

# I Romani a tavola

Se proviamo a immaginare i Romani a tavola, ci viene spontaneo ambientarli in sontuosi e ricchi banchetti, ma non sempre i Romani ebbero il culto del banchetto poiché nel periodo arcaico e per gran parte di quello repubblicano i pasti furono molto frugali e costituiti da pochi e semplici alimenti. Anche quando, in età imperiale, confluirono a Roma da tutto l'impero prelibatezze e specialità alimentari di ogni genere, solo gli appartenenti alle classi sociali più ricche poterono permettersi di goderne.



# I Romani consumavano tre pasti giornalieri...

- ***lentaculum***

o prima colazione; si svolgeva col sorgere del sole, verso le 9 del mattino (ora terza).

- ***Prandium***

o pranzo; verso mezzogiorno (ora sesta) veniva consumato un frettoloso spuntino.

- ***Coena***

o cena; iniziava alle tre del pomeriggio (ora nona) e d'estate anche più tardi.



# *lentaculum*

- Era un pasto abbondante ed energetico.
- I Romani erano soliti mangiare: focacce, pane, latte e miele.
- Spesso si mangiava frutta, formaggio e carne, perché nella prima colazione i Romani consumavano anche gli avanzi della sera precedente.

# *Prandium*

- Era un semplice spuntino di pane e acqua, al massimo un po' di verdura, uova o carne fredda.
- Era consumato in piedi, in un breve intervallo delle proprie occupazioni.
- Mangiavano gli avanzi del giorno prima o si servivano di qualche rivenditore ambulante.

# **Coena**

Era il pasto più importante e sostanzioso; variava a seconda del tenore di vita della famiglia.

Per i più benestanti la cena coincideva spesso con un banchetto (**convivium**), al quale partecipavano, oltre alla famiglia, molti invitati.

Si servivano menù abbondanti e ricercati.

Per i poveri le cene venivano consumate nelle taverne (**cauponae**) ed erano a base di alimenti semplici e poco costosi.

## Le portate erano:

- **Gustatio**: un antipasto di varie pietanze, leggere e stuzzicanti, accompagnate dal mulsum (vino e miele).
- **Coena**: composta da varie portate di carne, pesce, verdure.
- **Secundae Mensae**: il dessert, con dolci, frutta fresca e secca, anche con piatti salati e piccanti (focaccine, formaggi e salsicce).



*Questo mosaico proviene da una domus di Aquileia e rappresenta alcuni dei cibi mangiati dai Romani.*

# Cibo come specchio di un sistema di valori...

Il banchetto nella vita sociale romana aveva una funzione molto importante. Era un'occasione di ritrovo, di conversazione, ma anche di ostentazione del proprio stato sociale, delle ricchezze, del prestigio.

Ne è un esempio la cena di Trimalchione, personaggio descritto da Petronio, il quale con il suo banchetto lussuoso ostentava pubblicamente la propria concezione di vita, un'etica basata sul denaro e sul consumismo.

A questi, che trasformava il convito in un'esibizione di ricercata eleganza, Orazio opponeva un convito semplice che rappresentava i principi del saper vivere accontentandosi di poco.

Il convito di Orazio infatti esprimeva il proprio gusto della vita: la semplicità era la sua regola morale, la sua saggezza.

Realizzato da..

Enrica Ercolani, Federica Felli,  
Beatrice Sabatella, Valentina Bernucci,  
Martina Petri, Francesco Fabbri,  
Andrea Pizzi.

III D – L.S.S. “Francesco d’Assisi” - RM