

# SCHEDA DIDATTICA 3

## I Romani a tavola

### Cosa mangiavano i Romani?

I Romani avevano un'alimentazione abbastanza varia: mangiavano soprattutto **cereali, verdura, pesce e frutta**; solo i ricchi mangiavano la carne con frequenza.

Condivano i cibi con **salse, spezie e olio** (l'olio veniva usato anche per l'illuminazione) e usavano il **miele** per dolcificare.

Per conservare gli alimenti li mettevano **sotto sale**.

### La tavola dei Romani

Il pasto principale era consumato al tramonto.

I più ricchi mangiavano nelle sale da pranzo (triclini) distesi sul triclinio, che era un letto con lo schienale (cioè la parte dove appoggiamo la schiena quando siamo seduti).

I triclini venivano disposti lungo i tre lati del tavolo sopra il quale erano appoggiati i cibi; il quarto lato del tavolo era libero per i servi che portavano le pietanze.

Le persone comuni, però, mangiavano sedute su panche e sgabelli.

I Romani non utilizzavano i piatti, ma prendevano il cibo da **grandi vassoi** disposti al centro del tavolo, con le mani o con dei cucchiai; non si usava invece la forchetta.

Il momento del pranzo era molto conviviale, cioè **divertente** e da condividere con la famiglia e gli amici.

Nelle case dei ricchi c'erano anche il locale della cucina e il forno, dove si cuocevano i pani, la carne e i dolci col miele.

Le cucine più attrezzate erano inoltre dotate di macine per la farina, mentre chi non aveva il forno e la macina andava al forno pubblico.

Nei villaggi più semplici, come quello di **Cavellas**, ogni famiglia aveva il proprio focolare, realizzato con mattoni e pietre, dove si mettevano direttamente sul fuoco le pentole e i tegami di ceramica (per questo negli scavi si trovano spesso le pentole bruciate).

# Attività didattica:

## Ma i Romani mangiavano quello che mangiamo noi?

### Occorrenti:

- Riviste e giornali
- Fogli di carta
- Forbici e colla
- Penna, matite colorate e pennarelli

### Istruzioni:

- √ Prepara un foglio di carta come base per il tuo collage.
- √ Scegli dai giornali le immagini dei tuoi cibi preferiti.
- √ Ritaglia e incolla le fotografie delle pietanze che hai scelto e indica a fianco gli ingredienti che servono per cucinarli.
- √ Ora mostra il tuo lavoro ai compagni e insieme pensate a quali alimenti venivano mangiati già in epoca romana e quali, invece, non erano ancora presenti nell'alimentazione antica.

Dall'antichità è giunto fino a noi un ricettario, il *De re coquinaria* = “**L'arte culinaria**”, che viene attribuito al gastronomo Marco Gavio Apicio; *cercalo in biblioteca e divertiti a provare le sue ricette!*