

ALBERTO JORI

PANEM ET CIRCENSES

CIBO, CULTURA E SOCIETÀ NELLA ROMA ANTICA

Prefazione di
Gianluca Mech

Premessa di
Michael von Albrecht



PREFAZIONE

P*anem et Circenses* è un testo di analisi storica e sociale, ma nel contempo ha il sapore del contemporaneo, perché leggendolo scopriremo che la vita dei Romani non era poi così diversa dalla nostra: il cibo e la buona cucina erano, già a quel tempo, assai importanti, e i problemi derivati da un loro eccessivo consumo erano altresì molto diffusi. Nonostante non disponessero di una buona parte di quei cibi e di quelle bevande che noi consumiamo regolarmente – come ad esempio il pomodoro, la pasta, il riso, il caffè e il tè – i Romani si divertivano a sperimentare combinazioni di sapori in ricette prelibate, che in alcuni casi meriterebbero di essere riscoperte nelle nostre cucine, “esperimenti gastronomici” per i quali questo libro costituisce un sussidio fondamentale.

Oggi viviamo in un'epoca in cui il sovrappeso e l'obesità sono considerate “epidemie” su scala planetaria, ma è interessante notare come anche 2000 anni fa i medici lottassero contro questi problemi. Nell'antica Roma, il peso eccessivo era una condizione piuttosto diffusa, tanto che Catone il Censore era arrivato a vietare l'utilizzo del cavallo pagato dalle finanze dello Stato a quei cavalieri troppo corpulenti, che avrebbero affaticato troppo il povero animale!

Le indicazioni date dai medici per risolvere questo problema erano per certi versi piuttosto simili a quelle dei tempi moderni: alzarsi da tavola con ancora un po' di fame e praticare il “digiuno terapeutico” erano alcuni dei loro suggerimenti, validi in effetti ancora oggi. Interessante è leggere anche *La Dieta Dimagrante*, scritta nel II secolo d.C. da Galeno: ritroviamo importanti suggerimenti incredibilmente attuali.

Un'altra similitudine tra noi e i Romani è l'amore per gli spettacoli, apprezzati anche durante i pasti. Come oggi è diffusa l'abitudine di guardare la televisione assaporando magari un buon dessert, anche loro amavano consumare il pasto in compagnia di esibizioni e intrattenimenti, chiudendo la cena con il dolce, usanza da cui deriva la celeberrima espressione *dulcis in fundo*.

Dalla lettura del libro, scopriamo anche le diverse – e all'epoca assai precarie – condizioni igieniche di allora: anche da questo, derivavano frequenti disturbi come l'acidità di stomaco, i disturbi intestinali, ma anche fastidi come l'alito pesante. Non tutti sanno che il termine cosmetico deriva da Cosmo, un profumiere diventato famoso anche per le sue pastiglie profumate utilizzate per combattere proprio i problemi di alito!

Anche i materiali di cui erano fatti pentole e stoviglie erano diversi da quelli utilizzati oggi: frequente era l'utilizzo a questo scopo del piombo, responsabile – come si è scoperto in età moderna – del saturnismo... chissà cosa scriveranno tra 2000 anni sulla nostra abitudine di cucinare nelle padelle di teflon!

Consiglio quindi convintamente la lettura di questo libro, non già per criticare abitudini e gusti diversi dai nostri, e magari bizzarri ai nostri occhi di uomini moderni, ma per conoscere meglio e capire le nostre radici, facendoci un'idea di quanto simili e nel contempo quanto diversi siamo dai nostri più antichi progenitori, i Romani.

Bellissimo sarebbe sperimentare nelle nostre cucine alcune delle ricette qui descritte e magari farle provare senza timore a parenti e amici, ricordando loro che... *de gustibus non est disputandum!*

Gianluca Mech
in collaborazione con il Centro Studi Tisanoreica®

GIANLUCA MECH – esperto in dietetica e alimentazione, divulgatore scientifico e personal-wellner di noti personaggi del mondo dello spettacolo, della TV e della cultura – è unico erede di una tradizione erboristica plurisecolare risalente al XVI secolo, che ha visto i suoi antenati al centro delle arti e dei segreti della fitoterapia. Appassionato allo studio e approfondimento dei temi della salute e del benessere, è l'inventore della Dieta Tisanoreica®, un sistema dietetico innovativo elaborato e testato in collaborazione con il Centro Studi Tisanoreica® e il Dipartimento di Anatomia e Fisiologia dell'Università di Padova.

PREMESSA

Il libro *Panem et circenses* di Alberto Jori costituisce sin d'ora un testo classico, un'opera di riferimento non solo per tutti gli studiosi e gli esperti del mondo romano, ma anche per chiunque voglia conoscere a fondo la civiltà degli antichi. Si tratta di un contributo particolarmente originale e creativo che colma molte gravi lacune nelle scienze dell'antichità, in quanto illumina un aspetto importantissimo della vita umana, il cui rilievo spirituale e filosofico è stato spesso sottovalutato: l'alimentazione.

In contrasto con la tendenza diffusa a trascurare la dimensione della vita reale e i problemi concreti degli antichi, l'autore mostra in modo magistrale che proprio i massimi poeti e scrittori del mondo classico (per esempio Virgilio e Orazio, Cicerone e Seneca) sono legati dai vincoli più stretti e tenaci alla vita dell'Italia, alle sue piante, ai suoi animali e alla sua cucina, della quale il libro fornisce anzi alcune ricette gradevolissime e meravigliosamente adattate al gusto attuale.

Ma soprattutto, nell'indagare il significato culturale del tempo dedicato ai pasti, Alberto Jori mostra come questo tempo fosse il contesto ideale per la poesia, la musica e addirittura per la filosofia: in qualche modo la coena era il luogo ideale in cui trovava espressione l'alta cultura della società romana.

Al tempo stesso, il libro è suddiviso con tanta chiarezza e si presenta di lettura così gradevole da meritare senz'altro una vasta diffusione tra tutti quanti amino i valori dello spirito, se presentati con leggerezza e con quel tono brillante e accattivante che è tipico dell'anima latina nelle sue migliori espressioni.

Per dirla in una parola: un gioiello, un autentico capolavoro storico-filosofico e un fondamentale contributo dell'Italia di oggi alla preservazione della cultura classica, la cui lettura raccomando con piacere a tutti gli studiosi e a ogni persona colta.

Michael von Albrecht
Professore emerito di Storia della letteratura latina
e di Filologia classica dell'Università di Heidelberg

INTRODUZIONE

Quella alimentare è, com'è noto, una dimensione di particolare complessità, tanto sul piano diacronico quanto su quello sincronico. Al riguardo, basti considerare che parlare delle pratiche alimentari dei Romani, come s'intende fare in questo studio, significa ricostruire la storia e la civiltà di Roma lungo un periodo che abbraccia *più di dodici secoli*, dall'età (teorica) della fondazione dell'Urbe fino all'inizio del VI secolo d.C., e che si deve tenere presente, nel far ciò, un'area geopolitica la quale, allorché raggiunse il massimo della sua estensione, aveva delle dimensioni impressionanti.

Le pratiche alimentari di un popolo si collocano all'interno di una rete la quale a sua volta costituisce un piano d'intersezione tra sfere quanto mai diverse, attinenti sia alla vita materiale, sia a quella che potremmo chiamare la dimensione simbolico-culturale. Da un lato, così, abbiamo il sistema produttivo, il quale, dal canto suo, è strettamente connesso al – e determinato dal – livello di sviluppo della tecnica (si va dalle tecniche di coltura del suolo a quelle della caccia, della pesca, dell'allevamento, ai procedimenti di cottura e di conservazione degli alimenti, etc., che condizionano molti aspetti dell'alimentazione). Dall'altro lato, un fattore come la religione, con i suoi *tabù* e le pratiche dei sacrifici, e con il complesso delle consuetudini culinarie che ne scaturiscono, ha esercitato, all'interno di tutte le culture, un'influenza sull'alimentazione che difficilmente può essere sopravvalutata.

Chi intenda indagare la cultura alimentare dei Romani dovrà inoltre considerare la storia delle piante coltivate e quella, in parte parallela, dell'addomesticamento degli animali. Per quel che riguarda il mondo mediterraneo, è possibile constatare uno sviluppo e un'estensione progressiva della coltivazione di piante alimentari e della domesticazione di specie animali che procedono dall'Oriente verso l'Occidente. In tale processo diffusivo è stata spesso la Grecia a svolgere il ruolo di cerniera tra le due aree.

Ma non si dovrà neppure trascurare la storia delle attività commerciali, dalla quale attingiamo informazioni di estrema importanza sull'importazione di beni alimentari dall'Oriente e addirittura dall'India (si pensi alle preziosissime spezie). Nel contesto di un'indagine siffatta, si rivela necessario, inoltre, lo studio attento dei diversi gruppi sociali, perché col tempo, anche nell'antica Roma, le abitudini gastronomiche dei vari ceti, originariamente abbastanza omogenee, si differenziano sempre più, a seconda del genere di vita seguito e delle risorse finanziarie disponibili, sicché ben poco rimane in comune tra il vitto del contadino e quello del liberto arricchito dell'età imperiale. Infine, a un livello più squisitamente culturale, vanno considerate anche le scelte del gusto, le quali impartiscono precise direttive alla selezione dei cibi e alle loro modalità di preparazione, e in qualche modo giungono a dispiegarsi e a elevarsi alla dimensione della creazione artistica, con la nascita della gastronomia in quanto *ars, technè*.

Negli ultimi decenni, poi, grazie – in particolare – agli studi di Norbert Elias e di Claude Lévi-Strauss, non pochi studiosi della cultura hanno concentrato la propria attenzione anche sulle modalità della fruizione del cibo, sul significato che i banchetti, i simposi, i brindisi, nonché le “buone maniere” da osservare a tavola acquisiscono nei vari contesti storico-culturali: si

è giunti per tale via a delineare una “fenomenologia dell’alimentazione” la quale di fatto ha assunto il significato di una vera e propria storia e filosofia del cibo¹.

La necessità di tenere presenti tutti questi piani e aspetti, ciascuno esaminato per sé come pure nelle sue intersezioni con tutti gli altri, fa comprendere agevolmente l’enorme complessità di un’indagine sull’alimentazione dei Romani come quella che ora ci accingiamo a svolgere. In concreto, non sarà sufficiente constatare che i Romani consumavano un determinato cibo; bisognerà anche precisare *quando* quel cibo è stato introdotto, *perché* è stato adottato, *a quali necessità* il suo impiego dava risposta, *in che contesti* se ne faceva uso, *quali gruppi sociali* lo utilizzavano e, *last but not least, che significati* – eventualmente anche rituali, o comunque culturali – poteva avere quel cibo per essi. Ovviamente, non si dovrà trascurare neppure la cornice dei banchetti. Bisognerà quindi accennare anche alla struttura delle dimore romane, alla collocazione delle cucine e delle “sale da pranzo” e così via.

Già solo questi cenni rendono chiaro come un’indagine esauriente sulla cucina e sugli usi alimentari dei Romani finirebbe con l’assumere le dimensioni di un’enciclopedia: comporterebbe infatti la ricostruzione di tutta quanta la civiltà romana, per così dire, *sub specie cibariorum et artis coquinariae*. Non è questo, però, l’intento della presente opera. In questo libro, abbiamo essenzialmente mirato da un lato a porre in luce le componenti “materiali” dell’alimentazione dei Romani che in qualche modo hanno caratterizzato la loro cultura gastronomica, dall’altro a far emergere quei fattori simbolici che conferiscono a un’indagine siffatta una valenza ben più ampia di quella che potrebbe essere connessa a una mera ricostruzione archeologico-erudita degli usi alimentari dei Romani antichi. In certa misura, abbiamo tentato di tratteggiare, a partire dal cibo, la visione del mondo dei Romani, quale emerge a volte anche nei contesti più impensati.

La presente opera si divide in tre sezioni. Nella prima, si ricostruiranno gli aspetti di maggiore rilievo delle pratiche alimentari dei Romani, partendo da un quadro generale e poi approfondendo via via i singoli punti.

La seconda sezione dell’opera sarà invece riservata all’illustrazione di alcune ricette romane antiche – tratte, per lo più, dal celebre manuale gastronomico di Apicio – che, con opportuni adattamenti, sembrano concretamente proponibili ancor oggi. Al testo latino originario e alla traduzione italiana delle singole ricette si accompagneranno, pertanto, alcuni suggerimenti concreti, destinati a facilitare la “resa” dei piatti di volta in volta proposti.

Le Appendici costituiranno la terza e ultima sezione del libro. Esse si suddivideranno, a loro volta, in tre parti. La prima conterrà alcuni testi letterari, utili a illustrare lo sfondo umano, morale e sociale delle pratiche alimentari dei Romani. In omaggio a Virgilio, il massimo poeta della Latinità, abbiamo collocato ivi la traduzione del quarto libro delle *Georgiche*, nonché quella del *Moretum* pseudo-virgiliano. In aggiunta, vengono riprodotti un altro piccolo capolavoro, la *Satira VIII* del Libro II di Orazio, e la *Coena Trimalchionis* di Petronio.

La seconda parte delle Appendici è invece dedicata ai rapporti tra medicina, dietetica e alimentazione nell’antica Roma. Qui, dopo un’introduzione generale, si proporranno in traduzione italiana un trattato del filosofo e moralista Plutarco di Cheronea, ove si formulano

¹ Si veda, in particolare, N. Elias, *La civiltà delle buone maniere – Il processo di civilizzazione. I* (tit. or.: *Ueber den Prozess der Zivilisation. I. Wandlungen des Verhaltens in den westlichen Oberschichten des Abendlandes*), trad. it. di G. Panzieri, Bologna 1982.

saggi precetti per conservarsi in buona salute, e uno di Galeno, il celebre medico greco operante a Roma nel II secolo d.C., sulla dieta dimagrante.

Infine, si metteranno a disposizione del lettore, nella terza parte delle Appendici, alcune informazioni generali che potranno essergli utili per la comprensione del testo e delle testimonianze letterarie e scientifiche, ovvero: 1) la tavola delle monete romane; 2) la tavola dei pesi e delle misure romane con i loro corrispondenti attuali; 3) un quadro delle leggi suntuarie dell'antica Roma; 4) una sintetica descrizione della casa romana (*domus e villa*)

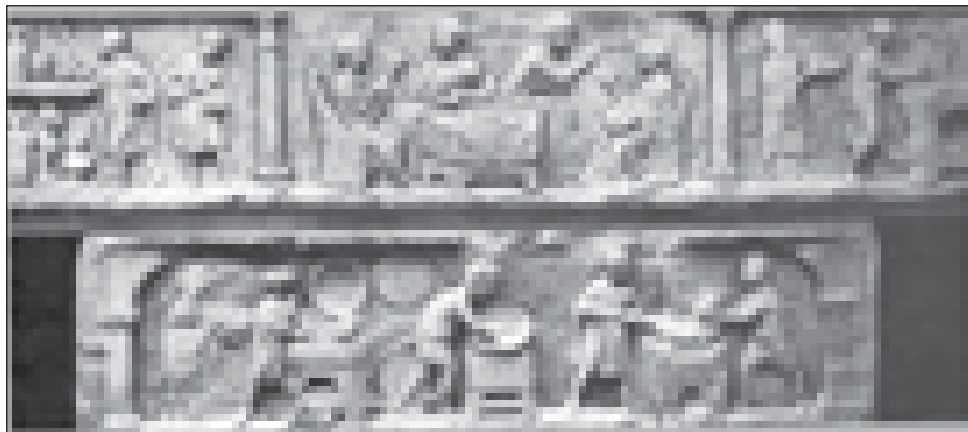
Concluderanno il volume la bibliografia e gli indici delle ricette romane proposte nella seconda sezione (un indice per autori e uno in ordine alfabetico).

Ringraziamenti

È per me un graditissimo dovere ringraziare il dottor Claudio Mazza, della Casa Editrice Nuova Ipsa, che con grande sensibilità e profondo amore per la cultura ha suggerito e affiancato la stesura della presente opera.

Un sentito ringraziamento va anche ai cari amici Dario Artoni, Stefano Iattoni e Nicola Perrelli per l'aiuto molteplice prestatomi durante la stesura del presente volume.

Sono estremamente grato anche ai finanziatori che hanno generosamente messo a disposizione parte delle risorse necessarie per la realizzazione della pubblicazione.



Cucina, forno e banchetto in una casa romana del III secolo a.C. Dal monumento di Igel, Trier, Museo.

All'amica carissima Angela Di Donna
con profonda stima e affetto

PRIMA SEZIONE

CAPITOLO PRIMO

LE FONTI PER RICOSTRUIRE LA CULTURA ALIMENTARE DEI ROMANI

Gli autori antichi ci danno la possibilità di gettare un'occhiata sugli aspetti più diversi della cultura alimentare dei Romani. In pratica, non v'è opera letteraria della latinità la quale non contenga preziose informazioni su questo tema, che si tratti della lista degli invitati a un convito o della successione delle portate in un banchetto, oppure anche della menzione di qualche piatto speciale.

1. Testi

Le fonti del presente studio sono costituite dunque in primo luogo dai testi, tra i quali ricordiamo in particolare:

- a) Le opere specialistiche di cucina: gli *Hedyphagetica* di Ennio, imitati dall'opera di Arcestrato di Gela, di cui non ci restano se non frammenti, e soprattutto il *De re coquinaria* di Apicio¹, il classico manuale della gastronomia romana dal quale trarremo varie ricette riportate nella sezione centrale della nostra opera. A questi testi si può aggiungere, benché non abbia un carattere propriamente didattico, l'operetta pseudo-virgiliana *Moretum*, di cui riportiamo la traduzione nelle Appendici.
- b) I trattati degli agronomi come Catone, Varrone, Columella e Palladio: questi testi sono i più ricchi sul piano documentario.
- c) *L'Editto di Diocleziano*, del 301 d.C.: si tratta di una fonte preziosissima per l'accertamento del valore commerciale dei diversi generi alimentari nel Basso Impero². Questo editto, varato per costituire una sorta di argine contro l'aumento via via crescente dei prezzi, fornisce per ogni derrata un prezzo massimo che è evidentemente inferiore a quello che era praticato nel commercio; tuttavia è di enorme interesse in quanto ci consente di confrontare i prezzi dei diversi generi alimentari e di stabilire in tal modo una sorta di scala di valore tra essi.
- d) I trattati di medicina: essi, senza dubbio, vanno utilizzati *cum grano salis*, tuttavia forniscono delle informazioni di valore inestimabile con i loro elenchi di alimenti vietati nei regimi dietetici prescritti ai malati (a loro volta distinti in diverse categorie) o, in alternativa, raccomandati ai convalescenti.
- e) I testi letterari latini, di cui parleremo con ampiezza.

¹ Dell'opera si vedano in particolare le seguenti due edizioni: Apicius, *L'art culinaire*, trad. et notes de J. André, Paris 1974, e Apicius, *A Critical Edition*, with an introduction and English translation by Ch. Grocock and S. Grainger, Blackawton 2006.

² Dell'*Editto* è disponibile un'eccellente edizione commentata ad opera di H. Blümmer, con il titolo: *Der Maximaltarif des Diocletian*, Berlino 1893.



Mosaico rappresentante un'anfora di *garum* con scritta "pubblicitaria", dalla casa del produttore di *garum* Umbricio Scauro a Pompei.



Ricostruzione di una cantina per il vino, con torchi e doli, a Mas de Tourelles presso Beaucaire, in Francia meridionale.



Produzione moderna di *garum* reperibile in commercio.



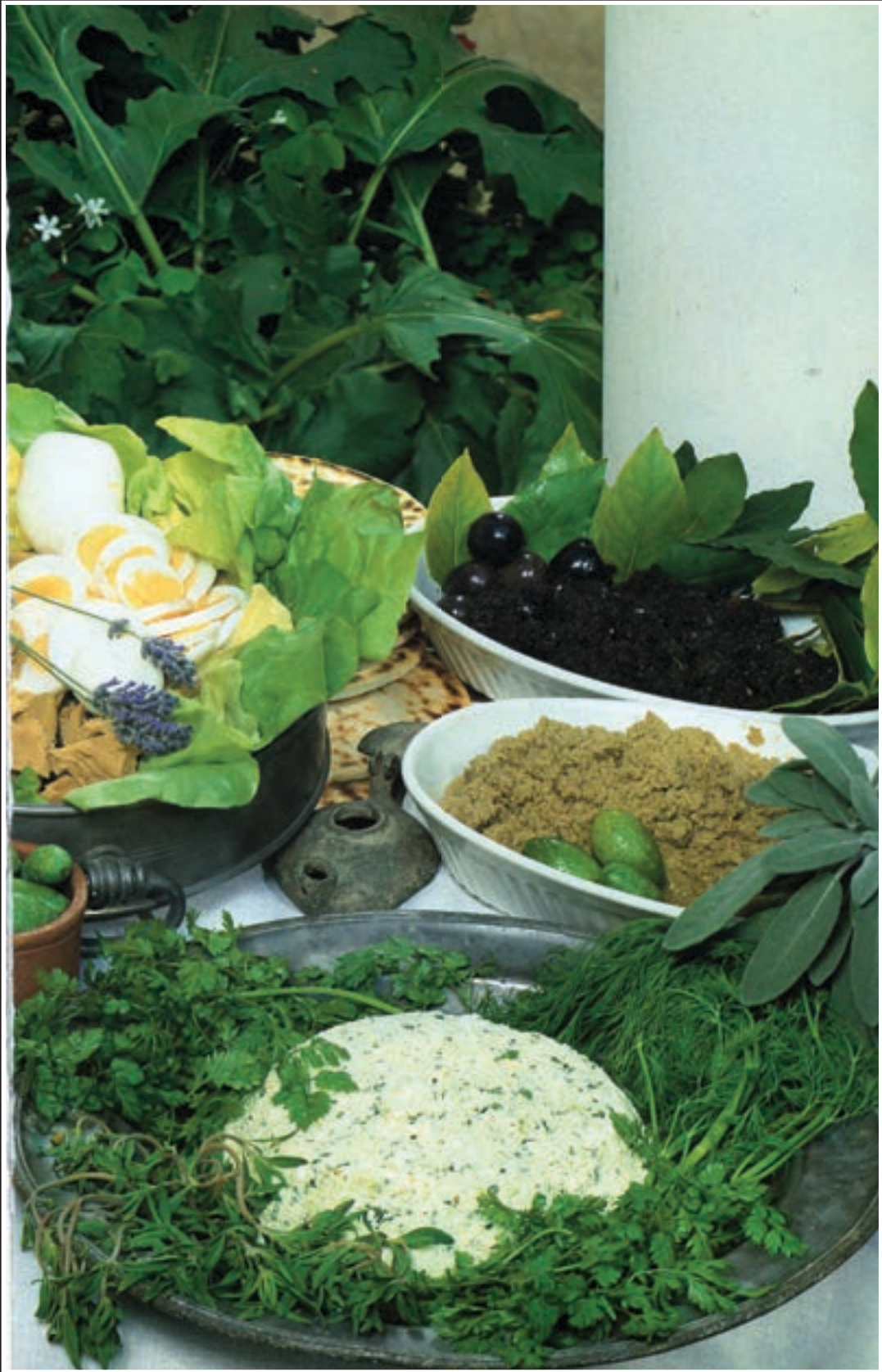
Mosaico raffigurante una bottiglia di vino in un cesto di paglia intrecciata (come i nostri fiaschi) e un bicchiere per il vino. Tunisi, Museo del Bardo.



Coppe preziose di vetro per il vino. Colonia, Römisch Germanisches Museum.



Veduta della cucina della Casa dei *Vettii* a Pompei.



Gustatio (= antipasto): Uova e tonno in insalata con *Epityrum* e *Moretum*.