

# **HRANA POPULATIEI ROMANE** **IN ANTICHITATE**

Alimentatia vechilor romani, in primele timpuri frugala, a devenit apoi destul de variata si, ca mod de preparare, foarte diferita de a noastra.

Painea a ajuns un aliment comun abia in sec. II i.e.n. Pana la acea data in loc de paine se consuma un fel de fiertura, un terci, din mei sau din faina de grau cu tarate, fierte in apa sau in lapte; la care se adauga-dupa gust si dupa posibilitati-oua, branza, miere, condimente diferite, bucati de carne sau maruntaie. Acest terci a ramas pana in epoca imperiului mancarea de baza, aproape zilnica, a celor saraci. Painea - din faina de grau, sau mai modesta, de orz- a ramas mult timp un articol de lux. Era preparata de brutari (in timp ce in gospodarie se facea lipia), fara plamadeala, pana tarziu in era republicana. Plamadeala era de obicei pregatita(din faina de mei amestecata cu must de struguri) o data pentru intreg anul; ceea ce dadea painii un gust acru. Romanii consumau mai multe calitati si varietati de paine- pregatita cu lapte, sau cu untdelemn, sau cu untura, sau cu condimente, sau cu oua, sau chiar cu stafide.In general se punea foarte putina plamadeala, incat painea era foarte deasa si grea pentru stomac.

Baza alimentatiei o formau legumele; de unde, nevoia unui consum de sare intr-o cantitate mai mult decat dubla decat socotim noi azi ca este necesara organismului.Varza, ceapa si usturoiul, sfecla alba, laptucile si macrisul, castravetele, bobul si lintea, frunzele de hrean, ridichile, urzicile sau prazul erau legumele care- fierte si pregatite cu untdelemn, otet sau vin-constituiau hrana majoritatii populatiilor. Taranii consumau carne de oaie si de capra, extrem de rar carne de vaca; carnea de porc putea fi apreciata numai de cei avuti. Pentru mesele celor foarte bogati se vanau cerbul si mistretul; in timp ce iepurii si harciozii erau ingrasati in crescatorii. Dintre pasari (comune erau gaina si gasca) , cele mai apreciate la marile ospete erau fazanul, bibilica si in special paunul ingrasat.

Laptele dulce era folosit mai mult pentru prepararea mancarilor, decat baut. Romanii beau mai ales lapte acru de oaie si de capra, foarte rar lapte de vaca.Pregateau cascaval si diferite branzeturi, condimentandu-le cu tot felul de ierburi, de fructe si de substante aromatice; in schimb nu consumau de loc smantana sau untul. Desi cunosteau uleiul de nuca, de migdale, de susan, de rapita, etc., romanii intrebuintau in alimentatie numai untdelemnul de masline (care pana in ultimele secole ale republicii era foarte scump). Maslinele se

consumau in mare cantitate, proaspete sau conservate; indulcite cu miere se serveau fie ca aperitiv, fie ca desert. Taranii mai faceau si un fel de turta din masline tocate si condimentete cu diferite ierburi aromatice. Smochinele, strugurii, alunele si prunele se mancau cu paine. Conservate prin uscare, merele, perele si prunele erau mancarea frecventa a taranilor iarna. –Dar marea pasiune gastronomica a romanilor era pestele, precum si numeroasele specii de crustacee si moluste. In timp ce pestele cel mai comun de mare si de rau era la indemana oricui, la mesele celor bogati erau preferati sturionii si calcanul; mai presus de oricare altii insa, sola si barbunul.

S-au pastrat numeroase retete culinare si multe informatii privind bucataria romanilor. In general, retetele si preferintele lor- de pilda, pentru carnea anumitelor animale sau pasari- raman foarte departe de gusturile lumii moderne. Carnea de porumbel, de exemplu era pregatita cu miere, curmale, piper, untdelemn si mustar; tiparul se servea cu piersici drept garnitura; iar alte specii de pesti erau pregatiti nu mai putin straniu: cu prune, marmelada de caise sau pireu de gutui. Romanii erau foarte lacomi de ciuperci, pe care insa le pregateau cu miere de albine! In toate retetele de bucatarie romanice figurau din abundenta substantele aromatice, unele cu totul neobisnuite: pistil de sofran, suc de trandafiri, s.a. Asocierea de elemente picante cu elemente dulci era proprie bucatariei romane.

Dar caracteristica principala a acestei bucatarii era folosirea larga a diferitelor sosuri de peste. Intre acestea era si faimosul “*garum*”-un ingredient foarte scump, pregatit din maruntaie si bucati intregi de peste gras amestecat cu plante si diferite plante aromatice; totul era lasat sa fermenteze, sa se descompuna, timp de o luna; dupa care, din acest amestec se filtra pretiosul lichid, *garum*, folosit pana si la prepararea...dulciurilor!

Dulciurile le pregateau romanii folosind- elemente principale si in cele mai neobisnuite combinatii- mierea, branza, vinul, grasimea de porc, anasonul si chimionul; alte dulciuri preferate erau: omleta pregatita cu lapte, apoi acoperita cu miere si cu piper; sau nuci, migdale si curmale fierte in miere si apoi aromatizate cu felurite condimente picante. Dupa dulciuri urmau fructele uscate si vinul .

Romanii dispretuiau berea- bautua curenta in Spania, in regiunile dunarene, in Gallia(unde se bea amestecata cu miere); dar in Peninsula Italica, numai in zona locuita de liguri. Taranii romani pregateau vinuri de fructe, bauturi fermentate din mere, pere, gutui, scoruse, s.a.; iar amestecand o parte de miere si doua parti de apa de ploaie fiarta, obtineau o bautura pe care o consumau dupa o perioada de fermentatie de cateva luni. Dar principala bautura, de larg consum, ramane vinul de struguri. Era o bautura accesibila tuturor, intra chiar si in ratia alimentara a sclavilor, -fireste vinul de proasta calitate.

Felul in care era tratat si conservat vinul –chiar cel rezultat din prima tescuire- ii dadea un gust foarte ciudat; caci pentru conservare, inainte de tescuire strugurii erau tinuti in apa de mare, sau se adauga mustul in proportie de

4% .(Grecii puneau in vin apa de mare intr-o proportie de pana la 33%! ). Vinul era apoi pastrat sau transportat in amfore smolite in interior cu rasina(sau cu bitum special adus din Palestina) si acoperite cu rasina si cu un strat de argila in care se introducea un con de pin- care apoi incoltind si unflandu-se facea ca amfora sa fie inchisa ermetic. Adeseori se adaugau diferite plante aromatice, care schimbau complet gustul vinului. Vinurile licoroase se obtineau fierband mustul.Ca aperitiv se bea must fermentat timp de 20 de zile, adaugandu-I-se o parte de miere la trei parti de must. Alte tipuri de vin-aperitiv erau aromatizate cu pelin sau cu un amestec de trandafiri, levantica si...bitum! Sau cu miere in care se macerasera frunze de trandafir, de violete sau de cedru. Femeilor le era interzis prin lege sa bea vin (deoarece se credea ca vinul provoaca sterilitatea si avortul spontan), dar aceasta dispozitie oficiala nu era respectata.

Masa principala a unui roman era cina. Dimineata,romanii luau o mica gustare: paine, branza, masline sau miere; iar la pranz, mancare rece, de obicei ramasa de seara precedenta.In casele celor bogati, bucatarii erau recrutati dintre sclavi (cetateni bucatari de profesie nu existau, spre deosebire de Grecia). Fastul excesiv, de prost gust, de la mesele imbogatitilor este ilustrat de cina data de Trimalchio, descrisa de Petronius in *Satiricon*; dar, in general vorbind, asemenea excese erau exceptii. In straturile sociale medii si superioare cina cu invitati era o placuta ocazie de intalnire, de conversatie, de destindere, de petrecere.

O asemenea cina,un ospat, incepea de obicei pe la ora 3 dupa-amiaza. In sufragerie, in *triclinium* erau asezate de-a lungul peretilor 3 paturi-canapele-avand in mijloc masa de servit- pe care luau loc intinsi pe o parte, cu cotul drept sprijinit pe o perna, cate trei persoane de fiecare pat-sofa. Numarul perfect de comesenii era de noua. In dispozitia paturilor-canapea si in stabilirea locurilor comesenilor se respectau anumite norme precise.Invitatii veneau insotiti de sclavi, care la intrare le scoteau incaltamintea inlocuind-o cu sandale usoare; iar la plecare le luminau stapanilor calea cu torte.

In epoca imperiala a aparut fata de masa. Servetelele- care nu serveau la altceva decat sa acopere locul pe care se aseza comeseanul- erau de obicei aduse de acasa de invitati. (Acestia luau la plecare, infasurate in servet, portii din mancarile ramase, -ceea ce era un compliment facut amfitrionului). Farfuria se tinea in mana stanga. Resturile, oasele,scoica stridiilor, etc. se arunca pe jos. Ca tacamuri- cutite, linguri, (bucatile de carne se mancau cu degetele) si polonice pentru turnatul vinului in cupe, din castronul mare in care vinul era totdeauna amestecat cu apa, in proportiile stabilite de comeseanul ales de ceilalti ca "rege" sau "maestru" al ospatului. In timpul acestei ultime parti a ospatului comesenii, incununati cu coroane de flori, inchinau in cinstea celor absentii sau a celor prezenti, ascultau lecturile facute de un sclav instruit, sau jucau jocuri de noroc. La ospetele date de cei foarte bogati seria divertismentelor putea fi eventual completata cu performantele cantaretilor, instrumentistilor, dansatoarelor, balerinelor, bufonilor sau acrobatilor.

## **HRANA POPULATIEI ELENE** **IN ANTICHITATE**

O evidenta tendinta spre simplitate si sobrietate se noteaza in epoca clasica si in regimul alimentar.

In general grecii erau sobrii la mancare, majoritatea se limitau la doua mese pe zi. Dimineata – cateva bucati de lipie inmuiate in vin; eventual cateva masline si smochine. Lipia – articolul esential in alimentatie – era din faina de orz, secara, ovaz sau de grau (care insa era mult mai scump). In afara de lipie – uneori condimentata cu diferite arome de plante – pentru cei saraci alimentul cel mai obisnuit era pestele sarat sau afumat. Ciorbele de asemenea erau mancarea saracului. Legumele erau consumate crude sau fierte, pregatite in forme de salate, cu otet, sare si untdelemn. Maslinele se gaseau din abundenta. O importanta deosebita aveau in bucataria grecilor ceapa si usturoiul. Laptele (mai ales de capra) si branzeturile se consumau mult; iar ca desert – fructe (nuci, zmochine uscate, struguri) si turta dulce. – Fireste ca regimul alimentar varia dupa posibilitatile economice ale fiecaruia, precum si dupa regiuni: in bogata regiune a Beotiei se manca mai mult si mai bine, in timp ce Sparta, cu faimoasa ei “ciorba neagra” ca fel de mancare obisnuit, era renumita prin alimentatia ei primitiva.

Peste tot carnea (scumpa, - mai putin insa cea de porc) si vinul erau articole rezervate celor bogati. In loc de vin se bea un amestec de miere cu apa (hidromel) in fermentatie alcoolica. Majoritatea grecilor mancau, carne aproape numai de sarbatori, cu ocazia sacrificiilor, cand carnea animalelor sacrificate se impartea celor de fata. La mesele celor bogati se servea nu numai carne de animale domestice, ci si vanat (mistret, cerb, etc.); carnea cea mai pretuita era cea de iepure. Carnea era pregatita cu diferite sosuri, care erau in același timp dulci si picante. Vinul se bea amestecat in proportie de doua parti apa si o parte vin. Nici la mesele cu invitati, la mesele de ocazii, la sarbatori familiale nu se servea un meniu prea copios si variat: se dadea mai multa atentie felului in care erau prezentate mancarurile si in care era organizata masa. La sarbatorile familiale luau parte copiii si femeile, care nu mancau intinsi pe paturile –sofale, ci sezand pe tamburete.

Cand se organizau ospete – la care sotiile erau riguros excluse – invitatii barbati contribuiau cu totii, sau fiecare isi aducea mancarea de acasa. Un invitat isi putea aduce un alt invitat personal, al sau. La intrare un sclav scotea incaltamintea oaspetilor si le spala picioarele. Oaspetii se asezau, intinsi

cate doi pe un pat – sofa , rezemandu – se in cotul stang. Li se aducea mai intai un lighean cu apa ca sa-si spele mainile, apoi la fiecare pat – sofa cate o masuta pe care erau aranjate mancarurile. Se manca, cu degetele, din strachini de lemn, de ceramica sau din farfurii de metal; se foloseau un fel de linguri si – mai rar – cutite. Bineinteles ca nu existau fete de masa sau servetele; comesenii isi stergeau buzele si mainile cu miez de paine. In timpul mesei nu se bea decat apa. La sfarsit oaspetii se stergeau din nou pe maini. Masutele erau scoase, sclavii curatau incaperea de resturile de mancare aruncate pe jos, apoi aduceau alte masute, vinul, apa si un vas mare (crater) in care urma sa fie facut amestecul. – Din acest moment incepea partea a doua a ospatului, adevaratul symposion (cuvant care inseamna “intrunire de bautori”). Cina propriu – zisa avusese doar rost sa pregateasca pofta de baut.

Simpozionul incepea ci libatii si cu un imn cantat in cinstea lui Dionysos. Cei prezenti alegeau – sau trageau la sorti – “pe regele simpozionului”. Acesta alegea proportia de apa cu care trebuia amestecat vinul – care uneori era dres cu plante aromatice: cimbrisor, menta, scortisoara s.a. – si cantitatea pe care trebuia s-o bea dintr-o data comesenii. Dar scopul adevarat al simpozionului nu era bautura (grecii beau cumpatat; iar a bea vinul neamestecat cu apa socoteau ca este un obicei barbar), ci acela de a crea prilejul unei intalniri placute: era unica forma de reuniune mondena, la care uneori erau angajati si cantareti, cantarete sau dansatoare, actori si acrobati. In epoca clasica, de la aceste ospete erau nelipsite curtezanele, dansatoare sau cantarete. Dar in numeroase scrieri asupra acestui subiect, autorii – Aristofan , Xenofan, Lucian s.a. – nu uita sa mentioneze de asemenea ca aceste simpozioane nu dovedeau intotdeauna prea multa cumpatare din partea grecilor...