



ALTA FORMAZIONE  
altaformazioneinrete.it



**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE**  
**SPECIALISTA IN RICERCHE E MANAGEMENT**  
**DELL'ARCHEOLOGIA DEL PAESAGGIO**  
**I.D. 7131**

La Cucina romana

Unità Didattica 5.3

Docente: Prof.ssa Angela Carcaiso



## La cucina romana

“Ma i Romani mangiavano gli spaghetti...?”



# La tradizione gastronomica romana attraverso i testi degli autori antichi e le testimonianze archeologiche

# I momenti dei pasti



- **Mattina:** la colazione (*jentaculum*) a base di pane e formaggio



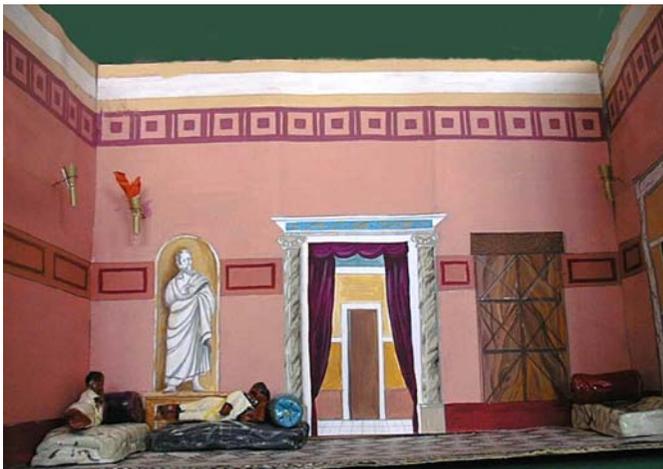
- **Mezzogiorno:** pranzo leggero (*prandium*) con carne fredda, pane, frutta e vino



- **Pomeriggio** (dalle ore 15-16): pasto principale (*coena*)

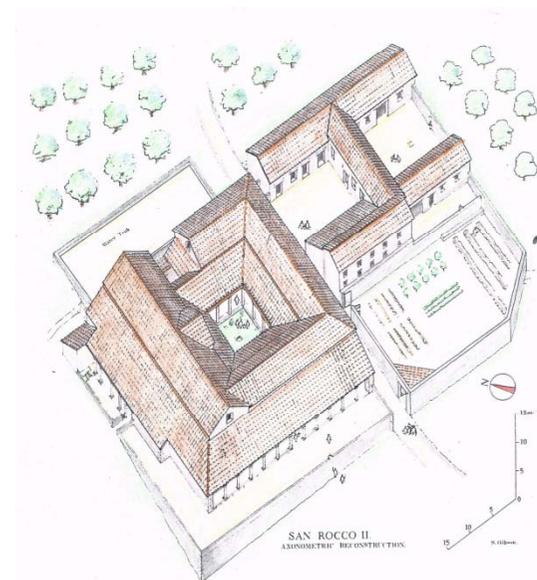
# La sala da pranzo

- Il **triclinio** (*triclinium*), ammobiliato con tre divani, su cui potevano sdraiarsi fino a tre persone, si affacciava sul giardino porticato (*peristilium*) della casa.



- I **triclini estivi**,  
rivolti a nord  
per mangiare in un ambiente fresco
- I **triclini invernali**,  
rivolti a ovest  
per poter cogliere gli ultimi raggi  
del sole

# Il *triclinum* di villa S. Rocco

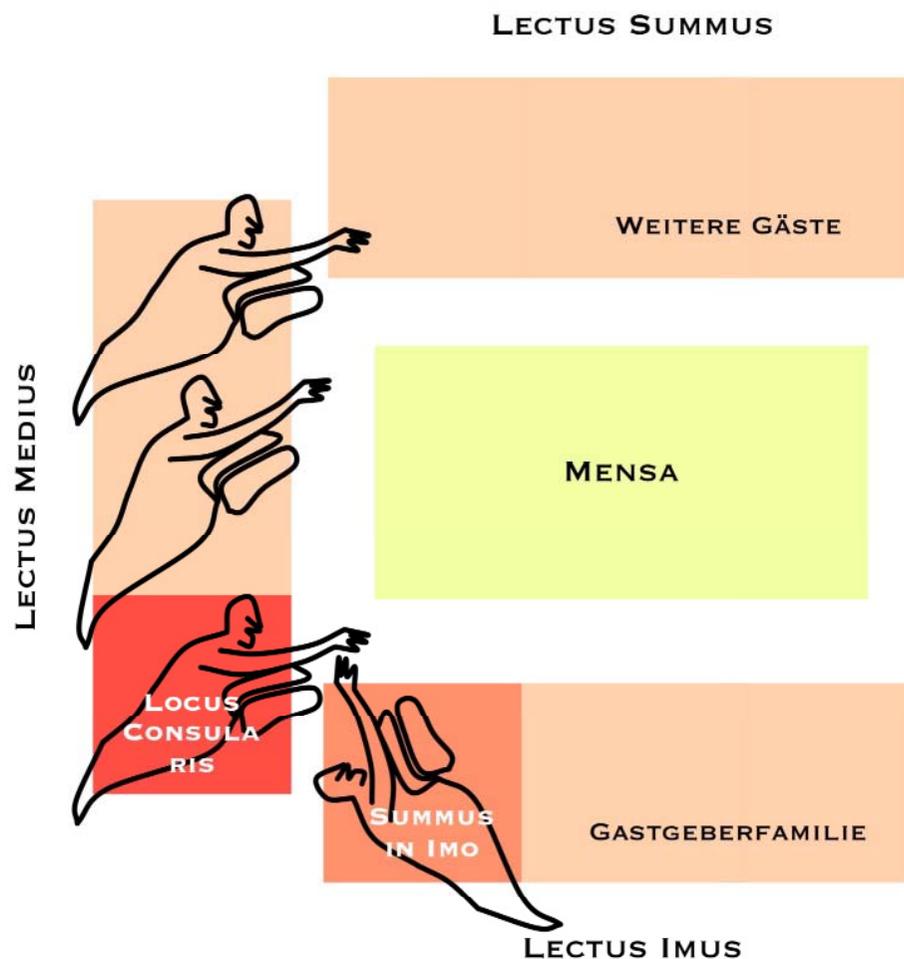


# Bon ton a tavola: “...e l’ospite dove lo metto...?”

Il **posto d’onore** o **consolare** è a destra del letto centrale

Il **padrone di casa** è alla sinistra dell’ospite

Il **numero ideale dei commensali** (nove o multipli di nove)



# Come facevano a mangiare distesi...?

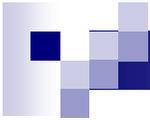


I commensali mangiavano **semidraiati** sul fianco.

Gli **schia**vi di fiducia, ammessi al banchetto, erano ai piedi del divano (*pueri ad pedes*).

Essi dovevano:

1. Servire i padroni , tagliando le pietanze a bocconcini
2. Cambiare l'abito macchiato (*synthesis*)
3. Accompagnare il padrone (ubriaco!) a casa..



Appoggiati al letto con  
il **braccio sinistro**,  
con il **braccio destro**  
prendevano cibo e  
vino da bassi **tavolini**  
posti davanti ai letti  
triclinari.

(...Il voto di Catone  
Uticense)

# Le donne e i ragazzi a tavola...



Le donne furono ammesse ai banchetti solo in età imperiale.

I ragazzi sedevano su bassi scanni o con gli schiavi ai piedi dei letti.

# Non si mangiava solo con le mani..

## Uso delle posate

- Il cibo veniva di solito preso direttamente con le **mani**.

Si usavano per alcune pietanze anche:

1. il **cucchiaino** (da cochlea, conchiglia) di 2 forme:

-il primo detto "ligula" (da lingua), a pala ovale e il manico dritto o curvo per le salse.

-il secondo chiamato "cochlear", a pala rotonda e piatta, e il manico dritto e appuntito per scalzare il frutto dall'ostrica o per consumare le uova crude (con la punta si apriva il guscio e con la pala si sorbiva il contenuto).

2. il **coltello**

3. la **forchetta**



# Set di posate da viaggio



“Coltellino svizzero da sopravvivenza” trovato nel 1917 dall'archeologo P. Barocelli nella tomba intatta della necropoli di Albintimilium del I-II sec. d.C.(Museo Archeologico di Ventimiglia)

# La cucina (“culina”)

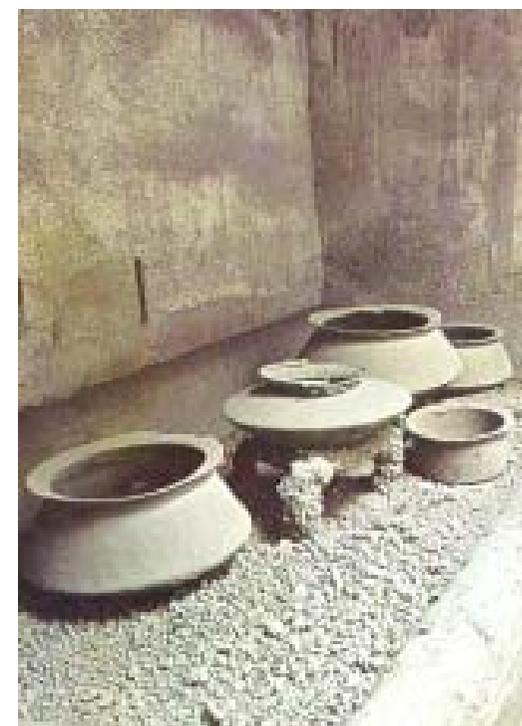


# Pentolame da cucina

La cottura degli alimenti avveniva direttamente sul fuoco. I recipienti per la cottura erano i "**vasa coquinatoria**".

Le pentole più note per la cottura dei cibi:

- -**olla**, è il recipiente da fuoco di uso più comune, poteva essere appoggiato al fuoco, oppure, essere appeso ad un gancio proprio sopra al fuoco, veniva usato per bollire l'acqua e per cuocere carni e verdure.
- -**la casseruola**, il classico "pentolone" da fuoco, adibito alla cottura dei cibi più svariati. Spesso veniva appoggiato su un trepiedi metallico.
- -il **tegame**, era un recipiente largo, veniva usato come piatto da portata, ma il suo uso principale corrispondeva alla nostra padella da frittura.
- - il **paiolo**, era un recipiente di grosse dimensioni, in metallo, e veniva usato probabilmente per cucinare grandi quantità di cibo.



# Il banchetto dei romani:

## *I parte*

- **Antipasto** (*Gustatio*): servito con vino mielato (*mulsum*)

cibi adatti a stimolare l'appetito, come olive, crostacei, tartufi, salse piccanti (liquamen o garum)

- **Piatti principali** (*Primae mensae*) in 7 portate:

carne di agnello, di uccelli, di bue o di maiale con vini robusti talvolta miscelati ad acqua, secondo la regola fissata di volta in volta da un commensale, designato all'inizio del convito come re del banchetto (rex convivii).

*II parte* - era allietata da musicisti e mimi .

- **Secondi** (*Secundae Mensae*):

stuzzichini anche piccanti per eccitare la sete, frutta e dolce



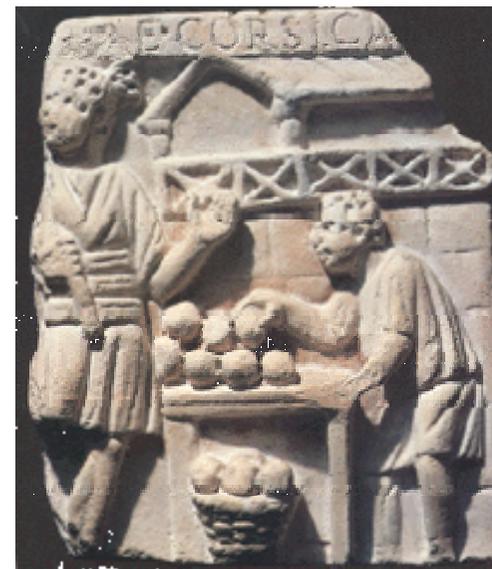
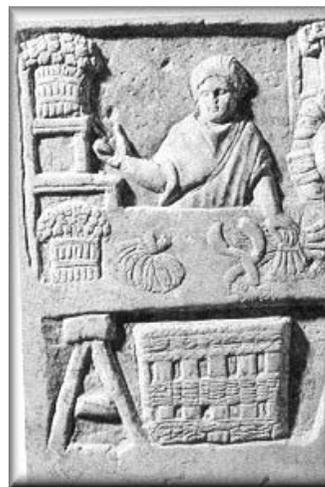
Ostia: scena di banchetto romano (III sec. d.C.)

# A far la spesa...

I **ricchi** facevano venire i prodotti dai loro domini, mentre le **classi più povere** si recavano ai mercati della città.. I negozi erano vicino al **Foro**,  
ioè nel centro della città.



Bottega di pollivendolo da un bassorilievo marmoreo



# Il pane

- Inizialmente mangiavano polenta di frumento (*puls*) con il farro (*far*), macinato nel mortaio e ridotto in polvere assumendo l'aspetto di ciò che noi chiamiamo farina (da *far*, farro).
- Il pane venne introdotto più tardi: il pane nero o pane dei poveri (*panis plebeius* o *rusticus*), il pane bianco (*panis secundarius*) e il pane bianco di farina finissima o pane dei ricchi (*panis candidus* o *mundus*)

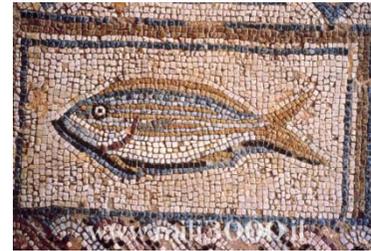


# Il pesce (di mare, di fiume o di vivaio)

Conosciute oltre **150 specie**.

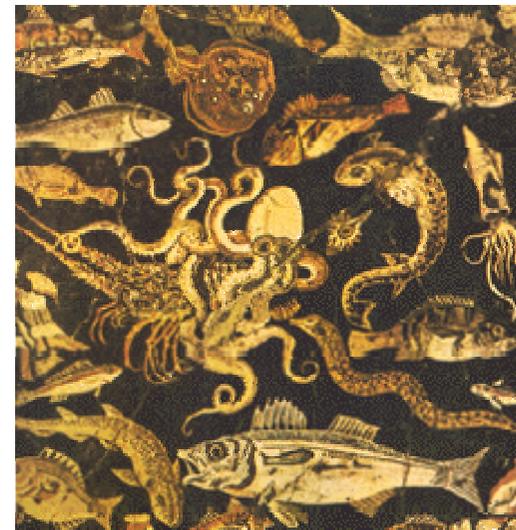
Sulle tavole dei **ricchi**:

- orate, triglie, sogliole, dentici, trote..
- aragoste, polipi, datteri, ostriche (si mangiavano con il *cochler*)



Sulle tavole dei **poveri**: pesce azzurro in salamoia.

Era utilizzato per **salse piccanti** (*liquamen*) o per il *garum*, poltiglia di interiora di pesce esposta al sole per favorirne la fermentazione (un intruglio nauseabondo, ma simile alla nostra pasta di acciughe)



# La carne

- La carne più utilizzata dai Romani era quella di **suino**, perché del suino si mangiava tutto. La carne dei **montoni** e delle **capre** era la meno pregiata mentre quella dell'agnello e del **capretto** erano le più pregiate per la loro morbidezza. Il **bue**, invece, inizialmente non veniva utilizzato per la gastronomia, ma nel lavoro dei campi. Infatti esso non poteva essere mangiato poiché ritenuto sacro.
- Un contributo a tavola era la **selvaggina** che veniva cacciata. C'erano delle riserve chiamate **vivaria** dove veniva allevata la selvaggina di grossa taglia, come il **cinghiale**, la cui carne era la più ricercata e la più costosa.
- Tra la selvaggina di piccola taglia troviamo la **lepre**, il **ghiro**, l'**oca**, l'**anatra** e la **lumaca**.

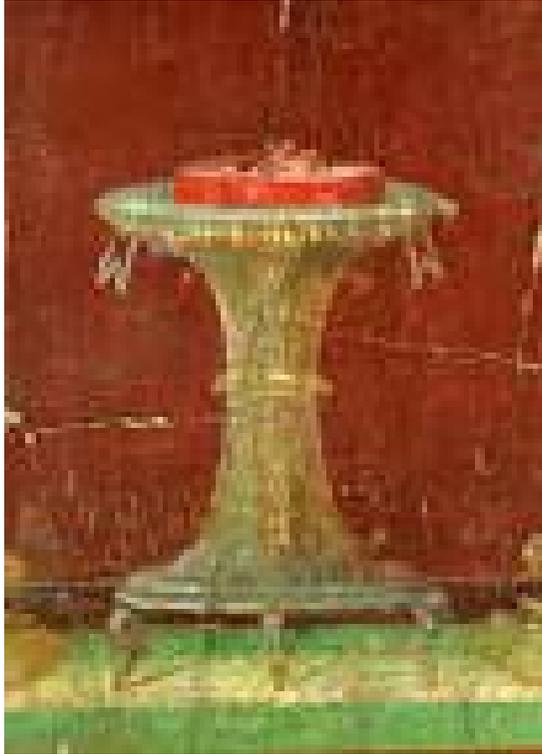


# Frutta e verdura



- I Romani mangiavano diversi tipi di **verdure**: radici, rape, barbabietole, carote, ravanelli, maceroni, bulbi, cipolle, aglio, porri, asparagi, funghi, cavoli, lattuga, cicoria o indivia, carciofi, cetrioli, fave, lenticchie e piselli.
- La **frutta** sulle tavole romane: nocciole, prugne, ciliegie, more, fragole, sorbe nere, mirtilli, pinoli, castagne, ghiande, mele, uva, fichi, olive, pesche, albicocche, datteri, melone, cocomero e zucca.

## *Dulcis in fundo...*



Il dessert era composto di:  
*dulcia domestica*  
(pasticcini fatti in casa),  
*dactyli farsiles* (datteri farciti),  
*dulcia simulae* (paste di  
semolino), *buccellae silinginae*  
(bocconcini di segala) e  
torte di ricotta.

In assenza dello **zucchero**, allora  
sconosciuto in occidente, si  
adoperava ovunque come dolcificante  
il **miele** prodotto dalle api.

# Curiosità e stranezze...

- L'eccessive **spese** per i banchetti romani furono limitate dalle: Leggi suntuarie romane: ad esempio la **LEX ORCHIA** per limitare il numero dei commensali e quello delle portate, stabilendo un prezzo massimo di spesa per un pranzo. Venti anni dopo nel 162 a.C. la **LEX FAUNIA** per la quale non si potevano avere più di tre ospiti a tavola, nei giorni normali, e non più di cinque nei giorni di mercato.
- Il 22 febbraio si svolgevano le *Caristia*, feste istituite per ristabilire la concordia nell'ambito dei nuclei familiari e proprio per questo riservate solo ai parenti più stretti, durante le quali si celebra il banchetto sacro: "*Convivium etiam sollemne maiores instituerunt idque Caristia appellaverunt*" (Valerio Massimo, *Factorum et dictorum memorabilium libri*, II, 1, 8) .

# Riti scaramantici a tavola!!

- Prima di accostarsi alla tavola, bisogna togliersi **anelli e cinture**, che simboleggiano i cerchi magici a delimitazione degli spazi posseduti dalle presenze demoniache.
- Le **lucerne** non devono essere spente a conclusione del pasto, per non disperdere la sacralità del fuoco.
- Molte delle credenze romane affondano le loro radici in paure talmente profonde, da essere tramandate anche a distanza di secoli. Sminuzzare sempre i **gusci delle uova**, dopo averle consumate è un timore superstizioso diffuso in alcuni paesi dell'Italia: agli inizi del XX sec., si attribuiva alle "streghe" il sinistro potere di compiere male proprio con i gusci delle uova.

- Anche i **discorsi negativi** devono essere evitati o almeno prontamente esorcizzati: "*Incendia inter epulas nominata aquis sub mensam profusis abominamur*" (Plinio, *Naturalis historiae libri*, XXVIII, 26) Così l'aver parlato di incendi, può essere scongiurato versando acqua sotto il tavolo.
- **Scopae** è strumento bivalente: purifica, ma allo stesso tempo allontana i geni protettori della casa. Oltre tutto gli avanzi servono da nutrimento alle anime dei morti ed erano portati in offerta sulle tombe. Si spiega dunque la rappresentazione musiva pavimentale di certe nature morte, che effigiano proprio gli avanzi. Sono pessimi gli auguri determinati dal fatto di **spazzare il pavimento**, quando qualcuno si allontana dal banchetto.

# I Romani mangiavano le lagane!!!

- Un impasto molto simile alla pasta attuale fu cibo degli **Etruschi**, visto che in una tomba di Cerveteri sono raffigurati coltelli, mattarello e una rotella che sembra quella ancora in uso per la preparazione dei ravioli (pare che gli etruschi preparassero e cucinassero lasagne di farro, un cereale simile al frumento, ma ben piu' resistente alle intemperie e alle malattie).
- E' certo che i **Romani** parlano per primi di **lagane**. Le lagane romane certamente non erano identiche alle attuali lasagne e ai maccheroni, ma sicuramente gli assomigliavano ed erano a base di farina (Apicio raccomandava di utilizzare "le duttili lagane per racchiudervi timballi e pasticci").

Viene riferito anche che "Orazio - che amava la vita semplice e rustica - preferiva mangiare una scodella di porri, ceci e lagane a casa sua piuttosto che frequentare le feste e i banchetti della corte di Augusto".

# E chi inventò gli spaghetti...?

- In uno scritto del 1154, del geografo di origine araba Al-Idrisi al servizio di Ruggero II, intitolato "Il libro di chi si diletta a girare il mondo", si legge di una zona abitata con case e "molti mulini", a poca distanza da Palermo, denominata "Trabia" dove si fabbrica pasta a forma di fili (Tria in arabo), e di commerci della pasta, molto sviluppati, in paesi di "Musulmani e Cristiani", spedita con navi che ne trasportarono abbondanti quantità ovunque nel Mediterraneo".
- In Puglia le lasagne secche oncor oggi vengono chiamate "Tria".
- Manca ancora quasi un secolo alla nascita di Marco Polo e già' si usava la pasta alimentare a forma di spaghetti e questo basta a eliminare il dubbio sulla provenienza degli spaghetti su cui si e' tanto discusso.