

*EVOLUZIONE DELLA GASTRONOMIA DAI ROMANI AL  
RISORGIMENTO*

di Renzo Bagnasco

©2019 Panesi Edizioni, Cogorno (Ge)

I edizione digitale: agosto 2019

In copertina: *Trattenimento in una Villa di Albaro* di Alessandro Magnasco, olio su tela, Genova, Musei di Strada Nuova - Palazzo Bianco.

Credits: ©Musei di Strada Nuova.

Questa opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

[www.panesiedizioni.it](http://www.panesiedizioni.it)

Renzo Bagnasco

EVOLUZIONE  
DELLA GASTRONOMIA  
DAI ROMANI  
AL RISORGIMENTO

Panesi Edizioni

*A Vito,  
"l'amico più caro"\*  
che troppo presto ci ha lasciati.*

*\*così, bontà sua, ha voluto definirmi*



# Introduzione

Ci intrigava conoscere come si è evoluta nei secoli la nostra gastronomia: non tanto cosa si mangiasse, ma come, dove, quando e perché ciò avvenisse. Sapere dell'arte culinaria vuol dire apprendere la nostra storia. Questo non è un trattato sulla materia ma una veduta a volo d'uccello per farsene un'idea.

Salvador Dalì disse: «Gli organi più filosofici dell'uomo sono le sue mandibole».

Come spesso capita quando si parla di gastronomia, si parte da un luogo o da un alimento e poi, inevitabilmente, si è obbligati, per meglio inquadrarla e capirla, ad allargare lo sguardo a macchia d'olio perché ci si accorge che la culinaria è collegata al contesto in cui essa si sviluppa e a sua volta viene da questo influenzata. In fondo è la ricerca della relazione fra società e cibo ed è quindi uno studio interdisciplinare in continuo divenire, lento ma costante. Ogni tanto, qua e là, fa capolino pure la cultura.

Oggi la preparazione dei cibi affiancata dalla scienza assurge in certi casi da coadiuvante alle guarigioni e certo preventiva di malattie visto che, ormai è accertato, certe molecole vegetali “dialogano” con il nostro DNA, conservandocelo. Al riguardo, si accetta che il primo trattato in materia sia il *Libro di arte coquinaria* del Maestro Martino da Como, cuoco e persona di straordinaria cultura, vissuto nel secolo XI.

Non suggeriamo ricette ma cerchiamo di capire come la combinazione storico-sociologica abbia determinato quel cammino e quelle scelte, perché la gastronomia è certamente la peculiare testimone e contemporaneamente protagonista dell'evolversi dei nostri usi e delle tradizioni.

Non si può non cominciare che dalla Roma Antica perché è da lì che parte la nostra culinaria. Per fortuna, di quel periodo ce ne hanno lasciata ampia certificazione scrittori come Columella, Plinio il Vecchio, Apicio, Marziale e altri, testimoniando che l'alimentazione iniziale era quasi sovrapponibile alla "dieta Mediterranea" perché i primi Romani si nutrivano di quanto coltivavano stagionalmente e allevavano attorno a loro; la mancanza di frigoriferi per conservare ha favorito l'uso dell'olio d'oliva piuttosto che i grassi animali facili a rancidire. Anche loro, senza saperlo, si nutrivano, come diremmo oggi, a "chilometro zero".

Poi, il diffondersi delle conquiste e l'influenza che queste ebbero sui Romani e i cibi che a mano a mano incontrarono si ripercossero sulle abitudini integrandosi ma, in parte, modificandole; arrivò anche la ricchezza che trasformò quel modo di vivere in un'esibizione di agiatezza, a scapito però della semplicità iniziale. Roma rimase grande sino a che i suoi legionari furono contadini-soldati.

In molti casi e lungo tutti i secoli che seguirono, la gastronomia ci parla di pranzi che furono testimoni dello scoppiare di guerre o

fattori di riappacificazioni o ambasciatori di nuovi incontri che, non sempre badando tanto al menu quanto alla forma, miravano a poter contattare gli invitati per raggiungere l'obiettivo che gli organizzatori si erano prefissati; le successive decisioni che prendevano non potevano, di volta in volta, non incidere anche sull'alimentazione dei rispettivi popoli.

Come ci ricorda Vito Elio Petrucci, l'ultimo nostro cantore, dimenticato da una Genova matrigna,

*per tutto il Medioevo e nel Rinascimento si è continuato ad insaporire con le salse derivate dall'antica Roma, rimaste pressoché invariate e fondamentalmente basate sul contrasto agrodolce. A mano a mano che le esplorazioni e i conseguenti commerci portavano a scoprire nuove terre, le spezie "scovate" qua e là sempre più entravano nelle preparazioni dei nostri cibi, non sempre per migliorarne il gusto, ma anche per permettere al ricco anfitrione di far sfoggio delle proprie possibilità economiche.*

Solo nell'Ottocento la gastronomia incontra la scienza e diventa sensibile all'igiene: il resto è oggi.

*L'Autore*

## All'epoca di Roma Antica

Abbiamo deciso di far partire le nostre ricerche dalla culinaria dell'antica Roma, la prima ad essere ben documentata, perché quanto avvenne nei secoli precedenti è frammentario e non specificato. Si ha certezza che anche il nutrirsi durante il più grande esodo di un popolo fu solo una dieta di sopravvivenza e non certo “gastronomia”, che invece presuppone abbinamenti scelti fra vari alimenti dei quali si dispone.

Ce ne dà documentazione la *Bibbia* nel *Libro dei Numeri al Pentateuco*, 1200 a.C., là dove si legge che durante l'esodo dall'Egitto il popolo ebraico, nell'attraversare il deserto, “mormorava” perché doveva nutrirsi solo con vari grani arrostiti o con la manna che trovavano ogni mattino sul terreno, ma in quantità sufficiente solo per nutrirsi quel giorno, riponendo in Dio la speranza di ritrovarla anche il giorno successivo, visto che non la si poteva conservare o, come capitò, quando una cospicua caduta di quaglie migranti fornì loro le necessarie proteine animali. Come si vede, nulla che si possa definire “gastronomia”.

Da quel poco invece che si sa sull'alimentazione degli Etruschi, si può dedurre che i Romani attinsero, proseguendola, alla stessa culinaria contadina, perdendo però quel valore sacrale che quelli pare dessero ai loro convivi. Essendo i cibi coltivati o allevati nello stesso territorio, non potevano che non essere sempre di natura agreste: ben presto, poi, gli stessi ne imitarono

pure il modo di porsi a banchettare.

A leggere di come viveva e si alimentava la popolazione degli antichi Romani, appaiono più simili agli attuali popoli nordici che a noi, loro “legittimi” eredi. Infatti gli antichi Romani si svegliavano al levar del sole, che era anche l’unica vera fonte di illuminazione nelle case; alla sera però andavano a dormire “con il sole”. Si lavavano le braccia e le gambe e, una volta alla settimana, tutto il corpo: facevano subito dopo un’abbondante colazione, “*ientaculum*”, sia con quanto era avanzato la sera prima che integrandola con qualcosa di “fresco” come i caci, le olive e le immancabili uova, mentre per i bambini preparavano focaccine o dolci accompagnati dal latte di capra o di pecora che non poteva che essere fresco visto l’impossibilità di poterlo conservare; dopo di che uscivano per rientrare solo a fine giornata.

A mezzogiorno, che fossero stati in casa o fuori, spesso nel Foro o al lavoro, facevano uno spuntino, “*prandium*”, e poi “tiravano” sino a sera per consumare al rientro a casa il pasto principale, “*cena*” o “*coena*”, che variava stagionalmente in base alle maturazioni e, comunque, andava consumata prima del calar del sole per sfruttare l’“economica” luce naturale.

Ben altra tempistica e... illuminazione nelle Ville Patrizie e nei Palazzi Imperiali dove si usavano lucerne, lampade a olio e, laddove gli ambienti erano più grandi, torce appese alle pareti mantenute accese dal lavoro dei “*servus*”, schiavi.

Va detto che molti dei loro manicaretti sono ancor oggi riproponibili riproducendone verosimilmente i loro gusti assai più vicini a noi che non quelli ottenibili, ad esempio, volendo realizzare ricette medioevali. I Romani si nutrivano con “cibo liscio”, come lo intendono Deleuze e Guattoni nella loro opera *Mille piani* (Castelvecchio Editore, 1980), cioè senza spezie né combinazioni esotiche e con molta verdura fresca che gli ubertosi terreni attorno a Roma, allora come ora, producevano garantendone il variare di stagione in stagione.

Non dimentichiamo che molti sapori che oggi conosciamo arriveranno solo dopo, portati da Cristoforo Colombo dall’America, come i pomodori, le patate, i peperoni, le melanzane, il mais, i fagioli, gli agrumi, il caffè e financo il tacchino. Il riso era già noto sia ai Romani che ai Greci ma la curiosità sta nel fatto che entrambi lo utilizzavano esclusivamente, pur non coltivandolo e men che meno nutrendosene, come pianta medicinale o blanda spezia o come legante nei manicaretti, ma non come oggi, alimento a sé stante. Furono in seguito gli Aragonesi, quando vennero a Napoli, a farcelo incontrare; a loro volta lo conobbero grazie agli Arabi, ai quali si fa risalire anche la nascita degli “arancini” siciliani. Le prime risaie in Italia furono infatti realizzate in Sicilia.

A Roma, come in tutto l’Impero, “imperversava” una salsa tutta loro della quale ne erano ghiotti e la utilizzavano dappertutto: la “*garum*”. La si produceva facendo macerare in

barili da trenta litri circa strati di pesce azzurro grasso, come sgombri e sardine, alternandoli a erbe aromatiche e sale; infine, ricoperto il tutto con aromi e ancora sale, venivano esposti al sole per sette giorni; poi per i successivi venti andavano rimestati ogni giorno sino a che non si trasformava in una poltiglia liquida. Quella prodotta in Spagna utilizzando pesci più grassi e sole più forte era la più ambita.

Ecco, questa *garum* ci permettiamo sconsigliarla se si vuol riproporre una cena “romana”. Loro erano ghiotti di gusti agrodolci ma anche molto accentuati. La forza del loro “contrasto” è a noi sconosciuta.

Secondo Cicerone, nel *De frumento*, “la Sicilia era il granaio della Repubblica, la nutrice al cui seno il popolo romano si è nutrito”.

Roma distribuiva gratis o a prezzo politico, a seconda di chi comandava in quel momento e avesse voluto catturare voti, il grano ai cittadini, che già allora superavano il milione. Era noto che il popolo votava dichiaratamente e a gran voce a favore di chi gli avesse assicurato “*panem et circenses*”, grano e divertimento, alla faccia dell’attuale “scandaloso” voto di... scambio; come non cambia il mondo! La stessa elargizione la riservavano anche a tutti i legionari dislocati per l’Europa, in Asia minore o nel Nord Africa, a presidiare l’Impero.

Erano talmente ben organizzati che navi onerarie arrivavano quotidianamente portando derrate prelevate lungo le coste del

Mediterraneo, colà fatte arrivare anche da retroterre lontane; una volta giunte, le immagazzinavano nei *dochs* realizzati tutto lungo le banchine dell'esagonale porto di Roma, voluto dall'imperatore Claudio, 41 d.C., alle foci del Tevere. Le imbarcazioni più piccole potevano invece risalire il fiume, a tratti trainate dalla riva dai bufali da sempre presenti in quelle zone acquitrinose, sino in città; lo stesso percorso, alcuni secoli dopo, faranno i grandi blocchi di marmo di Carrara scelti in loco dallo stesso Michelangelo e colà portati via mare per realizzare le sue sculture.

Questi battelli, una volta arrivati a Roma, attraccavano nel sito oggi conosciuto come Testaccio, dal latino "*testum*", anfora o vaso. Lì travasavano il contenuto delle anfore di coccio che erano diversamente foggiate a seconda di quello che contenevano e in quale territorio erano state fabbricate. Erano l'unico contenitore in uso per trasportare qualunque alimento o merce, liquidi compresi. A furia di ammucciare i cocci di quelle ormai inutilizzabili, sia pure sistemandoli ordinatamente per contenerne lo spazio, si creò una collina alta quaranta metri che ancor oggi si individua sotto il nome di Monte di Testaccio o Monte dei Cocci.

Inizialmente i Romani abbienti consumavano i pasti stando seduti presso il fuoco, poi passarono nell'atrio della "*domus*", più comodo perché ampio e confinante con la cucina. Il "banchetto" che lì si svolgeva a sera era il pranzo più importante

della giornata, aperto anche a invitati per socializzare. Ben presto però gli odori e i fumi, che dal vicino locale di preparazione si propagavano, consigliarono di spostarsi all'aperto, in giardino e in un luogo apposito che in un primo tempo fu solo coperto ma che poi chiusero dando vita ad una vera e propria sala a sé stante per mangiare, il “triclinio” riccamente adornato.

I cittadini “anonimi”, invece, il novanta per cento era analfabeta, vivevano come affittuari in agglomerati, “*cenacula*”, formati da condomini “*insulae*”, alti sino a quattro o cinque piani con tanto di poggiali e servite da negozi e “*tabernae*”, bar, ma che oggi faticheremmo a definire “case popolari” tanto erano mal costruite a causa della speculazione edilizia già in atto e dall'uso del legname con funzione di travi; a Ostia Antica se ne conservano ancora. Ad ogni abbruciamento crollava tutto, tanto che istituirono il corpo dei “*vigiles urbani*” con funzioni antincendio, gli antesignani dei nostri Vigili del Fuoco. Si è propensi a pensare che l'incendio di Roma sotto Nerone rappresentasse un preludio ad un suo ennesimo progetto di sfruttamento urbano.

Pranzavano stando seduti a tavola come noi, pasteggiando con zuppe di cereali, latte, uova, formaggio, olive e, a volte, lardo, perché la carne era troppo cara; infine, frutta fresca o secca e le onnipresenti mele.