

Cucina romana

Attraverso questo percorso scopriamo che lo street food non è un'invenzione moderna. Conosciamo le abitudini alimentari al tempo dei Romani e concludiamo con la proposta di un menù del passato.

di **Laura Marrazzo** 19 febbraio 2021



OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Mettere in relazione le informazioni con le fonti.
- Ricavare informazioni pertinenti da semplici fonti testuali.
- Produrre testi informativi anche con strumenti digitali.



ATTIVITÀ

1. [Street food a Pompei](#)
2. [Trimalcione](#)
3. [LABORATORIO Una ricetta e un menù dell'antica Roma](#)



IMMAGINI E SCHEDE | DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA - DDI

- [IMMAGINE Un thermopolium](#)
- [SCHEDA I thermopolia, antenati dello street food](#)
- [SCHEDA La cena di Trimalcione](#)
- [SCHEDA I cibi tipici dell'antica Roma](#)
- [SCHEDA Ricetta del garum/2](#)
- [SCHEDA Ricetta del garum/1](#)



PER APPROFONDIRE

- [APPROFONDIMENTO Come si mangiava nella Pompei antica](#)

ATTIVITÀ 1

Street food a Pompei

Avviamo l'attività con una discussione dopo aver mostrato la **Fig. 1 - IMMAGINE Un *thermopolium***; chiediamo agli alunni se sanno che cosa vi è raffigurato, dove si trova e a che epoca risale. Raccogliamo le loro ipotesi, scriviamole in modo tale che rimangano in vista per la durata dell'attività.

Spieghiamo che ci troviamo a Pompei e che nell'immagine è rappresentato un *thermopolium* di epoca romana. Con il termine *thermopolium* (plurale *thermopolia*) si indicano le botteghe lungo le strade presso cui i Romani potevano sia acquistare cibo da asporto sia consumare cibo e bevande alcoliche. Si tratta degli antenati degli attuali *street food*.

Fig. 1 



A Pompei di questi locali ne sono stati ritrovati un numero elevato, circa 80. Questo ci fa capire che l'abitudine di mangiare fuori era molto diffusa, in particolare tra la popolazione meno abbiente, che cercava cibo pronto a basso costo probabilmente perché nelle abitazioni mancava la cucina.

Per approfondire la struttura e il funzionamento di questi locali consegniamo la **SCHEDA I thermopolia, antenati dello street food**, che può essere svolta a coppie o singolarmente.

STORIA | Scheda

Classe quinta

I THERMOPOLIA, ANTENATI DELLO STREET FOOD

• Leggi con attenzione il testo e rispondi alle domande sul quaderno.

I *thermopolia*, anche chiamati *cauponae*, erano dei locali semi-aperti, adiacenti alla strada presso cui i Romani acquistavano cibo da asporto o consumavano in piedi pasti veloci.

Questi locali erano organizzati in spazi ristretti nel seguente modo: un bancone in marmo, che al suo interno conteneva i *dolia*, ovvero dei grandi vasi in terracotta di cui sporgeva solo l'orlo. I *dolia* servivano per mantenere in caldo cibi e bevande, che il cliente poteva esaminare avvicinandosi al banco.

Il materiale usato per queste costruzioni era il tufo bigio di Nocera, tagliato in grandi massi squadrati. Qui si vendeva cibo povero e di facile consumazione come pesce salato, pane abbrustolito, frutta secca, olive e zuppa di ceci.

1. Che cosa sono i *thermopolia*?
2. Descrivi come era organizzato un *thermopolium*.
3. Qual era la funzione dei *dolia*?
4. Che tipo di cibo vendevano i *thermopolia*?



RICAVARE INFORMAZIONI DA SEMPLICI FONTI TESTUALI

I thermopolia,
antenati dello
street food

 **SCHEDA
DIDATTICA**

ATTIVITÀ 2

Trimalcione

Per approfondire le abitudini dei Romani a tavola presentiamo agli alunni Trimalcione, un personaggio del *Satyricon*, opera dello scrittore latino Petronio (I secolo d.C.).

Trimalcione è un liberto che si è arricchito: offre ai suoi amici una cena e approfitta di questa occasione per ostentare la propria opulenza. I suoi servi infatti, durante la cena, cercano di soddisfare ogni desiderio dei commensali e portano il cibo in modo coreografico in vassoi d'argento e coppe d'oro.

All'epoca le cene organizzate dai ricchi signori iniziavano nel pomeriggio ed erano precedute da un momento ricreativo, che il padrone di casa trascorrevva con i suoi ospiti nei bagni pubblici o alle terme. Poi ci si spostava nel "triclinio", l'attuale "sala da pranzo". Qui, attorno al tavolo, erano disposti di solito, a ferro di cavallo, tre lettini su cui si stendevano il padrone di casa e i invitati. In ogni lettino potevano adagiarsi fino a tre persone, stese sul lato sinistro del corpo, col gomito appoggiato su un cuscino. Il pranzo generalmente durava fino a notte fonda ed era accompagnato da spettacoli come musiche, canti, danze o letture di poesie, organizzati per intrattenere gli ospiti.

Consolidiamo con la **SCHEDA La cena di Trimalcione**, poi svolgiamo il **LABORATORIO**.

STORIA | Scheda

Classe quinta

LA CENA DI TRIMALCIONE

• Leggi i due estratti dalla cena di Trimalcione del Satyricon, scegline uno e rappresentalo con un disegno dettagliato.



1. L'antipasto con cui si apre la cena si presenta così: nel mezzo del vassoio c'è un anello di bronzo con due bisacce piene l'una di olive bianche, l'altra di olive nere; sopra l'anello, due piatti che portano inciso il nome di Trimalcione e il loro peso d'argento; ponticelli saldati gli uni agli altri sostengono ghiri conditi con miele e papavero. C'è poi una graticola d'argento, con saliscia calda sopra e, sotto, prugne di Siria e chicchi di melagrane per imitare la brace.

2. Mentre i convitati sono ancora all'antipasto, viene servito un grande vassoio che porta una cesta e una gallina di legno con le ali aperte a ventaglio "come fanno quando covano". Due schiavi frugano nella paglia e tirano fuori uova di pavone che distribuiscono ai commensali.

METTERE IN RELAZIONE LE INFORMAZIONI CON LE FONTI

La cena di Trimalcione



SCHEDA
DIDATTICA

LABORATORIO

Una ricetta e un menù dell'antica Roma

Conosciamo meglio le abitudini alimentari dei Romani e una loro salsa tipica: il *garum*.

Che cosa serve

Cartoncino A4, colori, oppure PC se disponibile.

Come si fa

1. Consegniamo le **SCHEDE I cibi tipici dell'antica Roma e Ricetta del *garum*/2**.

STORIA | Scheda

Classe quinta

I CIBI TIPICI DELL'ANTICA ROMA

• Leggi con attenzione il testo e poi proponi un possibile menù per un *thermopolium*.

Alla base della dieta degli antichi Romani vi erano cereali, legumi, olive, pane, noci, melagrane, fichi, mandorle, miele, olio. Sulla tavola delle persone più ricche erano presenti anche la carne, soprattutto di maiale o agnello, il pesce, il latte e le uova. L'ingrediente principale era il *garum*, una salsa ottenuta dalla fermentazione del pesce nel sale.

Il pane era uno degli alimenti di uso quotidiano. A Pompei ne esistevano di tre tipi: *panis niger*, fatto di farine poco setacciate, *panis secundarius*, più chiaro rispetto al niger, e, infine, il *panis candidus*, che era bianco perché fatto con una farina finissima.

Le spezie erano molto importanti nella cucina romana: fra queste spiccavano il pepe e il cumino. I Romani, infatti, amavano il contrasto fra i sapori come dolce e piccante, o dolce e speziato.

Uno dei piatti tipici del *thermopolium* era il pesce fritto. Non mancavano mai cereali e legumi: farro, orzo e lenticchie.



PRODURRE TESTI INFORMATIVI ANCHE CON STRUMENTI DIGITALI

I cibi tipici dell'antica Roma



SCHEDA
DIDATTICA

STORIA | Scheda

Classe quinta

RICETTA DEL GARUM

• Leggi e rioridna numerando la ricetta del *garum*.

☐ Sul fondo della vasca, fate un alto strato di erbe aromatiche dissecate e del sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano e origano.

☐ Alla fine otterrete un liquido piuttosto denso, che è appunto il *garum*.

☐ Usate pesci grassi come sardine e sgombrì, cui vanno aggiunti, in porzione di un terzo, interiora di pesci vari.

☐ Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeccata, della capacità di una trentina di litri.

☐ Su questo fondo disponete le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti.

☐ Mescolate di sovente ancora per qualche giorno.

☐ Lasciate riposare per sette giorni.

☐ Ripetete gli strati fino all'orlo del recipiente. Esso si conserverà a lungo.

Ricetta del Garum/2



SCHEDA
DIDATTICA

2. Leggiamo e commentiamo le schede con gli alunni.

3. In base a quanto appreso dalle schede, chiediamo di riscrivere in ordine la ricetta del *garum* (nella **SCHEDE Ricetta del *garum*/1** troviamo il testo della ricetta "in ordine") e di compilare il menù da esporre all'esterno del *thermopolium*.

STORIA | Scheda docente

Classe quinta


RICETTA DEL GARUM

Il famoso poeta Marco Valerio Marziale (38 o 41-104 d.C.) ci descrive il metodo seguente:

- Usate pesci grassi come sardine e sgombrì, cui vanno aggiunti, in porzione di un terzo, interiora di pesci vari.
- Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri.
- Sul fondo della vasca, fate un alto strato di erbe aromatiche disseccate e del sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano e origano.
- Su questo fondo disponete le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti.
- Ripetete gli strati fino all'orlo del recipiente.
- Lasciate riposare per sette giorni.
- Mescolate di sovente ancora per qualche giorno.
- Alla fine otterrete un liquido piuttosto denso, che è appunto il *garum*. Esso si conserverà a lungo.

Un condimento più o meno simile al *garum* era già presente nella cucina fenicia e greca, ma i primi a farne un uso massiccio furono i Romani.

Ricetta del Garum/1

TESTO

STORIA | Scheda docente

Classe quinta


RICETTA DEL GARUM

Il famoso poeta Marco Valerio Marziale (38 o 41-104 d.C.) ci descrive il metodo seguente:

- Usate pesci grassi come sardine e sgombrì, cui vanno aggiunti, in porzione di un terzo, interiora di pesci vari.
- Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri.
- Sul fondo della vasca, fate un alto strato di erbe aromatiche disseccate e del sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano e origano.
- Su questo fondo disponete le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti.
- Ripetete gli strati fino all'orlo del recipiente.
- Lasciate riposare per sette giorni.
- Mescolate di sovente ancora per qualche giorno.
- Alla fine otterrete un liquido piuttosto denso, che è appunto il *garum*. Esso si conserverà a lungo.

Un condimento più o meno simile al *garum* era già presente nella cucina fenicia e greca, ma i primi a farne un uso massiccio furono i Romani.

Ricetta del Garum/1

TESTO

STORIA | Scheda docente

Classe quinta


RICETTA DEL GARUM

Il famoso poeta Marco Valerio Marziale (38 o 41-104 d.C.) ci descrive il metodo seguente:

- Usate pesci grassi come sardine e sgombrì, cui vanno aggiunti, in porzione di un terzo, interiora di pesci vari.
- Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri.
- Sul fondo della vasca, fate un alto strato di erbe aromatiche disseccate e del sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano e origano.
- Su questo fondo disponete le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti.
- Ripetete gli strati fino all'orlo del recipiente.
- Lasciate riposare per sette giorni.
- Mescolate di sovente ancora per qualche giorno.
- Alla fine otterrete un liquido piuttosto denso, che è appunto il *garum*. Esso si conserverà a lungo.

Un condimento più o meno simile al *garum* era già presente nella cucina fenicia e greca, ma i primi a farne un uso massiccio furono i Romani.

Ricetta del Garum/1

TESTO

Per saperne di più...

Per consolidare gli apprendimenti possiamo fare riferimento all'[APPROFONDIMENTO Come si mangiava nella Pompei antica](#).

👁 Osserviamo e documentiamo

L'alunna/o:

- sa mettere in relazione le informazioni con le fonti?
- ricava informazioni pertinenti da semplici fonti testuali?

Documentiamo tramite il laboratorio se sa produrre testi informativi anche con risorse digitali.