

Francesca Santucci

A TAVOLA CON GLI ANTICHI ROMANI

(AA.VV., "Cibo e territorio", Terra Tricolore 2026)



Gli antichi Romani erano moderati verso il cibo, e anche quando, durante l'età imperiale, nell'Urbe confluirono prelibatezze alimentari di ogni tipo, continuarono a consumare cibi semplici e frugali, tranne le classi alte che, potendo permettersi di goderne, raffinarono i loro gusti a tavola e si lasciarono andare a sontuosi banchetti, pasteggiando con le pietanze complesse ed elaborate descritte dal famoso Apicio.

I pasti dei Romani erano generalmente tre. Al mattino, verso le nove (*ora terza*), facevano una rapida e leggera colazione (*ientaculum*), con latte, formaggio e uova. Verso mezzogiorno (*ora sesta*) c'era il *prandium*, un pranzo veloce consumato per lo più in piedi, a base di cibi caldi o freddi, magari avanzi della cena della sera precedente. Alle tre del pomeriggio (*ora nona*), d'estate anche più tardi, cominciava la cena, che era insieme pasto principale e occasione di ritrovo e svago con la famiglia o gli amici, perciò poteva durare a lungo e finire a notte inoltrata, secondo la posizione sociale, che condizionava fortemente la ricchezza delle portate.

Per i più poveri la cena consisteva in polenta (*puls*) di farro, di miglio o di semola, accompagnata da uova, formaggio, interiora di animali o miele. Dal II secolo a.C. si diffuse, oltre alla polenta, anche il pane nero o bianco.

La cena dei ricchi, invece, iniziava con la *gustatio*, l'antipasto, in genere costituito da uova, verdure, insalate crude, funghi, ma anche ricci, ostriche e pesci in salsa piccante, e si beveva il *mulsum*, una bevanda mista di vino e miele. Seguivano, poi, le portate (*fercūlum*, portata), carni, pesci e selvaggina, accompagnate da salse di ogni tipo, e vino, considerato un alimento fondamentale, che non si proibiva neanche agli schiavi, bevuto, però, non puro, ma mescolato ad acqua o miele. Infine arrivava il dessert (*secundae mensae*), intingoli piccanti, frutta secca e dolci come le focacce al miele (*placentae*), per stimolare la sete e brindare a qualsiasi cosa. Il brindisi più frequente era il *nomen bibere*, che consisteva nel bere in onore di qualcuno, mandando giù tanti bicchieri quante erano le lettere che formavano il suo nome. Ma, oltre a mangiare e brindare, in questi convivi si ascoltava musica, c'erano cantanti e ballerini, qualche schiavo che leggeva, e si giocava pure d'azzardo o alla lotteria.

I cibi preferiti dai Romani erano diversi dai nostri. Molte pietanze al nostro gusto appaiono alquanto curiose, se non addirittura rivoltanti. Amavano vegetali come i cavoli, la lattuga, le bietole, le cipolle, i funghi, e poi legumi come i ceci, le lenticchie e le fave. Per quanto riguarda la frutta consumavano mele, pere, uva, ciliege, noci, mandorle, castagne, datteri. Mangiavano molta carne di maiale, di bue, di cinghiale, di cervo, di asino selvatico, di lepre, ma anche di ghio, pavone, fenicottero, e selvaggina d'ogni specie. Ma, soprattutto, amavano il pesce, che preparavano in modi diversi variamente conditi, che mettevano in salamoia e allevavano nei vivai, e dai quali ricavano anche salse liquide come il *garum*

(derivato dalla fermentazione di pesci, lasciati a macerare sotto sale per mesi), che conferiva ai piatti un sapore sapido e profondo, e l'*allec*, il sedimento denso e grumoso che restava sul fondo delle vasche dopo che il liquido pregiato (il *garum*) era stato filtrato e rimosso.

E sulle tavole dei Romani non mancavano mai le acciughe, accessibili a tutti, messe sotto sale o cucinate anche in modi che oggi potrebbero sembrarci un po' bizzarri. Nel famoso ricettario di Apicio (il "masterchef" dell'epoca), troviamo ricette come i tortini di pesce: acciughe pestate nel mortaio con pepe, livistico (una sorta di sedano selvatico), origano, cipolla, uova sode e l'immancabile *garum*. Il tutto, poi, cotto al forno fino a diventare una sorta di sformato. Oppure, più semplicemente, le acciughe venivano passate nella farina e fritte nell'olio d'oliva, un pasto veloce e proteico venduto spesso nelle *popinae* (le "tavole calde" dell'epoca).

Molti alimenti di nostro uso comune ai Romani erano sconosciuti, ad esempio la segala, il mais, l'avena, il caffè, le patate, i fagioli, il riso, i pomodori, i mandarini, i limoni, il tè, lo zucchero, ma tanti da loro usati sono quasi o del tutto sconosciuti a noi, ad esempio il *garum*, il *silfio* (o *laser*) la spezia più preziosa dell'Impero, il *defrutum*, un mosto d'uva bollito fino a ridursi della metà o di un terzo, usato per dolcificare (insieme al miele), non avendo i Romani lo zucchero di canna o di barbabietola.

I pasti venivano consumati in una stanza apposita chiamata *triclinium*. Su tre lati erano disposti tre letti, ognuno per tre persone; sul lato rimasto libero c'era una tavola con le pietanze. I convitati mangiavano sdraiati sul fianco sinistro, appoggiandosi su un gomito e usando la mano destra per prendere il cibo. Questa posizione era considerata un segno di civiltà e benessere; solo i bambini, gli schiavi o i poveri mangiavano seduti. Ogni convitato aveva un tovagliolo, la

mappa, un telo di lino, non fornito dal padrone di casa (che metteva a disposizione solo il *mappale*, una sorta di tovaglia fissa sul tavolo), ma che portavano da casa quando venivano invitati a un banchetto (*convivium*), per pulirsi le dita e la bocca tra una portata e l'altra e per avvolgere gli avanzi del pranzo per portarli via. Curiosamente era perfettamente educato, anzi previsto, che l'ospite usasse la propria *mappa* per avvolgere gli avanzi del banchetto (*apophoreta*, dal greco *apophòreta*, "cose da portare via") e portarli via. Se un invitato tornava a casa con la *mappa* vuota, significava che o il cibo non era stato di suo gradimento o che il padrone di casa era un tirchio.

Francesca Santucci 20/05/1957 scrittrice
Viale Natale Betelli,28 24044 Dalmine (Bg)
Cell 32811778782
francesca@francescasantucci.it

Francesca Santucci, studiosa dell'antico e del femminile, ha pubblicato raccolte di saggi, poesie, racconti, fiabe, scritti di cinema e d'arte. Tra i riconoscimenti più recenti annovera nel 2026 il primo premio per la sezione Prosa alla XII Edizione del concorso letterario "Nuovi occhi sul Mugello".

www.francescasantucci.it
<https://www.facebook.com/francesca.santucci.5209/>