

Cosa bolle in pentola? Il cibo dei romani

I resti individuati negli scavi archeologici svelano moltissimi indizi utili per ricostruire la vita quotidiana nell'antichità. In genere a fornirci la maggior parte delle informazioni sono le necropoli: si tratta di una parola che deriva dal greco antico e che gli archeologi usano per indicare la "città dei morti" cioè i cimiteri. Ma come mai? Innanzitutto perché gli uomini e le donne dalla preistoria fino all'età romana vengono seppelliti con un corredo di accompagnamento che conteneva tutto quello che poteva servire dopo la morte nella vita ultraterrena. Si trattava spesso dei beni personali del defunto, ma potevano essere comprati anche oggetti creati appositamente per la sepoltura, come quelli miniaturistici, cioè più piccoli del reale. Altro vantaggio dei reperti delle necropoli è il fatto che siano ancora perfettamente conservati, perché, in genere, nessuno li ha più toccati dopo che sono stati sepolti... a questo ci pensano gli archeologi! Comunque anche i centri abitati con i loro reperti più frammentati ci aiutano a ricostruire il passato.

Tra gli spunti più interessanti troviamo quelli relativi al cibo. Scopriamo insieme attraverso i reperti provenienti dall'abitato e dalla necropoli di Pedemonte esposti nella mostra *Memorie dal passato* cosa mangiavano gli abitanti di Gravelona Toce in epoca romana, come preparavano il cibo e come lo servivano.

1. Cosa si mangiava in età romana?

La vetrina 1 è legata alle attività produttive, ci spiega cioè quali lavori erano svolti a **Pedemonte dopo la conquista romana**. Se osserviamo bene vedremo che la maggior parte dei mestieri erano collegati alla **produzione del cibo**.

Il ripiano superiore ci mostra una serie di oggetti realizzati in ferro, vediamo se li riconosciamo. Sono una zappa, un bidente (cioè una specie di forcone a due denti), un'ascia, un falchetto e una sega. Non sono per nulla diversi da quelli usati ancora adesso! Come mai? Perché l'uomo una volta costruito un attrezzo funzionale ne mantiene la forma sostanzialmente uguale nel corso dei secoli. Cos'hanno in comune questi oggetti? A quale tipo di attività rinviano? Beh, è facile è **l'agricoltura**! E infatti

vicino agli attrezzi vediamo dei **semi (segale)** e dei **frutti (castagne) combusti** ritrovati a Pedemonte, nella cosiddetta Casa del Pescatore, e a San Maurizio.

Anche il ripiano inferiore ci fornisce degli indizi interessanti. Se fai attenzione vedrai una serie di frammenti di contenitori di ceramica un po' particolari.. Guardali bene sono pieni di fori e infatti gli archeologi li chiamano ***vasi pertugiati*** proprio perché hanno tanti buchi, cioè pertugi.



Vasi pertugiati. In mostra. Da "Memorie dal Passato"

A cosa potevano servire questi vasi forati? Gli archeologi se lo sono chiesto a lungo ed hanno pensato che potessero essere usati per cucinare dei cibi, per essiccare le castagne o i legumi o per produrre formaggi. In occasione di questa mostra un gruppo di scienziati che si occupano di scienza applicata ai beni culturali ha eseguito una serie di analisi con microscopi molto potenti ed ha scoperto la presenza sulle loro superfici di tante **tracce di proteine** collegate al latte e ai suoi derivati. Ma quindi per cosa erano usati questi contenitori? Per produrre **formaggi di pecora**, quelli più amati dagli antichi romani che li preferivano a quelli vaccini. Ma perché erano bucati? In effetti anche noi usiamo ancora contenitori forati per i formaggi, pensa a quelli in plastica in cui è conservata ad esempio la ricotta. Servono per consentire di separare il siero del latte, che è la parte liquida che si stacca dalla cagliata durante la caseificazione e che serve ad esempio proprio per ottenere la ricotta.

Oltre che per la realizzazione del formaggio le pecore venivano sfruttate ovviamente anche per la produzione del **latte** e in parte minore per la loro **carne**. Tuttavia non dobbiamo scordare che esse erano usate anche per ricavare la lana, come dimostra l'elevata presenza di cesoie (cioè forbici per tagliare il vello) nei corredi tombali (vetrina 1, ripiano inferiore). I bovini erano sfruttati soprattutto per il lavoro e la produzione di latte, mentre l'unico animale allevato solo per essere mangiato era il maiale, la cui carne si consumava fresca, secca o salata per una miglior conservazione. Perché ricordiamoci l'assenza del frigorifero rendeva complessa nell'antichità la conservazione degli alimenti! Molti prodotti quindi dovevano essere sottoposti a diversi processi come la tostatura, l'affumicatura, l'essiccazione, la disidratazione, la salatura, la dolcificazione e l'acidificazione soprattutto grazie all'aceto. Pensa che tra i casi più strani per i nostri gusti c'era proprio quello del latte che veniva acidificato con aceto e cipolla! Fondamentale era dunque l'uso delle spezie e degli aromi perché molti svolgevano una funzione antisettica e conservante, ma anche del sale e del miele, che avevano infatti un costo molto elevato.

Quindi cosa abbiamo imparato?

- A Pedemonte si coltivavano i cereali come la segale che era utilizzata anche per cucinare la *puls*, uno dei piatti immancabili sulla tavola degli antichi romani. Ma cos'era? Si trattava di una sorta di polenta semiliquida ottenuta mescolando farro e segale con acqua e latte. La segale aveva inoltre il grande vantaggio di essere un cereale rustico e adatto ai climi rigidi come quello invernale della Val d'Ossola. La passione dei romani per questo tipo di zuppe era così marcata che i raffinati greci li chiamavano in maniera sprezzante proprio *pultiphagi* (pultifagi) cioè "mangiatori di *puls*".
- Altro alimento base della dieta romana era il formaggio di pecora, di cui erano grandi produttori a Pedemonte, come indicato dal quantitativo di frammenti di vasi pertugiati recuperati scavando nell'abitato.
- Non possiamo poi scordare la frutta qui richiamata dalle castagne, che in epoca antica erano di dimensioni più ridotte rispetto alle nostre, come puoi vedere tu stesso nella vetrina.

2. La cucina

La preparazione dei pasti, soprattutto in campagna nei periodi più antichi, era eseguita direttamente dal padrone di casa o da sua moglie, poiché era motivo di orgoglio per il capofamiglia poter offrire all'ospite di riguardo un piatto preparato personalmente, versargli il vino e distribuire la frutta fresca e secca. Con lo sviluppo della schiavitù queste abitudini cambiarono ed infatti era più consueto contare su qualche schiavo che preparasse le pietanze e si recasse a fare la spesa. In campagna la cucina, spesso costituita solo da un piano cottura su cui disporre le braci, il treppiede e la pentola, era il luogo del caldo oltre ad essere quello della preparazione dei pasti. In città, invece, non era così comune possedere una cucina e infatti spesso il pasto era comprato già pronto. Dove? Esattamente come capita a noi quando non abbiamo voglia di cucinare, ci si rivolgeva alle rosticcerie, alle osterie e ai bar che i romani chiamavano *cauponae*, *tabernae* e *thermopolia*.



Thermopolium di Pompei, ricostruzione

Il ripiano inferiore della vetrina 3 ci permette di vedere quali contenitori erano usati per preparare e cuocere il cibo.

Sappiamo che i romani erano dei grandi amanti delle zuppe, ma con cosa le cucinavano? Lo strumento per eccellenza era l'**olla**, un nome particolare che gli scrittori antichi usano per descrivere i contenitori da cucina più diffusi nel nostro territorio: in mostra ce ne sono diversi esemplari, sono in ceramica e si distinguono rispetto alle pentole a cui



Olla in ceramica. In mostra. Da "Memorie dal Passato"

siamo abituati noi perché hanno l'imboccatura, cioè la parte superiore in corrispondenza dell'orlo, stretta e sono più alti ed allungati rispetto ai nostri recipienti. Le olle erano legate alla **cottura e alla bollitura delle pietanze** e infatti se fai attenzione noterai delle tracce nerastre di fumigazione in corrispondenza dell'orlo e del fondo, proprio come succede a casa quando non si fa attenzione mentre si cucina, il cibo si cuoce troppo e restano delle tracce di bruciato sulle pentole o sulle padelle.

Alcuni alimenti venivano cotti, invece, in **tegami**, simili alle nostre padelle, che potevano avere il fondo piatto, come quello esposto nella vetrina 3 o potevano essere dotati di piccoli piedi. Se lo cerchi con attenzione in mostra ne troverai uno anche di questo tipo; ti do un aiuto guarda nella vetrina 5 quella che espone i corredi tombali.

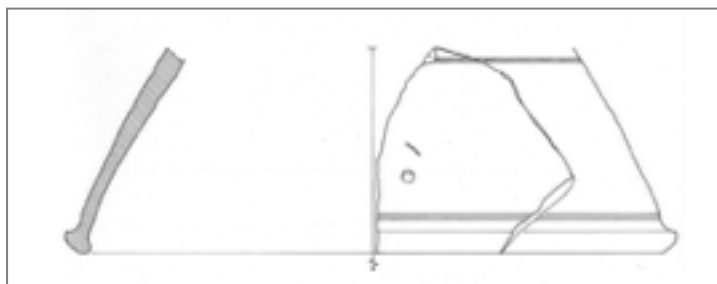
Gli ingredienti prima di essere cotti dovevano essere lavorati nei **mortai**: in mostra ne vediamo alcuni frammenti in **ceramica** caratterizzati da un **versatoio** per versare gli ingredienti che venivano pestati e mescolati con dei liquidi. Di dimensioni maggiori è quello realizzato in **pietra ollare**, una pietra tenera e quindi facilmente lavorabile, ma molto resistente. Questo oggetto ti ricorda qualcosa? In effetti assomiglia ai mortai in pietra che usiamo ancora adesso ad esempio per fare il pesto. Anche la batteria da cucina infatti, come abbiamo visto per gli strumenti da lavoro, tende a mantenere la



Ricostruzione di un fornello-coperchio.

forma immutata nel tempo una volta individuata quella ottimale per l'uso. Alle volte però delle modifiche nelle pratiche culinarie consentono l'introduzione di nuove forme come nel caso dei **fornetti-coperchio**.

Si tratta di un contenitore da cucina che ha la forma di un tronco di cono caratterizzato dalla presenza di un **ampio listello sporgente** che veniva **posto direttamente a cuocere**



Fornetto-coperchio. Da “Memorie dal Passato”

sul focolare e coperto dalle braci che venivano in parte sorrette dal listello. Se fai attenzione noterai anche la presenza di **piccoli forellini di sfiato** che consentivano la fuoriuscita dell'umidità eccessiva. Ma a cosa servivano questi strani fornetti la cui forma ricorda una campana? Permettevano di preparare

le **focacce e i pani non lievitati** ricavati da cereali minori (come il miglio, il panico e il sorgo) entrati nella dieta comune in epoca tardoantica, cioè nei secoli finali dell'impero romano. Se vai tra la Liguria di Levante e la Toscana ancora adesso puoi mangiare dei pani cucinati in modo simile che si chiamano panigacci.

Quindi cosa abbiamo imparato?

- A Pedemonte i cibi si cucinavano nelle olle, dei contenitori simili alle nostre pentole, ma più alti e con l'imboccatura stretta, ma potevano essere usati anche i tegami che ricordano le nostre padelle
- In epoca tardoantica si diffondono nuovi usi alimentari e inizia ad essere usato il fornello-coperchio per cucinare dei pani e delle focacce non più lievitati

3. La tavola

La giornata del romano iniziava con una leggera **colazione**, chiamata ***ientaculum***, cui seguiva il ***prandium***; questo termine latino ti ricorda una parola che usiamo ancora noi? Hai ragione si tratta del **pranzo**, che per i romani era un leggero spuntino mangiato in genere prima di mezzogiorno. Si giungeva quindi alla **cena (*cena o coena*)** che per la **maggior parte dei romani costituiva l'unico vero pasto della giornata**. Considera infatti che in genere la colazione e il pranzo erano così leggeri e veloci che non necessitavano né di apparecchiare la tavola né di lavarsi le mani alla fine!

Per le classi più agiate l'ultimo pasto della giornata coincideva con il **banchetto**, una pratica che forniva al padrone di casa l'**occasione per accogliere ospiti ed amici**. Sai

che ancora adesso noi usiamo il termine “convitato”, che deriva dalla parola latina *convivium* cioè banchetto, per indicare chi partecipa a pranzi e cene importanti?

Soprattutto nei tempi più antichi, per sfruttare al massimo la luce naturale il banchetto cominciava intorno alle 3 del pomeriggio e proseguiva fino a quando non se ne andava l'ultimo ospite, tanto che verso sera si poteva ancora fare un piccolo spuntino (*vesperna*). Il **banchetto** era più di un semplice pasto poiché era sfruttato per **coltivare importanti relazioni sociali, i rapporti con le persone importanti, le alleanze politiche e gli affari**. Era per usare un'unica espressione **un avvenimento sociale!** Offriva inoltre un'occasione per scambi culturali e spesso prevedeva anche **musica, danza e letture di poesia**. Un invito a cena rappresentava perciò una ghiotta occasione! All'inizio del pasto si consumavano frutta, fichi, olive e poi si proseguiva con la carne, il formaggio o il pesce. I cibi dovevano essere tagliati per poter essere consumati con una mano sola, dal momento che era usanza mangiare semisdraiati nel **triclinio**, cioè nella **sala da pranzo** così chiamata per la presenza di **tre letti disposti contro le pareti**. Vuoi vedere come facevano? Guarda l'immagine sul pannello dedicato alla tavola e vedrai un mosaico che raffigura un banchetto in epoca tardoantica.



Da dove provenivano le anfore di Gravellona Toce?

Tracce archeologiche del commercio in età romana. Elaborazione Stefano Tappa

che faceva parte della grande via del Po che costituiva una vera e propria **autostrada dell'antichità**, poiché collegava le Alpi e le province transalpine con il Mediterraneo tramite l' **A d r i a t i c o** . L'insediamento di **P e d e m o n t e** era pienamente inserito in questo sistema commerciale come ci suggeriscono i frammenti di anfore ritrovati durante gli scavi dell'abitato.



Carta di distribuzione dei ritrovamenti di età romana e delle risorse lapidee e minerarie note. Elaborazione Elena Poletti Ecclesia. Da "Memorie dal Passato"

Erano utilizzati per il trasferimento degli alimenti (vino, olio, salsa di pesce, olive, frutta, semi e legumi) e delle merci pregiate (unguenti e profumi). La maggior parte

dei frammenti di anfore sono riferibili a **vino di produzione adriatica**: non si trattava di una bevanda di grande qualità, ma era quella più facilmente acquistabile tra i vini trasportati lungo il Po che sfocia proprio nel Mare Adriatico. Se guardi la cartina geografica nel ripiano in basso vedrai che non mancavano però bevande più pregiate come il prezioso **Falerno campano** o i vini del **Mediterraneo orientale** prodotti a **Rodi e a Creta**.

Quando parliamo di tavola ovviamente non possiamo dimenticare l'**olio** che anche nell'antichità costituiva il **condimento privilegiato** per i cibi proprio come adesso. Come



Tavola tipologica. Da “Memorie dal Passato”

facciamo a capire dove era prodotto quello consumato a Pedemonte? Bravo hai già capito.. sono di nuovo le anfore ad aiutarci. Non ci stupirà che l'olio, proprio come il vino, provenga dalle **regioni adriatiche** come ci ricorda un piccolo frammento di orlo che presenta una iscrizione purtroppo conservata solo in parte. Guardalo con attenzione e vedrai tre lettere scritte in maiuscolo ROM. Questa scritta è quello che gli archeologi chiamano “bollo” ed è una sorta

di marchio di fabbrica, che può indicare il nome dell'artigiano che ha realizzato il contenitore o come in questo caso il nome del produttore dell'olio.



Anfora con bollo ROM... In mostra. Da “Memorie dal Passato”

Questo marchio è collegato alla famiglia dei Lecani, i maggiori proprietari terrieri dell'**Istria settentrionale**, un'importante regione che oggi fa parte della Croazia e che confina con il Friuli

Venezia Giulia e la Slovenia. In epoca tardoantica a Pedemonte giunse però anche un olio prodotto sulle **coste tunisine** come dimostra l'orlo di anfora con il copro ceramico arancione e la superficie biancastra. Questo dato è per noi molto importante perché ci suggerisce che **anche nelle fasi molto avanzate dell'impero romano Gravellona Toce continua a commerciare prodotti che giungono anche da province molto lontane.**

Come puoi vedere nel ripiano superiore della vetrina 3, sulla tavola del banchetto si metteva in bella mostra il vasellame più pregiato, chiamato oggi dagli archeologi **“ceramica fine da mensa”**, mentre a pranzo o nel quotidiano si utilizzavano in genere stoviglie e posate di legno. La

tavola della festa prevedeva dei piatti in ceramica caratterizzati durante la romanizzazione da una vernice nera e poi dall'età imperiale rossa, spesso decorata con immagini e figure. **La ceramica rivestita di rosso** è definita dagli archeologi **“sigillata”** ed è molto importante perché, a differenza delle ceramiche usate per preparare i cibi, **cambia tantissimo nel corso**



Frammento di ceramica sigillata con bollo in planta pedis del produttore Gellius. Da “Memorie dal Passato”

del tempo e segue l'evoluzione del gusto. La ceramica sigillata è il **simbolo delle produzioni fini di età romana e viene prima esportata e poi prodotta in ogni parte dell'impero.** Gli archeologi riescono a datare con precisione questi reperti e a capire dove sono stati realizzati osservando il colore del corpo ceramico e della vernice, che cambia tantissimo in base all'argilla utilizzata che dipende, a sua volta, dal luogo di produzione. **Le sigillate più antiche importate a Pedemonte sono quelle “aretine”,** realizzate cioè ad Arezzo, città toscana che costituisce durante l'età augustea il più importante centro manifatturiero dell'impero. Osserva attentamente la vetrina 4 e sul ripiano superiore noterai una serie di piatti in ceramica sigillata che recano sul fondo **un bollo impresso, che ci ricorda il nome del produttore.** Prova a leggere.. vedrai VILLI. NAT (abbreviazione per Villio Natale) e L. GELLI (abbreviazione per Lucio Gellio).

Si tratta di due tra i più noti ceramisti aretini che esportano le loro produzioni in Piemonte. Hai notato inoltre che l'abbreviazione è scritta dentro una decorazione a forma di piede? È un elemento caratteristico delle produzioni aretine ed italiche del I secolo d.C. I frammenti di colore arancione che trovi invece nell'altra parte del ripiano appartengono a dei piatti, recuperati nell'abitato, di **produzione africana** e ci documentano le ultime fasi di vita del centro di Pedemonte nel IV e V secolo d.C.

Nel servizio da banchetto oltre ai piatti non possiamo dimenticare i **bicchieri e le coppe**, che potevano essere in vetro, ma anche in argento, in bronzo o, come quelli che vedi nel ripiano superiore della vetrina 3, in una ceramica caratterizzata da pareti sottilissime che infatti gli archeologi definiscono **“ceramica a pareti sottili”**.



Ceramica a pareti sottili, coppa. In mostra. Da “Memorie dal Passato”

Pensa che ne esisteva una qualità così fine da essere paragonata addirittura al guscio d'uovo.

Coppe e bicchieri erano usati per bere il vino che veniva servito grazie a bottiglie in ceramica comune, che prendono il posto dei contenitori celtici definiti vasi “a trottola” per la strana forma schiacciata. Utili a servire il vino erano anche i **mestoli in bronzo** di tradizione centroitalica, come i due esposti nella vetrina dedicata al banchetto. Se guardi il pannello a lato ne vedrai alcuni esemplari in vetro simili a quelli in mostra disegnati in un affresco di Pompei. Ricorda che tutti gli oggetti del banchetto potevano essere realizzati anche in vetro: se guardi la vetrina della necropoli, nel ripiano superiore, noterai, infatti, uno splendido piatto in vetro verde accanto al servizio in terracotta.

Anche se la cena cominciava prima del tramonto del sole, poteva finire molto tardi, così dopo il tramonto le sale del banchetto erano rischiarate dalle fiammelle delle **lucerne** che talvolta venivano appese in alto come dei veri e propri lampadari e che svolgevano la funzione delle nostre candele o lampadine. Se guardi nella vetrina 4 sul ripiano superiore ne vedrai una. Ma come era fatta? Ha un corpo grossomodo circolare e cavo per contenere l'olio, una piccola ansa per prenderla in mano e un becco anteriore. Quando andrai in altri musei e vedrai delle lucerne, noterai che spesso il loro becco è annerito, perché nel suo foro era posizionato lo stoppino di lana che veniva bruciato. Il disco centrale, anch'esso dotato di un foro per versare l'olio, poteva essere decorato,

come nel nostro caso dove puoi riconoscere **una piccola lepre che sta correndo**. Quel è la caratteristica della lucerna esposta? La sua forma ricorda quelle prodotte in Africa nel V secolo d.C., ma l'argilla con cui è realizzata non è africana. È cioè **una imitazione realizzata in un'altra parte**



Lucerna di imitazione africana. In mostra. Da "Memorie dal Passato"

dell'impero, forse in area padana, di una forma molto in voga in epoca tardoantica.. Insomma anche gli antichi copiavano i modelli più famosi!

Quindi cosa abbiamo imparato?

- Il pasto più importante per gli antichi romani era la **cena**, che nelle famiglie benestanti si chiamava **banchetto** e si svolgeva nel **triclinio**, una **sala da pranzo caratterizzata dalla presenza di letti sui quali mangiavano gli antichi romani**. Il banchetto costituiva un vero e proprio **avvenimento sociale** durante il quale il padrone di casa accoglieva gli amici e gli ospiti, discuteva di affari e intesseva relazioni sociali e politiche.
- Il protagonista della cena sia nelle case più ricche sia tra i ceti meno abbienti era il **vino**. Le **anfore**, cioè i **contenitori** usati nel mondo romano per il **trasporto delle merci**, confermano l'importanza dei commerci tra il **centro di Pedemonte e l'areale adriatico**. Nell'antichità, infatti, il trasporto delle merci avveniva prevalentemente **lungo le vie d'acqua**, nel nostro caso lungo il Po, il suo affluente il Ticino e il Lago Maggiore, su cui si affacciava direttamente in età romana Gravellona Toce. Oltre al meno raffinato **vino adriatico** erano presenti vini pregiati come il **Falerno della Campania** o i vini delle isole greche (**Rodi e Creta**).

- Le anfore trasportavano anche l'olio. Quello usato a Pedemonte inizialmente proveniva come il vino **dall'Adriatico (Istria settentrionale)**, ma in epoca tardoantica venne usato anche l'olio tunisino.
- La ceramica da mensa più famosa del mondo romano era la **ceramica sigillata**, caratterizzata da una **vernice rossa molto lucida**. A Pedemonte nel I secolo d.C. vengono importati prodotti realizzati dagli artigiani di **Arezzo**, i più famosi ceramisti dell'impero. Verranno usate anche sigillate realizzate in **area padana** e, in epoca tardoantica, in **Africa settentrionale**.
- Il servizio per il vino era molto ampio, accanto alle bottiglie in ceramica comune si usavano **bicchieri e coppe in ceramica "a pareti sottili"**, mestoli in bronzo e suppellettili in vetro.
- Per illuminare gli ambienti erano usate le **lucerne, piccole lampade ad olio in ceramica** che svolgevano la funzione delle nostre candele o lampadine. Quella esposta, decorata con una piccola lepre che corre, è una imitazione di un modello molto diffuso nel V secolo d.C. nell'Africa settentrionale.

Le immagini della scheda sono tratte da

Memorie dal Passato. L'abitato e la necropoli di Pedemonte a Gravellona Toce, a cura di F. Garanzini, Mantova, 2017