grano di farro. Le verdure costituivano spesso l'antipasto: asparagi, carciofi, barbabietole, cavoli, cime di rapa, carote, cardi, rape, cipolla, porri, zucche e cetrioli; così come varie insalate, cotte o crude: lattuga, crescione, cicoria, indivia, malva. Seguivano poi i legumi: fave, lupini, lenticchie, ceci, piselli. Funghi e tartufi erano infine cibi prelibati, così come le tavole dei romani erano ricche di formaggi (di pecora e capra in prevalenza), frutta fresca (mele, pere, melograni, lazzeruole, mele cotogne, prugne, more di rovo e gelso, ciliegie, pesche, albicocche, fichi e uva; poponi, meloni, cocomeri) e secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli, datteri) e immancabili le olive. I formaggi, in particolare, rappresentavano un alimento alla base della dieta dei romani e ne esisteva una grande varietà provenienti da varie regioni dell'impero. Le ricette di Columella ci danno notizie su come dovevano essere fatti i formaggi romani: distinti in formaggi molli e formaggi duri, quest'ultimi di più lunga conservazione e fatti di latte fresco senza aggiunta di acqua. Erano poi cagliati a volte con fiori di cardo selvatico o carciofo, con semi di zafferano o con linfa di foglie di fico. Columella ricorda poi un formaggio affumicato e indurito in salamoia, insaporito con fumo di lega di melo.

Ma il quadro dei prodotti alimentari disponibili in età romana non sarebbe completo se non si ricordassero i cereali. Per secoli essi furono alla base dell'alimentazione. I romani infatti facevano zuppe e farinate saporite utilizzando tutti i cereali disponibili, mangiavano pane e focacce e i loro cereali avevano un potere nutritivo di gran lunga superiore a quello dei nostri. Si coltivavano sin dai tempi antichi orzo, grano duro (farro o spelta), segale, avena, miglio e panico. Proprio l'orzo, in considerazione della sua adattabilità e resistenza, fu forse il primo cereale ad essere coltivato ed era alla base dell'alimentazione dei soldati, oltre ad essere il cereale più usato nel periodo repubblicano. Il farro o spelta, troppo duro per poter essere macinato in farina fine, veniva frantumato e cotto in semolini o farinate; finché nel V sec. a.C. l'introduzione del grano nudo o triticum consentì di produrre farina e quindi di impastare pane e focacce. L'avena era destinata per lo più all'alimentazione animale, mentre il miglio e il panico erano usati per la puls o farinata (il miglio rimase anche cibo base per i poveri nel Medio Evo). La segale, infine, era poco considerata e spesso mischiata con il farro per fare il puls. Il riso veniva importato dall'oriente (India) come prodotto di lusso e usato sotto forma di amido come legante per i cibi e in medicina. In Europa la coltivazione del riso a scopo alimentare si ebbe per la prima volta in Spagna ad opera degli Arabi nell'VIII sec.. Il pane dei romani era d'infiniti tipi: bianco, nero, lievitato, gallette secche (per i marinai), panini raffinati ai semi di papavero, anice, finocchio, sedano e cumino, ecc. (con infiniti nomi e forme). Il panettiere (pistor o triticarius, o se faceva anche le focacce placentarius) aveva a disposizione tre tipi di farina a seconda del livello di setacciatura: il fior di farina (siligo o pollen), il tipo intermedio (simila o similago) e una farina integrale (cibarium), non setacciata. Vi era poi il lievito (fermentum) da usare a seconda se si voleva fare un pane azzimo o lievitato. Un lievito di birra veniva prodotto in Spagna e Gallia dalla schiuma che si formava durante la fermentazione della birra, rendendo il pane soffice e delicato. Ma il lievito più stimato era ricavato dal miglio.

Le salse erano una delle specialità della cucina romana (cfr. Apicio). Ve ne sono delle più diverse, per carni, pesce, verdure e uova. Spezie, bacche ed erbe aromatiche erano tra gli ingredienti principali (zenzero, chiodo di garofano, zafferano, senape, cardamomo; semi di papavero, finocchio, cumino, anice, sedano e sesamo; bacche di mirto, alloro, ginepro; menta, santoreggia, origano, prezzemolo, levistico, cerfoglio, aneto, coriandolo, spigo e lavanda). Quali ingredienti liquidi si usava: vino, mosto cotto, salsa di pesce (garum), vino passito (passum), olio, aceto e acqua. L'amido era usato come addensante, ma si usavano anche uova e pane sbriciolato. A volte si aggiungevano tritati di noci, pinoli, nocciole, datteri, prugne. In alcuni casi per far addensare le salse si ricorreva all'amulum (amido di frumento) e Plinio ci racconta come veniva preparato, dicendoci che veniva estratto da ogni tipo di frumento, ma che il migliore era quello dal frumento tre mesi e che tale pratica era arrivata a Roma dall'isola di Chio (Mar Egeo). Vi era anche l'amulum realizzato dal frumento più maturo, che posto in grossi mastelli di legno, veniva ricoperto di acqua fresca, cambiata poi cinque volte al giorno. Prima che il grano molle inacidisse, si passava alla colatura, usando teli di lino o cestelli di vimini, poi si poneva su ampi spiazzi piastrellati, cosparsi di lievito e veniva lasciata così a seccare.

L'antipasto era una portata molto ricca e varia. I banchetti venivano aperti da uova, verdure, insalate, funghi e tartufi, ostriche, frutti di mare, formaggi alle erbe, olive, salsicce, soufflés, pasticci di carne ... Zuppe e minestre (con verdure, cereali e legumi) erano alla base dell'alimentazione dei ceti più poveri ed erano il pasto principale della sera, per la tavola del padrone quando non aveva ospiti. Carne e selvaggina abbondavano sulla tavola dei nobili soprattutto nel I sec. d.C.; privilegiati erano gli abitanti della città, che mangiava molta carne. Si ricorreva alla salatura e affumicatura, e si preparavano prosciutti e insaccati di vario tipo. Il maiale era l'animale la cui carne era la più apprezzata. Tutti i diversi tipi di carne venivano arrostiti al forno o cotti allo spiedo, in spezzatino; sulla graticola, ecc.. Ma i romani ebbero sempre una grande passione per il pesce, sia quello di acqua dolce che quello di mare. Pur essendo abbondante il pesce fu sempre molto caro, per questo i ricchi che se lo potevano permettere, avevano nelle loro ville vasche per pesci (piscinae). Oltre che consumato fresco, il pesce veniva messo sotto sale, in conserva e affumicato; lo si cucinava alla griglia o bollito, fritto e farcito. I banchetti dei ricchi si concludevano poi con una ricca portata di dolci, frutta fresca e secca, focacce salate e, a volte, salsicce e formaggi. I dolci avevano come ingredienti base per lo più farina, cacio e miele. Ma si facevano anche soufflés di frutta, omelettes dolci e creme all'uovo. Dalla frutta secca ai legumi, si cercava di preparare conserve per mantenere quanti più cibi possibili. Si trovano nelle fonti antiche consigli e ricette su come conservare rape, fichi o tartufi, per migliorare il miele e correggere il garum troppo salato. Salamoia, sale, spezie, olio, aceto e miele, senape sono gli ingredienti base per conservare cibi a lungo.

Cosa bevevano i Romani? Dalle bevande calde a quelle fredde (vino, latte, acqua, birra, tisane, ecc.). In campagna si beveva acqua e latte (di capra e pecora). Molto apprezzato era anche il latte di cammella. Quello di cavalla e asina erano usati per lo più nella cosmesi. Altra bevanda comune era la birra (cervisia): già prodotta in grande quantità fin dai tempi degli egizi (considerati i suoi inventori), era fermentata dal frumento e dall'orzo, ma priva del luppolo e quindi si conservava per breve tempo. Era prodotta su larga scala e consumata dall'Egitto alla Spagna e nelle provincie del nord dell'impero, ma veniva considerata solo una bevanda ricostituente per malati e bevuta in massima parte dai soldati; nessun padrone di casa l'avrebbe offerta ai suoi ospiti in un banchetto. Invece il vino era un prodotto divino, regalato agli uomini da

Bacco e fu la bevanda più apprezzata e bevuta nel mondo antico. Nessuna cena o convivio era impensabile senza il vino. Le zone di produzione più celebri erano la Campania (per il Falerno e il Massico), la Gallia (per i vini aromatici e affumicati come il Marsiglia), la Spagna, la Grecia (per il Cnosso, Chio, Cos, Rodi). In epoca romana persino in Inghilterra si coltivava la vite e specialità di vini arrivavano anche dalle regioni della Mosella e del Reno. Il vino romano tuttavia non poteva essere conservato a lungo, e gli venivano aggiunti stabilizzanti e conservanti (in Grecia acqua di mare; ma anche resina, catrame, radice di ireos e di giaggiolo, calcio e sali di piombo). Il vino viaggiava per tutto l'impero in anfore, era molto forte e non veniva mai bevuto puro (era infatti filtrato e annacquato di solito con tre parti di acqua). Vi era poi la posca, una bevanda rinfrescante a base di aceto di vino (o vino inacidito) in uso nell'esercito. Vi era ancora il passum un passito di uva passa, adatto ad accompagnare i dessert; il vino carenum (vino cotto), il condito (vinum conditum) con spezie (pepe soprattutto), con erbe (assenzio – vinum absinthiatum -, cumino), con essenze di fiori (violette e rose) o radici di piante (ireos, giaggiolo), con semi (finocchio, cumino, ecc.) o con miele e cannella (mulsum). I romani ricavano poi bibite anche dalla frutta, facendo fermentare pere, cotogne, melograni e datteri. Una bibita rinfrescante era l'idromele o aqua mulsa (preparata con una parte di miele e due di acqua).

Nelle case romane lo spazio per cucinare generalmente era piccolo (ad eccezioni delle ricche ville di patrizi). Vi era un piccolo forno per il pane e le focacce, un acquaio e alcuni fornelli inseriti in uno zoccolo di mattoni che occupava una parete. La cottura dei cibi avveniva su fornelli a legna o a carbone. Per cucinare si usavano: coltelli, spatole, cucchiari (di legno, metallo o osso), frullini, setacci, spiedi, graticole, mortai e recipienti delle forme e grandezze le più varie, in terracotta, argilla o bronzo. Le cibarie erano conservate in dispense e magazzini. Le anfore di terracotta contenevano di solito vino, olio, mosto, salse di pesce; orci e orcioli contenevano olive, frutta secca, legumi secchi, ma anche verdure e frutta. A cucinare pensavano gli schiavi, mentre i più ricchi avevano anche dei cuochi che venivano pagati; a volte i cuochi venivano assunti appositamente per i banchetti (lo chef supremo era chiamato archimagirus).

Si cenava di solito nel triclinio, un locale ampio – nelle case signorili – arredato e decorato, con fontane e vasche con pesci (piscinae), piante, letti e tavole di marmo pregiato ed intarsiato (nei triclini all'aperto), affreschi e mosaici, tavoli e letti in legno coperti di cuscini (nei triclini al chiuso). Fiori in gran quantità profumavano gli ambienti. Gli ospiti arrivavano al tramonto, dopo il bagno alle Terme e si accomodavano sui letti (triclini) disposti a tre per lato a ferro di cavallo intorno al tavolo. Su ogni triclinio prendevano posto tre persone, mangiando così distesi sul lato sinistro, secondo l'uso importato dalla Grecia (ma solo per la borghesia, perché il popolo mangiava seduto). Nel corso del banchetto dei ricchi, venivano offerti dal padrone di casa intrattenimenti per gli ospiti: musiche, balli, esibizioni di giocolieri e acrobati, declamazioni di poeti. Al termine di questi banchetti o festini, che andavano a volte avanti fino a notte inoltrata, i padroni di casa più munifici e generosi, salutavano gli ospiti omaggiandoli anche con piccoli doni.

(tratto da <http://www.cerealialudi.org/alimentazione/cibo-e-alimentazione-nella-roma-antica/>)