

A tavola con i Romani

I Romani antichi, popolo di agricoltori, si nutrivano di cibi poveri: zuppe di legumi, verdure fresche, cipolle, formaggio, pochissima carne, pesce.

Il pane dell'antica Roma era basso e duro, non lievitato: si cuoceva nella cenere calda e si bagnava nel latte prima di mangiarlo.

La bevanda più antica era il latte con acqua; il vino fu diffuso più tardi.

Un notevole cambiamento nel modo di mangiare ci fu verso il 300 a. C., quando a Roma si conobbe la civiltà greca. Sulle tavole dei ricchi cominciarono ad arrivare buone quantità di carne, pesce e salse oltre a frutta secca come le mandorle e le noci. Con la fine della Repubblica e l'inizio dell'Impero si arrivò addirittura ad importare alimenti di lusso come le ostriche che arrivavano dalla Britannia.

I Romani mangiavano normalmente tre volte al giorno. La colazione del mattino si faceva molto presto, poiché i Romani si alzavano all'alba o poco dopo, per sfruttare il più possibile la luce del sole; si mangiava pane, formaggio, miele, frutta secca e si beveva latte.

A mezzogiorno c'era il *prandium* che si faceva in piedi come la colazione.

Si trattava ancora di pane, formaggio e cibi cotti avanzati dalla cena della sera precedente; si beveva vino con acqua calda e miele.

La cena era il pasto più importante: cominciava prima del tramonto del sole e durava circa tre ore. Spesso, specialmente nelle famiglie ricche, la cena si trasformava in un vero e proprio banchetto (*convivium*), cioè in una grande cena festosa con ospiti, molto vino e talvolta anche musica. Durante i banchetti si mangiava stando stesi sui leci triclinares, letti particolari che stavano nella sala da pranzo, intorno alla tavola dove si metteva il cibo, già tagliato in piccoli pezzi.

Prima c'erano gli antipasti: tonno salato, ostriche, olive e uova con salse, poi la cena vera e propria con grandissima varietà di cibi: carne di bue, di maiale, di agnello, galline e uccelli di ogni specie, pesci, funghi, tutto accompagnato da salse complicate dove si mescolavano gusti diversi. La carne, che aveva poco sapore perché veniva bollita prima di essere arrostita, si serviva in genere con miele.

Dopo aver molto mangiato si beveva e cominciava la parte più piacevole della cena. Il vino, piuttosto dolce, era sempre mescolato ad acqua calda. Talvolta si beveva fino all'alba e questa era la vera festa.

Padroni e ospiti avevano fiori recisi tra i capelli ed il corpo ricoperto di olio profumato; c'erano musiche, balli e canti.

M. C. Peccianti, Storie della storia d'Italia

Rispondi.

- Quali erano i cibi e le bevande consumati dagli antichi Romani all'inizio della loro storia?

.....
.....

- Verso il 300 a. C. quali furono i principali cambiamenti nella loro alimentazione? Perché?

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

- Cosa mangiavano i Romani a colazione?

.....
.....

- E a pranzo?

.....
.....

- Qual era il pasto principale e cosa si consumava presso le famiglie ricche?

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

- Cos'erano i lecii triclinares? A cosa servivano?

.....
.....

Confronta.

	Antica Roma	Oggi
Colazione	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Pranzo	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Cena	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>