

CLAUDIA CERCHIAI MANODORI SAGREDO  
LAURA DI RENZO

QUANTO ERANO NUTRIENTI  
I BANCHETTI  
DEI ROMANI ANTICHI?

I cibi in alcuni banchetti  
e la loro qualità nutrizionale

CLAUDIA CERCHIAI MANODORI SAGREDO, LAURA DI RENZO

*Quanto erano nutrienti i banchetti dei romani antichi?*

I cibi in alcuni banchetti e la loro qualità nutrizionale

© Copyright 2019 «L'ERMA» di BRETSCHNEIDER®

Marianna Dionigi, 57 - Roma

www.lerma.it - [lerma@lerma.it](mailto:lerma@lerma.it)

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione  
di testi e illustrazioni senza il permesso scritto dell'Editore

Copertina  
*Dario Scianetti*

**Claudia Cerchiai Manodori Sagredo, Laura Di Renzo**

*Quanto erano nutrienti i banchetti dei romani antichi?* - Roma

«L'ERMA» di BRETSCHNEIDER, 2019- .- v. ; 17 cm - p. 176 + 24 tav. colore

ISBN CARTACEO: 978-88-913-1747-6

ISBN DIGITALE: 978-88-913-1750-6

CDD 641.0937.

1. Alimentazione - Storia

Il volume è stato pubblicato con il contributo di:



Università degli studi di Roma  
Tor Vergata



Università degli studi di Catanzaro  
"Magna Grecia"

# INDICE

<i>Presentazione</i> .....	Pag.	9
<i>Premessa</i> .....	»	10
<i>Avvertenze</i> .....	»	13
<i>Ambito era l'invito a pranzo</i> di Claudia Cerchiai Manodori Sagredo .....	»	15
<i>Gusto e scienza: la qualità nutrizionale dei banchetti romani</i> di Laura Di Renzo .....	»	21
<i>Cibi comuni e cibi inusitati in alcuni banchetti</i> di Claudia Cerchiai Manodori Sagredo, Laura Di Renzo con tabelle di analisi bromatologica di Giorgia Cioccoloni ....	»	25
Banchetto offerto da Plinio il Giovane a Septicio Claro.....	»	26
Marziale a sette amici.....	»	37
Marziale a Toranio.....	»	38
Banchetto a casa di Scissa descritto da Abinna .....	»	54
Cena solitaria di Orazio.....	»	66
Fotide ai suoi padroni.....	»	72
Cena per due degna dei Salii.....	»	75
Marziale a Ceciliano .....	»	82
Filemone e Baucide, cena per quattro.....	»	90
Marziale a Giulio Ceriale.....	»	101
Intrattenimento per tre.....	»	107
Mancino ai suoi numerosi (sessanta) ospiti.....	»	113
Nasidieno a nove ospiti .....	»	121
Cena di Persico .....	»	133
Cena offerta da Lucio Cornelio Lentulo flamine di Marte.....	»	137
Ligurino a Marziale .....	»	143
Cibi diversi alla stessa cena (1) .....	»	146
Cibi diversi alla stessa cena (2) .....	»	149
Catullo a Fabullo .....	»	153

APPENDICE di Laura Di Renzo.....	» 154
Asparagi.....	» 154
Bieta.....	» 154
Castagna.....	» 155
Cavolo.....	» 155
Ciliegie.....	» 155
Cipolle.....	» 156
Datteri.....	» 156
Fave.....	» 156
Fichi.....	» 156
Formaggi.....	» 157
Funghi porcini.....	» 157
Gamberetti.....	» 157
Indivia.....	» 158
Lattuga.....	» 158
Lumache.....	» 158
Lupini.....	» 158
Malva.....	» 159
Mela.....	» 159
Melagrana.....	» 159
Mele Cotogne.....	» 160
Menta.....	» 160
Mitili.....	» 160
More.....	» 161
Nocciole.....	» 161
Olio.....	» 161
Pere.....	» 161
Pesche.....	» 162
Porro.....	» 162
Prugne.....	» 162
Rapa.....	» 163
Ricci di mare.....	» 163
Rughetta.....	» 163
Ruta.....	» 163
Senape.....	» 164
Uova.....	» 164
Uva.....	» 164
Vino.....	» 165
Zucca.....	» 165
Zucchine.....	» 165

INDICI.....	» 166
INDICE DELLE SCHEDE DI APPROFONDIMENTO.....	» 166
INDICE DEI NOMI DI PERSONA.....	» 167
INDICE DEI NOMI DI LUOGHI E DI POPOLI.....	» 169
INDICE DEI CIBI.....	» 170



## PRESENTAZIONE

**L'**opera ci propone uno spaccato di memoria storica insieme a un'analisi scientifica del retaggio antropologico culturale delle scelte alimentari in epoca romana, che oggi come allora,

nella dinamica evolutiva dell'uomo, hanno avuto e hanno un ruolo fondamentale nel mantenimento dello stato di salute, nel controllo del rischio di patologie, nel benessere dell'individuo, parte integrante di un contesto sociale che percorre nelle varie epoche un lungo cammino, partendo dai territori, dalle loro produzioni, dalle scelte che vengono determinate, dalle disponibilità degli alimenti, dalla sapienza con cui vengono messi insieme prodotti diversi tra loro con l'alchimia dell'oleo-nogastronomia, rappresentando quel patrimonio culturale immateriale, che l'esperienza e la saggezza popolare hanno fatto divenire tipicità, nella consuetudine del convivio, nelle scelte che ha della multivalenza tra cultura, arte e tradizione.

Il valore di questo giacimento culturale ritrovato da una archeologa e analizzato da una scienziata dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata, rendendo accessibili a tutti i momenti del convivio, è nella attenta valutazione delle sue peculiarità. Gli indicatori di qualità, ora per allora, ci danno una idea di massima dei contenuti nutrizionali, se pur indicativi, evidenziando quello che può essere considerato uno stato o un rischio per la salute, ma anche un modo di essere e vivere con le conoscenze dell'epoca.

Il rinvenimento di preziose testimonianze e reperti rappresenta un intrigo che svela una nuova conoscenza e rende più chiara una visione di come eravamo nell'essere *homo edens*, come siamo diventati e cosa possiamo diventare, secondo una evoluzione che oggi consente di fare scelte appropriate, meno discordanti con il progetto genetico e più attinente a quelle che sono le prerogative di un consumo consapevole, nel rispetto dell'ambiente, nella sostenibilità delle risorse e nel rispetto dell'individualità, fisica e psichica dell'uomo che sceglie e sa scegliere il futuro con consapevolezza, per preservare l'acqua, l'aria, il suolo e la salute, tutti elementi integranti dell'impronta ecologica e della storia dell'uomo da consegnare alle generazioni future.

ALLEGRA DE LORENZO e ANTONINO DE LORENZO, Professore Ordinario  
di Nutrizione Clinica, Università degli studi di Roma Tor Vergata

## PREMESSA

**N**on sempre si legge, negli autori antichi, come fosse organizzato un banchetto, quali cibi si presentavano e soprattutto come erano stati preparati. Nella maggior parte dei

casi leggiamo un elenco di cibi e quando, nell'invito, si dice genericamente che si sarebbe trattato di un pranzo nel quale sarebbero state presentate soltanto verdure, pensiamo di identificarle sulla base delle verdure già citate in altri pranzi oppure, lasciando campo libero alle nostre preferenze, possiamo inconsciamente scegliere, noi, quali sarebbero state presentate.

Le ricette riportate nel *De re coquinaria* di Apicio (raccolta di ricette attribuita a Celio Apicio, vissuto in età tiberiana) ci fanno vedere come la maggior parte dei cibi venisse cucinata con l'aggiunta di molte spezie, espediente che si rendeva necessario, probabilmente, per correggere il sapore di cibi non conservati nel migliore dei modi, ma non si ritiene che si cucinasse sempre utilizzando le ricette apiciane, molto elaborate nella maggior parte dei casi, come non si ritiene che tutti mangiassero gru o struzzi o polpette di pesci o di pavone e, come leggiamo di ricette anche di verdure cucinate semplicemente e condite con il solo olio, così leggiamo anche di quella più elaborata, nonostante l'ingrediente base fosse costituito da una semplice zucca. Qui c'era anche un aspetto spettacolare perché un ripieno con spezie, cervella cotte, uova crude, veniva introdotto nella zucca mediante l'apertura di un tassello poi richiuso e la zucca, lessata e successivamente frita, veniva presentata condita con una ricca salsa.

Attraverso la lettura di testi di autori latini, sono stati presi in considerazione alcuni banchetti nei quali fosse riportato un elenco di cibi e dove la varietà di questi permettesse di considerare uno spaccato di vita abbastanza consueta, sia perché gli autori latini presi in considerazione sono quelli a noi più noti e quindi, per così dire "familiari", sia perché ci consentono di avere davanti agli occhi pranzi abbastanza semplici, che non destano meraviglia per la stravaganza dei cibi presentati: pranzi che sono, talvolta, di risulta come potrebbe capitare ancora oggi con l'inserimento di cibi avanzati uniti a cibi sicuramente comperati o cucinati per la circostanza perché ci si era, forse, accorti che il pranzo sarebbe stato scarso in relazione al numero degli ospiti. Ma ci sono anche cene più semplici con la presentazione di quei piatti che oggi potremmo definire "piatti unici" così come vediamo anche semplici "intratte-



nimenti” per il piacere di stare insieme e di bere vino e ci sono pranzi con cibi non comprati che, a parte la frutta e il miele, si trovavano già in casa.

In questa ricerca, però, sono stati presi in esame anche pranzi un poco più abbondanti e ricchi nei quali vediamo l’aggiunta di qualche cibo inusitato come è il pranzo che Abinna racconta a Trimalcione e al quale aveva partecipato o come quello ben più complesso, per i cibi e l’abbondanza dei piatti presentati, allestito per un’occasione particolare: quello cioè che Lucio Cornelio Lentulo aveva offerto per festeggiare la sua nomina a Flamine di Marte.

L’esame di questi banchetti, più o meno semplici, ha però uno scopo: vedere quale fosse stato il grado nutrizionale apportato dal cibo non solo per ciascuno di questi banchetti ma, indicativamente, per ogni commensale. Indicativamente, perché non sempre è riportato il numero dei commensali ma, ipotizzando che i letti triclinari siano stati tutti occupati, questo può essere calcolato con una certa sicurezza.

Molte volte abbiamo visto che si è cercato di riproporre i banchetti del mondo antico accostando alcune ricette apiciane al fine di comporre un pranzo e cucinando, quindi, i cibi con l’impiego di ingredienti, ovviamente attuali, sulla base delle ricette antiche ma, nel nostro caso, sono stati presi in esame quei cibi così come sono riportati nei banchetti considerati, cibi che potremmo definire “non trattati”, cioè non uniti alle salse anche perché, spesso, non sono state indicate e il quadro che è scaturito da questo esame è quanto mai interessante.

La ricerca scientifica è stata condotta secondo le indicazioni della scienza dell’alimentazione moderna, cercando di ricostruire, sulla base delle fonti letterarie, il regime alimentare che caratterizzava i pasti sicuramente tipici dei patrizi romani. Per stabilire non solo la razione calorica, le proporzioni di lipidi, carboidrati e proteine, ma soprattutto la qualità salutare di quelle vivande che opportunamente o liberamente abbinate venivano scelte per gusto, perché simbolo di opulenza per valore simbolico, religioso o per necessità. Non si vuole certamente, data la difficoltà di ricostruire con precisione le porzioni e le dosi consumate da ciascun commensale, pretendere che i valori nutrizionali siano esattamente corrispondenti, ma l’applicazione di un metodo scientifico per determinarli è una garanzia della veridicità del dato indicato. Dunque, passando da un banchetto all’altro sulla base di quello che veniva servito, noto il numero degli invitati e presupposto che tutti consumassero ogni alimento, è stata ipotizzata la quantità di ogni portata che il singolo commensale mangiasse, per poi calcolare i valori nutrizionali per porzione media. Il risultato è quello di poter leggere i banchetti con un occhio scientifico e moderno. Benché la maggior parte delle proteine utilizzate fosse di origine vegetale visto l’alto consumo di legumi, il banchetto romano si caratterizza per la presenza di carne d’allevamento, maiale e pollo, ma soprattutto cacciagione. Tuttavia questi animali non rappresentano la sola offerta che si arricchisce di pesci prelibati, frutta fresca e secca; il vino è la bevanda che accompagna la cena. Marco Valerio Marziale ci racconta di una cena per sessanta conviviali a base di un solo piccolo cinghiale; i commensali si aspettavano di gustare

prelibatezze di ogni genere, frutta, formaggi e olive. Questo pasto potrebbe essere visto in chiave moderna come quello tipico proposto per una dieta chetogenica. Solo proteine, mancano grassi per insaporire e glucidi per completare la razione alimentare. Quindi, un pasto sbilanciato che ha poco saziato ed ha poco gratificato il palato degli invitati. Il cinghiale, maiale selvatico (*porcus silvestri*) è la selvaggina destinata ad onorare i banchetti più sontuosi. Ma l'offerta è estremamente variabile passando da cene frugali a banchetti nei quali lo sfarzo e l'eccesso sono di rigore: eccesso di portate, calorie, sapori ed eccesso fino allo stremo. In un banchetto sontuoso troviamo, del maiale, le parti più grasse, come la mammella e la vulva abbinata a selvaggine e a pesci arrostiti (*assus*), lessi (*elixus*) e carne al sugo (*ex iure*).

Sono presenti le castagne, la melagrana e le erbe aromatiche utilizzate con sapienza. Il gusto di abbinare carne di maiale con volatili e pesce, se ai nostri occhi ed al nostro palato può sembrare forte, guardando ai valori di qualità nutrizionale laddove i grassi saturi ed animali in eccesso potrebbero mettere a repentaglio la salute cardiovascolare, l'abbinamento con i pesci ricchi di grassi essenziali e polinsaturi, con le erbe aromatiche di antiossidanti e con il vino, attenua quei fattori di rischio ed aiutano i processi metabolici.

Per l'esuberanza e la stravaganza delle portate, che suscitano lo stupore dei commensali, la famosa cena di Trimalcione, riportata nel *Satyricon* di Petronio Arbitro, non è stata presa in considerazione in quanto esula dalla omogenea quotidianità dei banchetti presentati, maggiormente vicini al nostro vivere.

CLAUDIA CERCHIAI MANODORI SAGREDO  
LAURA DI RENZO

## AVVERTENZE

All'archeologa, dott.ssa Claudia Cerchiai Manodori Sagredo (C.C.M.S.), si deve l'individuazione di cibi e banchetti dell'età romana attraverso l'analisi delle fonti antiche.

Sulla base delle portate delle cene o banchetti presentate in questo volume la prof.ssa Laura Di Renzo (L.D.R.) ha ricostruito le dosi medie per porzione che ogni commensale avrebbe consumato. La porzione così ottenuta è stata analizzata e ne è stato determinato il contenuto di macro e micronutrienti, utilizzati anche per calcolare i seguenti indici di qualità nutrizionale, indicativi della relazione tra nutrienti e stato di salute: 1) l'indice di adeguatezza mediterranea (IAM); 2) l'indice di aterogenicità (AI); 3) l'indice di trombogenicità (TI); 4) l'indice di qualità lipidica (CSI). Le analisi bromatologiche sono state condotte dalla dott.ssa Giorgia Cioccoloni (G.C.) presso la Sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata.

Un'attenta ricerca bibliografica di pubblicazioni scientifiche, citate nelle referenze, ha permesso di realizzare delle schede di approfondimento su alcuni alimenti selezionati, che, secondo la prof.ssa Laura Di Renzo, ben rappresentano le abitudini alimentari dei Romani. Per completezza di informazione, Laura Di Renzo ha preparato un'Appendice che raccoglie in sintesi le proprietà salutari, le molecole funzionali nutraceutiche e le eventuali controindicazioni degli alimenti citati e anche di quelli non presenti nelle schede di approfondimento di cui si hanno pubblicazioni scientifiche.

Per l'iconografia le Autrici hanno scelto fotografie di alcuni alimenti consumati sia oggi che dai Romani antichi per meglio mettere in risalto la continuità tra il mondo antico e quello moderno.

Fotografie di: Basilio Artino Martinello (B.A.M.); Cristina Cantore (C.C.); Laura Di Renzo (L.D.R.); Alberto Manodori Sagredo (A.M.S.).

Per le abbreviazioni dei testi latini e greci si vedano, rispettivamente, il *Thesaurus linguae latinae. Index librorum, scriptorum, inscriptionum ex quibus exempla afferuntur*, Leipzig 1990 (ed. altera: ed. prima 1904); H.G. Liddel-R. Scott, *A Greek-English Lexicon*, Oxford 1940

Per le fonti citate, testo e traduzione, si veda: L. Paolicchi, a cura di, *Orazio. Tutte le opere*, Salerno Ed., Roma 1993; P. Bernardini Marzolla, a cura di, *Publio Ovidio Nasone, Metamorfosi*, Einaudi Ed., Torino 1979; E. Barelli, a cura di, *Decimo Giunio Giovenale. Satire*, Rizzoli Ed., Milano 1960; S. Beta, a cura di, *Marziale. Epigrammi*, voll. I-II, Arnoldo Mondadori Ed., Milano 1995; N. Marinone, a cura di, *I Saturnali di Macrobio Teodosio*, UTET Ed., Torino 1997;

C. Annaratone, a cura di, *Apuleio. Le metamorfosi o L'asino d'oro*, Rizzoli Ed., Milano 1995; G. Vitali, a cura di, *Plinio il Giovane, Lettere ai familiari*, voll. I-IX, Zanichelli Ed., Bologna 1972; U. Dèttore, *Petronio Arbitro. Satyricon*, Rizzoli Ed., Milano 1984; G. Vitali, a cura di, *T. Maccio Plauto, Menaechmi*, Zanichelli Ed., Bologna 1969; N. Marinone, a cura di, *T. Maccio Plauto, Stichus*, UTET, Torino 1980.

Gaio Plinio Secondo (Plinio il Vecchio) è sempre riportato con il solo nome

Gaio Plinio Cecilio Secondo (Plinio il Giovane) è riportato sempre come Plinio il Giovane.

CLAUDIA CERCHIAI MANODORI SAGREDO

## AMBITO ERA L'INVITO A PRANZO

**R**icevere un invito a pranzo era quanto di meglio si potesse desiderare e non era certo rilevante conoscere o meno il padrone di casa da cui proveniva l'invito perché importante

era riceverlo e riempirsi lo stomaco per almeno un giorno. Naturalmente era meglio riceverlo da persone amiche perché voleva dire trascorrere una serata in tutta tranquillità, senza timore di essere fraintesi se si fosse detta, per effetto del vino, qualche parola di troppo come vedremo ha modo di dire Marziale all'amico Toranio: *sed finges nihil audiesve fictum et vultu placidus tuo recumbes* (non dovrai fingere o sentire finzioni e starai adagiato mostrando il tuo vero volto) (MART. V, 78, 23-24).

Il poeta, infatti, invitando l'amico, gli fa subito "sentire" il tono che avrà la cena prima di elencargli i vari cibi: *si tristi domicenio laboras, Torani, potes esurire mecum* (se soffri per il triste pranzo a casa tua, o Toranio, puoi soffrire la fame con me) e forse per spiegare meglio perché avrebbe sofferto la fame, dice che si sarebbe trattato di una cenetta modesta: *parva est cenula* e, a conclusione, dopo avergli elencato i cibi, ribadisce il concetto: *haec est cenula* (questa è la cenetta) (MART. *ibid.* 1-2; 22; 31).

Anche Orazio non promette molto all'amico Torquato che aveva invitato ad un pranzo a casa sua. Infatti questa cena, che non vedremo fra quelle prese in esame in questo lavoro, è una cena particolare perché, dice il poeta, si sarebbe trattato *modica...bolus omne patella*: in breve gli avrebbe offerto solo verdure, senza però dire quali verdure avrebbe fatto mettere sulla tavola e per di più le verdure non sarebbero state abbondanti: *modica*, dice infatti. Un accenno viene, però, fatto a proposito del vino che proveniva dalla zona compresa tra Minturno paludosa e Petriolo di Sinuessa e risalente al secondo consolato di Tauro (26 a. Cr.), una zona produttrice di buoni vini ma, come abbiamo già accennato, c'era il piacere di stare insieme, forse più a lungo del consueto perché l'indomani, compleanno di Augusto, sarebbe stato giorno di festa. Inoltre Orazio avrebbe provveduto che l'ambiente fosse stato sereno e accogliente, il fuoco splendente, le suppellettili ben pulite e avrebbe, altresì provveduto, fatto molto importante, che non ci fosse stato chi avesse riportato fuori quanto detto fra amici fidati durante il banchetto (HOR. *epist.* I, 5, 1-31). Sollecita, poi, la presenza

di Torquato lasciandogli la libertà di far venire altri convitati e dice: *Tu quotus esse velis rescribe, et rebus omissis atria servantem postico falle clientem* (Dimmi con quanti verrai e, lasciati gli impegni, inganna attraverso la porta di dietro, il cliente che sorveglia l'atrio).

Il fatto di desiderare con tanta caparbità un invito a cena fa sicuramente capire come le cene casalinghe fossero state da evitare perché mangiare a casa, da soli, era triste in tutti i sensi. Diceva, infatti, Marziale a Toranio, come abbiamo visto, che se le tristi cene a casa lo avessero fatto soffrire, *potes esurire mecum* (puoi morire di fame da me) (MART. V, 78, 1-2).

Il numero dei commensali, però, doveva essere contenuto ma Fabullo non aveva affatto tenuto conto di questo e aveva invitato Marziale insieme a *ignotos...trecentos* (trecento sconosciuti), lamentandosi poi del fatto che il poeta aveva declinato l'invito. Marziale, infatti, nel motivare la sua rinuncia, gli aveva risposto con ironia che *solus ceno, Fabulle, non libenter* (Fabullo non ceno volentieri da solo) (MART. XI, 35, 1-4) senza contare, poi, che, come si legge in Orazio, un odore di capra gravava sui banchetti affollati (HOR. *epist.* I, 5, 29).

Ceciliano, evidentemente invitato, va a casa di Marziale per mangiare, già alle quattro, costringendo il padrone di casa a sollecitare Callisto perché chiami i servi non ancora lavati e perché prepari i triclini. Intanto cerca di soddisfare l'ospite che già chiedeva l'acqua calda. Ma era, comunque, troppo presto e l'acqua era ancora fredda!

La cucina di Marziale, quando il fuoco era spento, quando cioè non si cucinava ancora, *alget* (è gelida) (MART. VIII, 67, 1-10). Diceva ancora Marziale che il focolare, quando non era ancora riscaldato dal fuoco, era *tristis* mentre era festosa la cucina quando il focolare era acceso (MART. XI, 56, 4; VII, 27, 5-6), non solo perché illuminava e riscaldava tutto l'ambiente, ma anche perché un fuoco acceso poteva essere indice della preparazione di un pranzo. Diceva, infatti, ancora Marziale, che un *focus perennis* (fuoco sempre acceso) era una delle cose che *vitam quae faciant beatiorem* (rendono la vita più felice) (MART. X, 47, 1-4).

Non per niente aveva detto Tossilo, in Plauto, che nascere in una cucina portava fortuna perché si trattava, pur sempre, di un luogo caldo e dove, solitamente, c'era abbondanza di ogni cosa buona (PLAUT. *Persa* 630-632) anche se era sgradevole il fumo che vi gravava mescolato a vapori e odori vari.

Leggiamo in Isidoro di Siviglia: *nam privata mensa victus est, convivium non est* (un pranzo privato è un *victus* - un nutrimento - non un convivio) (ISID. *etym.* XX, 1, 3) ed anche Cicerone ricordava come giustamente gli anziani avessero chiamato "convivio" lo stare insieme a banchetto con gli amici e diceva che, in Sabina, ogni giorno, egli riempiva il convito di vicini e, con il vario conversare, prolungavano il banchetto fino a notte quanto più possibile (CIC. *Cato* 45; *fam.* XI, 24, 3).

In un graffito rinvenuto a Pompei, un ignoto pompeiano aveva espresso tutto il suo disappunto nei confronti di Lucio Istacidio, (non si tratta, cioè, di una figura generica ma di un personaggio che tutti, leggendo il graffito, avrebbero potuto bene individuare) reo, a suo parere, di non averlo invitato a pranzo: *L. Istacidi, atquem non*

*ceno barbarus ille mihi est* (O Lucio Istacidio, chi non mi invita a cena, quello è per me un incivile) (CIL IV, 1880) mentre in un altro graffito, si esprime riconoscenza nei confronti di coloro (in questo caso la richiesta è rivolta a tutti) che sarebbero stati disposti ad invitare a pranzo l'autore dello scritto il quale si aspettava, evidentemente, una risposta che sarebbe dovuta arrivare utilizzando lo stesso mezzo, cioè lo scritto sulla parete: *Quisque me ad cenam vocarit valeas* (A chiunque mi avrà invitato a pranzo, stai bene) (CIL IV, 1937).

Però non bisognava nemmeno far vedere troppo quanto l'invito fosse desiderato, soprattutto se si era di un certo livello sociale e, infatti, vediamo che era sicuramente un atteggiamento quello tenuto da Classico che, per darsi un tono di superiorità, sosteneva di accogliere sempre malvolentieri l'invito a cenare fuori di casa. Marziale, però, che aveva ben compreso il vero significato di quell'atteggiamento, si fa beffe dell'amico: *si non mentiris, Classice, dispeream* (possa morire, o Classico, se dici la verità) e bonariamente dice *si tamen invitus vadis, cur, Classice, vadis?* (se ci vai malvolentieri, perché, allora, Classico, ci vai?). Per poi concludere: *Grandia verba ubi sunt? Si vir es, ecce, nega* (Dove sono i grandi principi? Se sei uomo, dunque, nega) (MART. II, 69, 1-8).

Si contavano anche gli inviti a cena che si erano ricevuti per pareggiarli con altrettanti che erano stati inviati: *Capto tuam, pudet heu, sed capto, Maxime, cenam, tu captas aliam: iam sumus ergo pares* (Approfitto di un tuo invito a cena – che vergogna – o Massimo e tu approfitti di un'altro mio: pertanto siamo pari) (MART. II, 18, 1-2). Però non si risparmiava nemmeno di mettere in evidenza la maleducazione di coloro che, quando organizzavano una cena, si dimenticavano di allargare l'invito a chi, avendolo saputo, se lo aspettava. Così, infatti era accaduto quando Nasica, sapendo che Marziale aveva invitato degli ospiti a casa sua, ma non lui, offeso per la dimenticanza, a sua volta lo invita, nello stesso giorno, ad una cena a casa sua, ben sicuro che quello sarebbe stato costretto a declinare l'invito (MART. II, 79, 1-2).

Nulla era, però, più terribile della gola di Caropino e ben lo sapeva Marziale che tutte le volte che rimaneva a cenare a casa non lo invitava. Caropino, in quelle circostanze, diventava il più acerrimo nemico del poeta al punto che lo avrebbe colpito a morte se si fosse accorto che il focolare di Marziale era caldo e che lui non era stato invitato. Il poeta allora, lo esorta a sopportare che qualche volta il suo cuoco riuscisse ad ingannarlo, invitandolo anche a non tenere sotto controllo la sua cucina (MART. V, 50, 1-8).

Anche Marziale, però, si aspettava di essere invitato da Sesto quando questi festeggiava il compleanno, anche se Sesto non era, in realtà, un suo vero amico: *essem cum tibi ... non amicus*. Questo, però non era avvenuto: l'invito al poeta non era arrivato e Marziale non riesce a capire il motivo della dimenticanza dopo tante manifestazioni di amicizia e, soprattutto, dopo tanti anni in cui questo era sempre avvenuto: non capisce proprio l'atteggiamento di Sesto nei suoi confronti, non capisce come Sesto abbia potuto dimenticare il suo vecchio "amico". Poi, però, si ricorda di non avere inviato a Sesto alcun dono, forse in occasione della festa dei Saturnali, festa durante la quale i Romani si scambiavano dei doni. Non aveva, cioè, inviato a Sesto al-

cuna libbra di argento spagnolo, né una toga leggera, né una rozza lacerna, doni che solitamente venivano scambiati in tale circostanza e per giustificare la dimenticanza accusa l'amico di invitare soltanto chi gli inviava dei doni: in maniera più esplicita dice che Sesto dava da mangiare ai regali che riceveva e non accetta la giustificazione di Sesto che attribuisce la colpa di quella dimenticanza allo schiavo promettendo che lo avrebbe fatto frustare (MART. VII, 86, 1-11).

Come Sesto, anche Gallo non ricambiava gli inviti a cena che gli venivano da Marziale e questo, fa notare con un certo disappunto il poeta, non perché Gallo non invitava mai nessuno, semplicemente non invitava lui e questo particolare induce Marziale a trarre la considerazione che mentre lui era senza cervello, all'amico Gallo mancava il pudore (MART. III, 27, 1-4).

Anche Apicio, il noto buongustaio al quale viene attribuita la raccolta di ricette del *De re coquinaria* e che, dopo avere speso per soddisfare la sua gola sessanta milioni di sesterzi, si era ucciso bevendo una coppa di veleno ritenendo che fossero pochi i dieci milioni che gli erano rimasti (MART. III, 22, 1-5), era malinconico tutte le volte che doveva cenare a casa sua mentre era felice quando cenava fuori (MART. II, 69, 3-4).

Per non parlare, poi, di Orazio che, quando non riceveva alcun invito, diceva di essere ben felice così, perché non avrebbe dovuto bere il vino in casa di altri e *laudas securum bolus* (loda la sua tranquilla zuppa di verdure) come se fosse seccato di essere costretto ad andare a cenare altrove. Però si dimostrava subito pronto ad accettare gli inviti a pranzo che gli giungevano, specie se l'invito gli veniva da un amico illustre, in particolare, da Mecenate: *iusserit ad se Maecenas serum sub lumina prima venire convivam: Nemon oleum feret ocius? Et quis audit?* (se Mecenate ordina di andare a cena da lui, tardi, alle prime luci: nessuno mi porta subito l'olio? Qualcuno mi ascolta?) (HOR. *serm.* II, 7, 32-35): subito si agita e chiede che gli venga portato l'olio ed esprime il suo disappunto perché nessuno dei servi lo ascolta e prende sul serio il suo agitarsi. Infatti un conto era la cena modesta che poteva essere preparata per lui solo e che, solitamente, lo attendeva al suo ritorno a casa: *inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum* (quindi ritorno a casa al mio piatto di porro, ceci e lagana) (HOR. *serm.* I, 6, 114-115; v. anche *carm.* I, 31, 15-16: io mi nutro di olive, cicorie e malve leggere) e un conto era quella sicuramente ben più ricca che gli sarebbe stata offerta considerata proprio l'importanza del personaggio che lo invitava e che si sarebbe preoccupato non solo che venisse preparato un pranzo abbondante e con cibi prelibati ma che sarebbe stato attento anche all'accostamento di ospiti affiatati fra loro, in modo da garantire una piacevole serata. Infatti compito di un attento padrone di casa era anche fare attenzione che gli ospiti non fossero come Cantaro che, invitato, strepitava e parlava male di tutti (MART. IX, 9, 1-4).

Orazio, forte dell'amicizia che lo legava a Mecenate non esita ad invitarlo, consapevole che spesso, per i ricchi, era cosa piacevole cambiare e cenare alla piccola casa di un povero: *parvo sub Lare pauperum* perché la cena senza porpora né baldacchino avrebbe rasserenato una fronte *sollicita* (HOR. *carm.* III, 29, 13-16; v. anche *serm.* II, 1, 71-74).



Compito di un attento padrone di casa era anche quello, dopo un invito, di dare a tutti i commensali gli stessi cibi senza costringerli a dire, come fa Marziale: perché, o Pontico, nonostante io ceni da te, non ceno con te? (MART. III, 60) o ancora quando, vedendo che Sesto faceva un lauto banchetto ben diverso da quello che veniva imbandito a lui, dice al suo ospite: Mi inviti a cena, o Sesto, perché io ti possa invidiare? (MART. IV, 68, 1-2).

Anche Selio cercava di evitare la cena a casa sua e leggiamo in Marziale che *nil intemptatum Selius, nil linoquit inausum, cenandum quotiens iam videt esse domi* (niente di intempestato, niente di inosato Selio tralascia quando ormai vede di dover restare a casa). Vediamo, allora, che per raggiungere il suo scopo, Selio si aggirava in diverse zone della città per vedere di incontrare qualche amico che gli potesse offrire una cena, andando anche alle terme dove si lavava una, due, tre volte e, dopo averle tentate tutte, tornava al portico di Europa con la speranza che qualche amico passasse sul tardi da quelle parti. Anche questo espediente, però, non risulta felice: *sed rennente deo* (ma con gli dei contrari) al punto che Marziale prega il dio Giove che si muova a compassione e lo inviti, lui, a cena (MART. II, 14, 1-18). Selio, comunque, appena possibile, tende le sue reti pur di accaparrarsi un invito e offre in cambio la sua dotta competenza sia nel caso che si dovesse discutere una causa sia nel caso che si dovesse tenere una conferenza. Finché alla fine, esasperati da tanta pressione non gli veniva detto: *Facta est iam tibi cena, tace*. (Va bene così, ormai la cena è tua. Sta zitto) (MART. II, 27, 1-4). Se però questo non avveniva, allora Selio si aggirava con la fronte corruciata, il volto abbassato come se nascondesse qualche cupo segreto e con il naso che quasi toccava terra come se piangesse la morte di qualche caro amico o congiunto ma nulla di tutto questo era accaduto perché sani e in salute erano i familiari, nulla gli era stato rubato né dal contadino né dal fattore, tutta la sua grande tristezza era dovuta al fatto che, dice Marziale: *Domi cenat* (Cena a casa sua) (MART. II, 11, 1-10).

Stanco di ascoltare trucchi, novità e indovinelli del genere: conosci il numero delle navi che salpano dal mare libico? o conosci le decisioni di Pacoro? o il testo delle lettere inviate dal re dei Parti e varie altre assurdità raccontate da Filomuso, era Marziale che, alla fine, lo invita a patto però di non ascoltare niente di quanto lui avrebbe voluto dire (MART. IX, 35, 1-12).

Ugualmente faceva Menogene che si adoperava in ogni modo per prestare i suoi servizi a Marziale con l'unico scopo di ricevere l'agognato invito a cenare a casa del poeta: alle terme non era possibile evitarlo perché si intrometteva in ogni modo. Se Marziale giocava con la palla lui era sempre pronto a prendere il pallone sudato sia con la destra che con la sinistra e ugualmente, giocando con il poeta, era sempre pronto a far registrare a favore di Marziale le palle che lui, invece, prendeva. Se poi il pallone fosse caduto nella polvere era subito pronto a raccogliarlo e a portarlo subito a Marziale anche se si era già lavato e fosse con i calzari ai piedi. Se poi Marziale avesse preso un fazzoletto subito ne avrebbe lodato il candore dicendo che era più bianco della neve anche se era più sporco del ripiegamento anteriore della veste di

un lattante e se Marziale avesse sistemato con il pettine i pochi capelli ne avrebbe lodato la chioma dicendo che era degna di Achille. Con la feccia raccolta da una lagena affumicata avrebbe poi brindato alla salute del poeta e gli avrebbe asciugato la fronte sudata. Lodava ogni cosa di Marziale e ogni cosa ammirava finché, dopo aver sopportato gli innumerevoli fastidi, non gli veniva detto: *Veni!* (MART. XII, 82, 1-14). Nel caso, però, di Ligurino, nonostante quello avesse imbandito una cena con cibi prelibati, Marziale e gli altri invitati fuggono via perché Ligurino, durante il banchetto, recitava i versi che aveva composto (MART. III, 45, 1-6).

Il *gulosus Santra*, poi, a lungo aveva cercato di afferrare: *captavit* l'agognato invito per tanti giorni e tante notti e, una volta ottenuto, *cucurrit* (andò di corsa).

Al banchetto, non si trattiene dal fare vergognosa scorta di cibo, prima nel suo stomaco: tre volte chiede le *glandulas* (ghiandole) di cinghiale e quattro volte i lombi, entrambe le cosce e le spalle di una lepre (praticamente un'intera lepre), un tordo e le ostriche. Poi, non soddisfatto, cerca di prendere il più possibile di quanto era avanzato della ricca cena, che però era ormai ridotto in avanzi: bocconi di focaccia, uva conservata nelle olle e chicchi di melagrana, addirittura la pelle di una vulva di scrofa già svuotata, funghi, fichi ovviamente con la goccia, una tortora senza testa, alcune vertebre che erano ormai prive della carne e, quanto era stato in grado di contendere ai servi e ai cani, aveva portato via o nel tovagliolo o mettendolo nella tunica insieme ad una *mixto lagonam...vino* (lagena di vino annacquato), con l'intento di rivenderselo il giorno dopo (MART. VII, 20, 1-22).

Anche Gelasimo, in Plauto, pur di accaparrarsi un pasto, era corso a casa a vedere di trovare fra i suoi libri, qualche motto divertente, spiritoso, per spazzare i parassiti che il padrone aveva portato al ritorno da un viaggio e che sarebbero stati pericolosi concorrenti nella sua ricerca di cacciar via dalla pancia la fame molesta. Ingannevole era stata la vista, uscendo di casa, di una donnola che, proprio davanti ai suoi piedi, si era accaparrata un topo e quindi un pasto per quel giorno perché il fatto, che aveva subito reputato propizio, in realtà non lo era stato (PLAUT. *Stich.* 398-401; 454-463).

Eppure era capitato, ancora a Marziale, un fatto assolutamente inaspettato tanto che dice: *Quis credat?* (chi lo crederebbe?). Dentone era stato invitato dal poeta per ben quattro volte e per tutte e quattro le volte aveva detto di no. Per di più cercava di sfuggirgli, evitava anche di guardarlo negli occhi, fuggiva se Marziale gli andava dietro quando prima era proprio lui che lo cercava continuamente alle terme, ai teatri e in tutti i triclini. Marziale allora capisce che Dentone era stato attratto e preso da una tavola più gustosa della sua e si rende conto che il "suo cane" era stato rapito da una cucina più grande. Dice, però, che quando Dentone sarebbe stato compreso a fondo, sarebbe stato abbandonato dalla ricca tavola e allora sarebbe corso agli avanzi dell'antica cena (MART. V, 44, 1-11).

Marziale, però, apprezza Massimo che viveva con molto autocontrollo e forza d'animo e gli dice: *liber eris, cenare foris si, Maxime, nolis* (o Massimo, sarai libero se non vorrai cenare a casa d'altri) (MART. II, 53, 3).

LAURA DI RENZO

GUSTO E SCIENZA:  
LA QUALITÀ NUTRIZIONALE  
DEI BANCHETTI ROMANI

**S**enza pretendere di esaurire l'argomento su come si nutrivano i grandi personaggi della storia di Roma, sono stati scelti simbolicamente alcuni banchetti per delineare i caratteri dell'ali-

mentazione dei Romani. Si è cercato di cogliere quella dimensione ultra temporale che fa del banchetto romano un convivio, che può contestualizzarsi nei canoni moderni. Il banchetto rappresenta, infatti, non solo un'eredità culturale storica, geografica e socioculturale di una età antica, ma diventa, nella possibilità di proporlo in chiave moderna, uno strumento che ci permette di avvicinarci agli usi e costumi dei Romani con un approccio metodologico scientifico.

La ricerca scientifica è stata condotta secondo le indicazioni della scienza della nutrizione attuale, cercando di ricostruire, sulla base delle fonti letterarie, il regime alimentare che caratterizzava i pasti sicuramente tipici dei patrizi romani. Non si vuole certamente, data la difficoltà di ricostruire con precisione le porzioni e le dosi consumate da ciascun commensale, pretendere che i valori nutrizionali siano esattamente corrispondenti, ma l'applicazione di un metodo scientifico per determinarli è una garanzia della veridicità del dato indicato.

Interessante è capire la varietà dei vegetali e animali che venivano prediletti per il banchetto. Benché la maggior parte delle proteine utilizzate fosse di origine vegetale, molto ricercati, infatti, sono i legumi (ceci, fagioli, fave), la lattuga, frutta fresca e secca (uva, pere, mele, le castagne, melagrana) e le erbe aromatiche utilizzate con sapienza, il banchetto romano si caratterizza per la presenza di pesci prelibati, di carne d'allevamento, maiale e pollo, ma soprattutto di cacciagione e il vino è la bevanda che accompagna la cena. Se ai nostri occhi e al nostro palato può sembrare forte il gusto di abbinare carne di maiale con volatili e pesce, guardando ai valori di qualità nutrizionale, laddove i grassi saturi e animali sono in eccesso, tanto da poter mettere a repentaglio la salute cardiovascolare, l'abbinamento con i pesci ricchi di grassi

essenziali e polinsaturi, con le erbe aromatiche e con il vino, attenua quei fattori di rischio e aiuta i processi metabolici.

Marco Valerio Marziale ci racconta di una cena per sessanta conviviali a base di un solo piccolo cinghiale, con la delusione dei commensali che si aspettavano di gustare prelibatezze di ogni genere, frutta, formaggi e olive. Questo pasto potrebbe essere visto in chiave moderna come quello tipico proposto per una dieta iperproteica, mancando i grassi per insaporire e i carboidrati, per completare la razione alimentare. Quindi, un pasto sbilanciato che ha poco saziato e ha poco gratificato il palato degli invitati.

Benché in alcune cene venga servito quasi esclusivamente il cinghiale, maiale selvatico (*porcus silvestris*) che rappresenta la selvaggina destinata ad onorare i banchetti più sontuosi, l'offerta in generale è estremamente variabile, passando da cene frugali a banchetti nei quali lo sfarzo e l'eccesso sono di rigore: eccesso di portate, di calorie, di sapori ed eccesso fino allo stremo. In un banchetto sontuoso troviamo del maiale la parte più grassa, come la mammella e la vulva, abbinata a selvaggine e a pesci arrostiti (*assus*), lessi (*elixus*), o carne al sugo (*ex iure*).

Non mancano cene a base di sola verdura (vedi HOR. *epist.* I, 5, 2-6) che potremmo definire al pari di una cena moderna vegetariana, che permettono di gustare ceci, lattughe, le *puls* (fave, lenticchie), il cavolo, olive e l'insalata. In questo caso la qualità nutrizionale ben si confà agli indici di adeguatezza mediterranea.

“La Dieta Mediterranea è un complesso di tradizioni alimentari, conoscenze e tecniche artigianali, rappresentazioni e paesaggi, che i popoli del bacino del Mediterraneo, e fra questi l'Italia, hanno sempre riconosciuto come parte integrante del loro patrimonio culturale millenario vivo e in continua evoluzione, basato su saperi, sapori, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio. E' espressione di una antica storia fatta di acquisizioni, scambi e adattamenti dei popoli del Mediterraneo che si riconoscono nella diversità delle culture alimentari, degli stili di vita e delle condizioni ambientali. Rappresenta anche un modello sostenibile che va ben oltre i soli aspetti alimentari e nutrizionali, abbracciando anche significati economici, sociali e ambientali oltre che salutistici (UNESCO 2010)”.

Il ruolo preventivo sulle malattie cronico degenerative della Dieta Mediterranea di riferimento era stato evidenziato nel '57 dallo Studio Cooperativo Internazionale di Epidemiologia della Cardiopatia Coronarica (Seven Country Study), ideato da Ancel Keys, fisiologo del Minnesota, successivamente confermato dagli studi negli anni '60-'90 del Prof. Alberto Fidanza, svoltosi nella città di Nicotera (Vibo Valentia) prima, a Napoli, Roma, Crevalcore e Montegiorgio poi e proseguito dal Prof. Antonino De Lorenzo a partire dagli anni '90 fino a oggi.

I risultati delle ricerche condotte non lasciano dubbi: la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa nelle popolazioni mediterranee rispetto a Paesi del nord Europa o agli Stati Uniti d'America, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse) e povera di fibra e antiossidanti.

Gli alimenti considerati nelle filiere di frutticoltura, olivicoltura, orticoltura e col-