

# Dimmi cosa mangi...

## Alimentazione e identità nel mondo antico

«Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei»: il celebre aforisma di Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1820), autore dell'ecentrico volume *Fisiologia del gusto*, o *Meditazioni di gastronomia trascendente*, che riunisce aneddoti, ricordi, riflessioni e consigli di gastronomia e cucina, avrebbe senz'altro trovato l'approvazione anche di un Greco o di un Romano. Nel mondo antico, così come oggi (basti pensare alle numerose e diverse tendenze - in cui si contrappongono vegetariani e vegani, crudisti e fruttariani - che caratterizzano le scelte alimentari attuali), al cibo e alle modalità della sua consumazione era attribuita una profonda importanza per la definizione e la costruzione dell'identità culturale e sociale. Nutrirsi è sempre stato, naturalmente, uno dei bisogni essenziali per la sopravvivenza e uno dei più arcaici e potenti legami con il mondo animale. Tuttavia per l'uomo, sin dal Neolitico, con la domesticazione delle specie animali e vegetali e il costituirsi di un'economia di tipo agro-pastorale, l'alimentazione è progressivamente diventata, da mera soddisfazione di una necessità materiale, un elemento essenziale dell'identità, carico di precisi significati culturali, rituali e sociali.

Ma che cosa qualifica l'alimentazione umana rispetto a quella animale? Innanzitutto la selezione del cibo attraverso l'applicazione della categoria del "commestibile", dalla forte componente culturale. L'uomo mangia infatti anche ciò che per istinto innato sarebbe portato a scartare perché potenzialmente nocivo, come i cibi amari o aspri, ma soprattutto l'uomo rifiuta cibi che sarebbero perfettamen-

te idonei all'alimentazione. Repulsione, prescrizioni, astinenza assoluta od occasionale e tabù alimentari sono presenti in tutte le culture umane, assumendo connotati differenti anche in culture fra loro prossime dal punto di vista geografico o storico. Basti pensare, nel mondo contemporaneo, all'avversione degli anglosassoni per il consumo del coniglio, che viene percepito esclusivamente come un animale da compagnia, mentre appena al di là della Manica possiamo trovarlo nei menù francesi, oppure al tabù tutto occidentale verso il consumo degli insetti, che invece per altre culture contemporanee è un cibo quotidiano e gustoso. Queste prescrizioni sono particolarmente forti verso il consumo delle carni, che presuppongono un atto cruento quale l'uccisione di un essere animato, ma un criterio di una certa validità generale è individuabile nella percezione della "distanza" culturale fra chi mangia e chi viene mangiato: una distanza che non può essere né troppo elevata (perché è bene non mangiare, per ovvie ragioni di buon senso, qualcosa che non si conosce abbastanza) né troppo ridotta (perché ciò che



1 Scaldavivande in bronzo, Casa dei quattro stili, Pompei, deposito degli scavi

2 Pittura parietale con vaso di vetro con frutta, Villa di Oplontis, Torre Annunziata, Napoli



2



4 Scena di libagione, kylix attica a figure rosse, Makron, Museo del Louvre

cibo, come ha sintetizzato efficacemente Plutarco: «noi non ci sediamo a tavola per mangiare, ma per mangiare assieme». Dunque, dietro al semplice gesto di portare il cibo alla bocca, si cela un complesso universo simbolico, profondamente condizionato da valori culturali che interagiscono con il principio di utilità, finendo spesso per subordinarlo. L'alimentazione è in altre parole un codice condiviso all'interno di una specifica cultura, non diversamente dal linguaggio, i cui criteri non sono di per sé universalmente validi, ma variano in base alla realtà di riferimento e al sistema di valori proprio della società di cui è espressione. In questo particolare linguaggio, i diversi cibi costituiscono per così dire gli elementi base, come i morfemi nella lingua parlata, mentre i sistemi di cottura e di consumazione compongono la sintassi che rende possibile la comunicazione.

Il peculiare universo degli alimenti e della cultura gastronomica in gran parte sfugge, per sua stessa natura, alla conservazione e alla sua trasformazione in fonte archeologica, e solo ricerche particolarmente attente alle tracce lasciate dai materiali deperibili, o particolarmente fortunate per condizioni di conservazione, possono contribuire alla ricostruzione dell'alimentazione antica.

Fortunatamente, il cibo e tutto ciò che gli ruota intorno

è vicino è carico di valori affettivi che ne impediscono la trasformazione in alimento).

Un ulteriore elemento di distinzione fra l'alimentazione umana e quella animale è la preparazione del cibo, quel complesso sistema di saperi, di tradizioni e di operazioni materiali che va sotto il nome di cucina, e che trasforma un elemento "naturale" (l'ingrediente) in qualcosa che attraverso il lavoro umano diviene profondamente intriso di valori culturali.

Infine, terzo elemento di distinzione, la convivialità: il consumo comune dei pasti è proprio degli esseri umani, e le fonti letterarie antiche unanimemente sottolineano come uno dei piaceri sovrani della tavola sia proprio la condivisione del



3 Scena di simposio, vaso attico a figure rosse, Pittore di Nikias, Museo di Salamanca

5 Sacrificio di un giovane cinghiale, kylix attica a figure rosse, Museo del Louvre

6 Giovane che attinge vino da un cratere, kylix attica a figure rosse, Pittore della Gabbia, Museo del Louvre

era un argomento di tale rilevanza da aver lasciato testimonianze abbondanti nelle fonti letterarie, per quanto in genere poche di informazioni sugli aspetti materiali della vita quotidiana.

Sappiamo che esisteva già, almeno a partire dalla prima epoca ellenistica (fine del IV secolo a.C.) una letteratura specialistica a tema gastronomico, declinata sia nella forma del trattato che in quella della raccolta di ricette; di questo patrimonio purtroppo la maggior parte non è sopravvissuta al naufragio della cultura classica alla fine dell'età antica: si conserva tuttavia, a darcene un'idea, il celebre ricettario intitolato *De re coquinaria*, tramandatoci sotto il nome di Apicio, personaggio cui si allude anche in altri testi scritti, dai contorni piuttosto nebulosi e che forse adombra in realtà più di un personaggio storico. Ma i riferimenti al cibo, alla sua preparazione e consumo, alla difficoltà di procurarselo o ai piaceri del palato sono contenuti nelle opere più insospettabili. Il teatro comico, ad esempio, non manca di stigmatizzare o di parodiare i costumi alimentari, o di farvi riferimento in modo iperbolico e fantasioso per suscitare il riso e il divertimento del pubblico.

Una fonte particolarmente importante per la ricostruzione dell'alimentazione antica è *I Deipnosophisti* o *Sofisti a banchetto* di Ateneo di Naucrati (fine II-inizi III secolo d.C.), che approfitta della cornice offerta da un banchetto fra sapienti per comporre una sorta di antologia del pensiero antico, citando opere e autori che sarebbero altrimenti a noi sconosciuti: l'argomento relativo al cibo alimenta molte delle discussioni riportate da Ateneo.

Il pensiero antico individuava dunque nella selezione degli alimenti, nel modo di prepararli e di consumarli, modalità socialmente accettate e quindi corrette, tali da caratterizzare l'uomo civilizzato, contrapponendole a modalità classificabili secondo una scala di valore che dal concetto di "eccentrico" scende per gradi fino a quello di



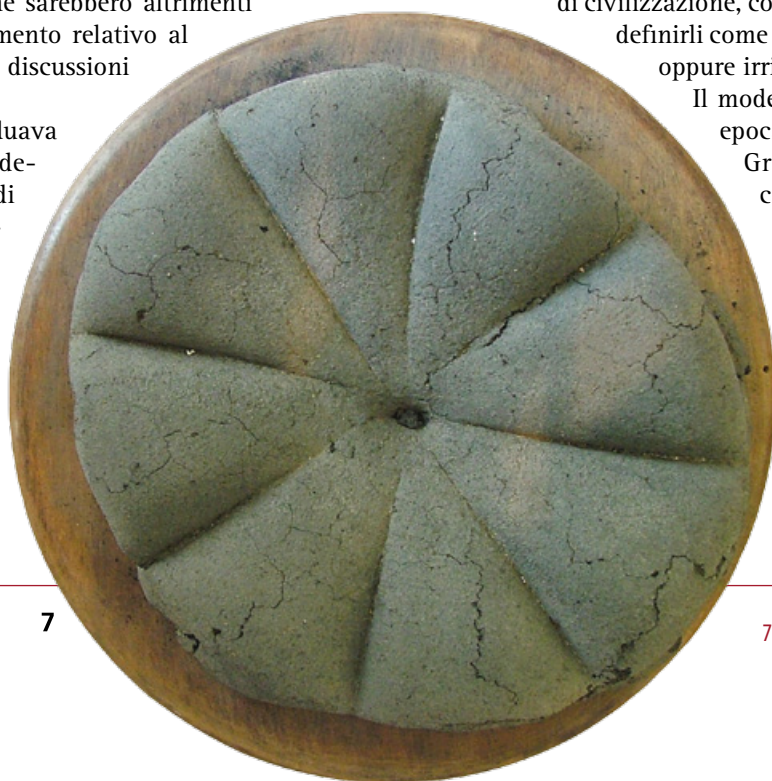
6

“abominevole”, e che contraddistinguono invece i popoli barbari.

La letteratura etnografica in particolare, da Erodoto a Strabone e Diodoro Siculo, ma in generale qualunque autore greco o romano che si trovi a descrivere gli usi delle popolazioni straniere, fornisce vividi affreschi della loro alimentazione: non mancano nella descrizione dei Galli da parte di Giulio Cesare nel *De bello gallico* (I secolo a.C.) né nelle pagine della *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio (I secolo d.C.).

I costumi alimentari, analizzati dalle fonti antiche sotto una lente mai scevra da giudizi morali, divengono dunque un criterio fondamentale per la definizione dell'identità dei singoli popoli e per la loro valutazione in rapporto al grado di civilizzazione, contribuendo efficacemente a definirli come popoli civili, semicivilizzati oppure irrimediabilmente selvaggi.

Il modello culturale dominante in epoca arcaica e classica, sia in Grecia che a Roma, pone al centro della “corretta” alimentazione (non in senso dietetico ma culturale) il consumo dei cereali, posti sotto la protezione della bionda dea delle messi Demetra/Cerere e della figlia Persefone/Proserpina. Nel mondo greco, il cereale per eccellenza è il grano, mentre nel mondo latino è il



7

7 Pane, Museo Archeologico di Napoli

8 Vendita del pane, dalla Casa del Panettieri, Pompei, Museo Archeologico Nazionale di Napoli  
 9 Lawrence Alma-Tadema (1836-1912), The wine shop

farro (tanto che l'etimologia del termine farina deriva proprio da far): ad essi potevano aggiungersi l'orzo, il miglio, l'avena.

La funzione di demarcatore culturale assunta dai cereali si esprime al massimo livello nella fabbricazione del pane (artos in greco, panis in latino), che ne costituisce l'elaborazione più fortemente connotata in senso culturale. Le fonti descrivono infinite varietà di pane, distinguibili in base alla raffinazione della farina, che ne determinava il prezzo e quindi l'accessibilità sociale, ma anche agli eventuali ingredienti aggiunti e alla lievitazione, procedimento meno diffuso di quanto si possa immaginare. Non a caso nei poemi omerici gli esseri umani sono qualificati frequentemente dalla locuzione "mangiatori di pane".

Ma al di là del vagheggiato ideale, la realtà quotidiana era fatta, soprattutto per gli strati inferiori della popolazione, di preparazioni meno complesse e succulente: pappe, minestre, polente a base di farine, cereali in chicchi e legumi, fra cui fagioli (di una specie di origine africana diversa da quella che consumiamo attualmente), ceci, cicerchie, lupini, lenticchie, fave, e arricchite da verdure, ortaggi ed erbe. Uova, pesce e latticini completavano il desco per i più fortunati; la frutta poteva essere consumata da sola oppure cucinata nelle portate principali.



8



9



10

10 Melagrana in terracotta, offerta votiva per un santuario, Metropolitan Museum of Art, New York, 24.97.110

La netta separazione fra il gusto dolce e il gusto salato, che per noi è consuetudinaria, è un fenomeno piuttosto recente: ancora in epoca medievale e rinascimentale era molto apprezzato il “dolceforte” ovvero l’abbinamento di questi due gusti. Mentre la nostra gastronomia si basa sulla separazione e distinzione dei gusti, la gastronomia antica era invece basata sull’accumulo anche apparentemente caotico dei sapori. Al polo opposto rispetto ai cereali, ma anch’essa fondamentale per l’auto-identificazione culturale, si trova la carne. In epoca arcaica e classica, il suo consumo appare fortemente limitato e strettamente connesso con le pratiche sacrificali, almeno per quanto riguarda i grandi animali domestici come il bue, la pecora, la capra e il maiale. La ricerca moderna di taglio storico-antropologico ha posto fortemente l’accento su questo aspetto, arrivando a identificare completamente il consumo di carne con il sacrificio: le linee di studio più attuali tendono invece a smussare questa visione così netta e ad ammettere un consumo di carne anche non proveniente esclusivamente dai sacrifici in onore degli dei. Certamente il sacrificio cruento alle divinità era un’occasione altamente connotata in senso culturale di consumo di alimenti carnei, un consumo sottoposto ad una serie di precetti religiosi e a una ritualità socialmente condivisa: i criteri di selezione delle vittime, la loro preparazione, la processione che le conduce all’altare, le operazioni di uccisione, macellazione e spartizione delle carni fra gli uomini e le divinità e all’interno del corpo sociale concorrono a costruire l’identità della città e di coloro che ne fanno parte contrapponendola a chi ne è escluso. Ad Atene, gli schiavi e i meteci (gli stranieri residenti) non prendono parte al pasto comune che segue al sacrificio. Anche in questo caso, il consumo della carne si pone come importante discriminazione culturale: l’uomo civilizzato si nutre di carne ottenuta secondo i corretti procedimenti rituali, e soprattutto preparata in modo conveniente, bollita oppure

cotta alla griglia. Il selvaggio, al contrario, si nutre di carne cruda o addirittura di carne umana. L’antropofagia, che caratterizza ad esempio il ciclope Polifemo nell’*Odissea*, è unanimemente identificato dalle fonti come lo stato più abietto cui può ridursi l’essere umano.

D’altra parte, coloro che si pongono in contrapposizione radicale con l’ordine sociale costituito, come gli Orfici e i Pitagorici, identificano nel sacrificio e nel consumo della carne una delle cifre caratteristiche della città, e propongono la scelta vegetariana e la ricerca di un cibo puro e perfetto come via per l’avvicinamento e l’assimilazione con la divinità.

Questo sistema, che appare nelle epoche più antiche piuttosto saldo e coerente, in epoca tardo-ellenistica e imperiale tende ad allentarsi, con un progressivo ampliamento del consumo della carne anche in occasioni svincolate dalle festività re-



11

11 Psykter (vaso per contenere il ghiaccio e tenere in fresco il vino nel cratere), Metropolitan Museum of Art, 10.210.18



12 Demetra, Persefone e il giovane Tritolemo copia romana (in parte ricostruita) del Grande rilievo di Eleusi, New York, Metropolitan Museum of Art, 14.130.9

nelle epoche più antiche (come ancora testimoniano i poemi omerici) o sdraiandosi sui letti conviviali dopo l'introduzione dall'Oriente di questa usanza, che si manterrà per molti secoli, fino alla caduta dell'Impero romano.

Il banchetto era preceduto dal lavaggio del corpo e dall'unzione con oli profumati, e poteva essere seguito dal simposio, durante il quale i tavoli venivano sparecchiati dagli avanzi di cibo e i servitori introducevano nella sala il cratere, il vaso deputato alla preparazione del vino, il cui consumo seguiva una ferrea logica di auto-limitazione.

Il vino non si doveva bere puro, ma sempre diluito con acqua in proporzioni stabilite di volta in volta ma sempre atte a non permettere il raggiungimento dello sconveniente stato di ubriachezza, ma ad arrestarsi alle soglie di quel piacevole stato di alterazione che permette ancora di affrontare conversazioni riguardanti le arti, la letteratura e la politica, di godere del dolce suono della musica e della compagnia dei commensali.

Nel cratere il vino si mescolava dunque con l'acqua, spezie, formaggio e miele, prima di filtrarlo e di versarlo nelle coppe, la cui forma varia nel corso dei secoli, ma che si stabilizza nella forma della kylix, dalle ampie pareti quasi orizzontali arricchite di decorazioni figurate.

Anche in questo caso, come per il consumo della carne, chi viene meno alle regole del corretto consumo della bevanda inebriante corre il rischio di scivolare in uno stato semi-selvaggio, come quello che caratterizza ancora una volta il ciclope Polifemo, questa figura del selvaggio alimentare, che beve vino puro cadendo in uno stato di ubriachezza da

ligiose: ma ancora alle soglie del trionfo del Cristianesimo, il sacrificio cruento è ritenuto, negli scritti dei Padri della Chiesa, uno dei demarcatori culturali più identificativi del mondo pagano.

Insieme ai cereali, l'olio e il vino – rispettivamente connessi con Atena e con Dioniso – compongono la triade delle conquiste culturali che elevano l'uomo dallo stato selvatico. Il consumo del vino in particolare, tuttavia, in sé potenzialmente pericoloso, deve essere regolato da norme precise, che afferiscono all'universo dello stare insieme e della convivialità.

Nella giornata degli antichi, così come oggi, il tempo quotidiano era scandito dal ritmo dei pasti. Mentre per colazione e per pranzo si era soliti consumare un pasto veloce, senza sedersi a tavola e senza apparecchiare (*sine mensa* nella terminologia latina), per la semplice necessità di placare i morsi della fame, la cena poteva costituire invece un'occasione sociale di rilievo, ed in quanto tale era più complessa e strutturata, soprattutto in epoca arcaica e classica. Era questo il pasto che si consumava di preferenza in compagnia, in una sala appositamente preparata, secondo modalità socialmente condivise, sedendo a tavola



13 Donna che cuoce il pane, statuetta in terracotta, arte cipriota (600-480 a.C.), New York, Metropolitan Museum of Art, 74.51.1755

13



14



15

cui non può che scaturire la sua rovina.

In conclusione di questa rapida e necessariamente sommaria rassegna, la scelta degli alimenti e le regole legate alla loro preparazione e al loro consumo costituiscono nel mondo antico un codice sociale che contribuisce a individuare con criteri chiari e definiti chi può considerarsi uomo, nel senso culturale del termine, e chi invece non lo è.

Se poniamo al centro del sistema l'essere civilizzato, ai poli più distanti rispetto ad esso, in senso verticale, si trovano in alto le divinità e in basso i morti, che si nutrono in genere di alimenti diversi da quelli umani.

Gli dei possono cibarsi del fumo dei sacrifici (come tratteg-

gia Aristofane nella commedia *Gli uccelli*) oppure di nettare e ambrosia, alimenti misteriosi che sono prerogativa delle divinità nell'*Iliade* e nell'*Odissea*. Fra il cibo degli uomini e quello degli dei, dopo il termine dell'età dell'oro, non può esserci comunione: e infatti Odisseo durante la sua permanenza presso Calipso non condivide mai con la dea gli stessi alimenti, ma le ancelle apparecchiano per loro vivande diverse.

La medesima distanza vi è con i morti e con le divinità dei morti: Persefone rapita agli Inferi da Ade, durante la sua permanenza nel mondo dei trapassati mangia un chicco di melagrana, e per questo non potrà tornare mai più piena-



16



17

mente nel mondo supero ma dovrà alternare un periodo sulla terra ad uno sotto terra; d'altra parte, le carni degli animali sacrificati alle divinità degli Inferi non possono essere mangiate neppure in parte, ma sono completamente bruciate e perciò sottratte al consumo umano nel particolare rituale definito dalle fonti olocausto.

In senso orizzontale, invece, se l'uomo civilizzato è contraddistinto dal consumo dei cereali, della carne nelle forme accettate, dell'olio e del vino nell'ambito del simposio, e all'estremità più lontana il selvaggio mangia invece carne cruda o carne umana, in mezzo si pone un'infinita varietà di abitudini alimentari più o meno vicine all'una o all'altra condizione.

Le descrizioni delle fonti antiche riflettono una comprensibile curiosità, mista talvolta a ribrezzo, per questi modi diversi di mangiare e perciò di vivere: dai Cirmi, abitanti dell'India, che devono la loro eccezionale longevità al consumo esclusivo di miele, agli Ippemolghi della Scizia, che si nutrono solo

di latte, fino ai Chelonofagi, dediti al consumo di tartarughe e agli Acridofagi che gustano cavallette. Segno concreto e ineludibile di arretratezza culturale, è un'alimentazione monotematica e priva di commensalità, così lontana dalla varietà della tavola greca e romana.

#### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- M. Detienne, *I giardini di Adone*. La mitologia dei profumi e degli aromi in Grecia (trad. it.), Raffaello Cortina Editore, Milano 2009
- M. Detienne – J.-P. Vernant, *La cucina del sacrificio in terra greca* (trad. it.), Bollati Boringhieri, Torino 2014
- A. Ferrari, *La cucina degli dei. Miti e ricette dall'antica Grecia alla Roma imperiale*, Blu Edizioni, Peveragno (Cn) 2014
- J.-L. Flandrin – M. Montanari (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Editori Laterza, Roma-Bari 20115
- M. Montanari – F. Sabban (a cura di), *Storia e geografia dell'alimentazione*, UTET, Torino 2004



18

- 14 Servizio in argento da tavola, proveniente da Tivoli, età tardo-repubblicana, New York, Metropolitan Museum of Art, 20.49.6-9
- 15 La cottura delle carni, Hydria Ricci, Museo Archeologico Nazionale di Villa Giulia [da La ceramica degli Etruschi, Novara 1987]
- 16 Natura morta con uova, dalla Casa di Giulia Felice, Pompei, Museo Archeologico Nazionale di Napoli
- 17 Lawrence Alma-Tadema (1836-1912), Greek wine
- 18 Scena di sacrificio, cratere attico a figure rosse, Museo del Louvre