

## The bread in the diet of Ancient Greeks and Romans

### Il pane nell'alimentazione del mondo antico greco e romano

GIAN ENRICO MANZONI

*The author offers a historical and etymological analysis of bread in the Classical Antiquity, in order to show how it had deep human and social functions: it was a typical component of a “mass” diet and it contributed to connote human beings.*

E' noto che i cereali figuravano, insieme all'olivo e alla vite, tra gli elementi costitutivi della triade della produzione agricola mediterranea, finalizzata all'alimentazione delle popolazioni greche e romane antiche. Ciò fu dovuto, e possibile insieme, al clima del territorio, caldo e secco d'estate e piovoso ma sostanzialmente mite delle stagioni invernali. I cereali fornivano soprattutto i carboidrati necessari all'alimentazione di massa: erano dunque la base dei prodotti disponibili sulla tavola, tanto che il nome greco del grano, *sítos*, indicava anche il cibo in senso generico; ma per di più significava anche pane, come vedremo poi occupandoci dei nomi del pane<sup>1</sup>. Ne consegue una sostanziale equivalenza semantica greca tra cibo, grano e pane. Lo stesso può dirsi per il latino *frumentum*: lo specifico e il generico insieme, anche se questo secondo valore è certamente meno attestato del primo<sup>2</sup>. L'incidenza del consumo di cereali sulla tavola degli antichi Greci e Romani porta inevitabilmente a comprendere il nesso tra le crisi dei raccolti, per annate o stagioni particolari, e le crisi generali del sistema alimentare: tale è ad esempio, quanto avvenne nel 492 a.C. quando la secessione della plebe romana lasciò incolti i campi. Ne derivò la scarsità della produzione, l'aumento dei prezzi dei cereali e la crisi alimentare di tutta l'Urbe, che fu costretta a cercare altrove le fonti di sostentamento. La larga diffusione del consumo del pane generò però una distinzione sociale nel suo utilizzo: in generale per i poveri esso costituì l'unico cibo a disposizione, per i ricchi invece funse da companatico delle varie portate servite a tavola<sup>3</sup>.

Non sono pochi gli autori greci e romani che ci hanno fornito abbondanti informazioni sul pane, anche al di là delle semplici occorrenze del tema, quelle che capita di

incontrare sovente in tutte le fonti di prosa e di poesia. Tra quelle greche, particolare riguardo meritano i 15 libri dei *Sapienti a banchetto* di Ateneo di Naucrati, compilatore di una infinita serie di citazioni tratte da più di settecento autori da lui letti. Questo scrittore del II-III secolo d.C. diviene quindi per noi la fonte maggiore di conoscenze sui diversi tipi di pane. Nell'opera citata, che nella formulazione greca ha per titolo i *Deipnosfisti*, Ateneo immagina di radunare i maggiori uomini di cultura del suo tempo i quali, durante un lunghissimo banchetto costruito sul modello del *Simposio* di Platone, parlano di svariati argomenti, tra i quali anche la culinaria e quindi il pane. E' soprattutto il terzo dei quindici libri dell'opera a dare spazio a questa materia, per cui otteniamo abbondanti ed erudite informazioni sul pane, i suoi ingredienti, i suoi nomi, nonché gli autori precedenti ad Ateneo che ne avevano parlato, oppure che vi avevano fatto qualche semplice allusione.

#### Il nome del pane in greco, latino e italiano

Il nome comune e più specifico del pane in greco è *artos*, probabilmente connesso con la radice *ar-*, presente nel verbo *ararisko* “connetto, lego insieme”, nell'avverbio *arti* “adesso, esattamente”. Se così è, significa che il pane è “ciò che è messo insieme”, nel senso dell’“impasto”. Anche il vocabolo *artos*, indica genericamente ma raramente anche il “cibo”: per esempio nella versione dei Settanta nell'Antico Testamento (Isaia 65, 25 e Tobia 1,10). Nel Nuovo Testamento lo stesso vocabolo è usato nella preghiera del Padre nostro, che troviamo in Matteo 6, 9 ss., là dove si chiede il pane quotidiano: *ton árton hemôn ton epióusion*. Un altro celebre episodio evangelico in cui

troviamo impiegato lo stesso vocabolo è quello della moltiplicazione dei pani e dei pesci, che leggiamo due volte in Matteo 14,21-31 e 15, 32-39 e altrettante in Marco 6,30-44 e 8,1-10.

Ma anche *sitos* significa “pane”, come abbiamo già visto. Aggiungiamo che oltre al valore generico come “cibo”, vuol dire in aggiunta “grano, frumento”, ma anche “orzo”. Già l’Odissea IX, 9 e XII,19, nonché Esiodo nelle *Opere* 146, ed Erodoto II, 168,2, mostrano i significati sia di pane sia di cibo generico: nei due passi omerici si parla della gioia del banchetto con le tavole piene di pane e di carni, in Esiodo il mangiare il pane è segno di umanità, in Erodoto si parla delle dotazioni quotidiane di pane distribuite ai guerrieri egizi; talvolta questi riferimenti al *sitos* portano a un significato di pane in contrapposizione al companatico, che è invece *ópson*, per esempio in Senofonte, *Memor.* III, 14,2.

Anche *békos*, sarebbe il nome greco (ma della Frigia) del pane: lo attesta Erodoto II,2, nell’aneddoto del re egizio Psammetico che voleva scoprire quali fossero i primi suoni emessi dai bambini, dopo la fase iniziale dei balbettii indistinti. Racconta dunque Erodoto che due neonati furono lasciati in una capanna solitaria, nutriti dalle capre e custoditi da un pastore che si era impegnato a non parlare mai in loro presenza, per non influenzare il sorgere del loro linguaggio. Dopo due anni di vita di tal genere, essi emisero il primo suono articolato: *békos*, che si scoprì essere il vocabolo frigio del pane, equivalente al più comune *artos*.

Il latino ha *pānis*, *-is*, un tema in consonante della terza declinazione, cioè *pān-* (infatti il genitivo plurale è *panum*). Questo tema in consonante venne poi conguagliato al nominativo (che doveva essere *\*pans*) con quelli in vocale come *civis*, *-is*: e si creò la forma *panis*. Dalla voce latina si è creata quella italiana, come (quasi) sempre dal caso accusativo singolare: cioè da *panem*, con la caduta della consonante finale *-m*, che era molto debole nella pronuncia; quindi *panem* > pane.

Anche la *puls*, *pultis*, la polta (o polenta), sostantivo unico nel latino con una declinazione del genere, ha un etimo indoeuropeo. La sua radice *\*pol-t/pel-t* è la stessa che ritroviamo nel greco *póltos*, con lo stesso significato, e così avviene con l’irlandese *colt*. La forma radicale con la *-o-*, che ritroviamo anche in *pol-lis* e *pol-len*, genitivo per

entrambi *pollinis* “fior di farina, polvere”, poi andò sottoposta al normale abbreviamento in *-u-*<sup>4</sup> e si creò non solo la forma *puls*, ma anche *pul-vis*, la nostra “polvere”. E’ la radice del miscuglio, dell’impasto sottile.

## Il pane nella civiltà greca

Tutte le fonti antiche e gli studi moderni e contemporanei lamentano la scarsa disponibilità di terreno agricolo nella Grecia continentale: scarsi erano dunque i prodotti cerealicoli, insufficienti a nutrire la popolazione, peraltro non abbondante nei secoli arcaici. Tucidide nel primo libro della storia della Guerra del Peloponneso (I,2) elenca i soli luoghi in cui l’agricoltura era ai suoi tempi sviluppata: la Tessaglia, la Beozia e qualche piana del Peloponneso. Arida invece l’Attica, per le quali tutte le fonti documentano l’insufficienza della produzione cerealicola necessaria alla popolazione, anche se nessuna fornisce dati numerici precisi. Alcuni studiosi ritengono che in età classica, per quanto attiene all’alimentazione della città di Atene, solo un quarto dei medimni<sup>5</sup> di grano prodotto fosse attico, e i tre quarti invece importati, in genere dalle zone costiere della Tracia, e addirittura dal Mar Nero<sup>6</sup>. Altri studi, più recenti, contestano tali dati, pronunciandosi a favore di una maggiore redditività del terreno agricolo dell’Attica<sup>7</sup>. Naturalmente ad annate buone si alternavano quelle cattive, per cui le riflessioni che ricaviamo dalla lettura delle fonti rischiano di trasformare informazioni relative in valori assoluti<sup>8</sup>. In ogni caso, nel VI secolo a.C. questa fu una delle cause principali che portarono gli Ateniesi ad espandersi nel nord della penisola, arrivando a occupare il Chersoneso tracico e, al di là dello stretto, il promontorio Sigeo nella Troade. Sappiamo peraltro che l’isola di Eubea costituiva una sorta di granaio a disposizione dell’Attica: gli Ateniesi vi acquistavano il grano o prendevano in affitto lotti di terreno a questo scopo. I Siciliani, invece, non avevano bisogno di importare il grano, perché lo producevano sul loro territorio: in questa autosufficienza alimentare essi erano superiori agli Ateniesi, lamenta Tucidide nella narrazione della spedizione in Sicilia durante la guerra del Peloponneso<sup>9</sup>. In Attica dunque, di necessità, era largamente sviluppato il commercio di importazione del grano dalle terre che lo producevano: abbiamo un’orazione

intera di Lisia che ci parla del fenomeno e dei problemi relativi, ed è l'orazione *Contro i mercanti di grano*, che è del 387 a.C. circa. Sappiamo che tra il 330 e il 325 a.C. Atene attraversò una grave crisi di approvvigionamento di grano, documentata da Demostene nell'orazione *Contro Formione*, 39. Si intensificarono allora i controlli nel mercato portuale dei due terzi di grano che devono restare in città.

E' paradossale constatare invece come alcuni miti (benché tardivi: narrati da Ovidio, all'inizio del I secolo d.C.) attribuissero proprio all'Attica le caratteristiche della fertilità adatta alla crescita del frumento. Per esempio il mito di Cerere e delle nove piche, o gazze, che erano in origine altrettante ragazze abitanti della Macedonia, figlie del ricco Piero e di Evippe. Stoltamente fiere del loro numero, le piche osarono sfidare le nove muse nel canto, accusandole di incantare gli uomini con vuote melensaggini, e proponendosi di sostituirle nel ruolo di protettrici dell'arte nelle sue diverse manifestazioni. Le muse raccolsero la sfida e affidarono alle ninfe il compito di arbitrare la gara. Calliope tra le muse volle per prima gareggiare contro le figlie di Piero, cantando della dea Cerere che per prima aveva smosso la terra con l'aratro ricurvo per dare agli uomini le messi e gli alimenti teneri dalla terra; essa per prima aveva dato le leggi, per cui si poteva affermare che tutto fosse dono di Cerere. Poi Calliope narrò i benefici e le vicissitudini della dea Cerere, identificata come corrispondente romana della dea Demetra: questa era alla ricerca disperata della figlia Persefone o Proserpina, rapita dal dio dell'Ade. La dea, assetata dalla lunga peregrinazione sulle tracce della figlia, aveva chiesto da bere a una vecchia contadina, che le aveva offerto un liquido dolce in cui aveva intinto della polenta: ma un ragazzino sfacciato l'aveva accusata di ingordigia, per cui la dea rovesciò addosso al villano il liquido e la polenta non ancora ingeriti. Avvenne un prodigio: il ragazzino venne trasformato in un piccolo mostriciattolo munito di coda, e ne nacque la lucertola. La ricerca materna proseguì, finché intervenne il padre degli dei. E così Giove stabilì che la giovane Proserpina trascorresse metà dell'anno negli Inferi e metà sulla terra, recando ai mortali la fertilità della vegetazione e delle messi nei campi. Nel racconto di Ovidio, *Metamorfosi* V, 344-678, Cerere a questo punto recuperò la sua serenità e

raggiunse col cocchio la città di Atene, intenzionata a recare giovamento agli uomini. Assegnò a Trittolemo, figlio di Celeo re di Eleusi, alcuni semi preziosi da collocare nel terreno, in modo da farvi crescere il dolce frumento. L'operazione riuscì in Attica ma non altrove, cioè nel nord della Grecia, perché Trittolemo vi incontrò l'ostilità del re Linco che cercò di ucciderlo. Intervenne Cerere a salvarlo e a indurlo ad abbandonare quella regione. Linco venne punito perché fu costretto a perdere la natura umana e a essere trasformato nella linca. Solo a questo punto terminò il lungo canto della musa Calliope, così apprezzato da indurre le ninfe arbitre della sfida canora a proclamare vincitrici le muse e sconfitte le figlie di Piero. Ma esse non si rassegnarono e cominciarono a insultare le avversarie: per questo furono punite e trasformate nelle gazze, le rumorose e schiamazzanti abitatrici dei boschi.

In origine il pane greco più diffuso era in realtà una focaccia bassa, piatta e molto simile all'attuale *pita*, fatta solo dalle donne di casa con farina di orzo e consumato soprattutto dalle classi sociali povere. *Alphiton* era uno dei suoi nomi, che troviamo attestato già in Omero, dove indica una farina bianca d'orzo, mescolata insieme a un po' di formaggio e al vino per costituire una bevanda dissetante in *Iliade* XI, 640, ed è invece base del nutrimento solido per gli uomini in *Odissea* II, 290. Il termine oscilla dunque tra il significato di semplice "farina d'orzo" e quello di "pagnotta, schiacciata"; nell'insieme delle commedie di Aristofane abbiamo attestazioni di entrambi i valori, per esempio nelle *Nuvole* 106. Al contrario, nelle *Vespe* 301, sembra che lo stesso termine *alphiton* vada inteso soltanto nel senso di "farina". Nell'*Anabasi* di Senofonte il termine compare molte volte, negli elenchi dei viveri necessari per l'armata dei mercenari: ma non è chiaro se indichi la semplice farina d'orzo o la schiacciata solida che con quella veniva formata. L'altro nome con cui era indicata nel mondo greco questa schiacciata di orzo, ma impastata con olio, latte e uva passa, era *artolágonon*, composto da *artos*, pane, e *lágonon*, l'impasto leggero di farina e altri ingredienti. Ce ne parla Ateneo, ma prima di lui era stata menzionata da Aristofane nelle *Ecclesiazusae*, v. 843.

In Omero, Odissea VI, 8, si sta parlando di Nausitoo, l'antico condottiero dei Feaci che aveva sottratto i suoi concittadini dall'oppressione dei Ciclopi e li aveva trasferiti nell'isola di Scheria, lontano dagli *alphestàon*, vale a dire gli uomini mangiatori di pane. Cioè lontani dal consorzio civile, ai confini del mondo conosciuto, nel quale gli uomini si cibano di pane. Gli uomini dunque, Greci e non, sono connotati dal fatto di mangiare il pane: è parte della loro essenza. Lo stesso termine è attestato in Esiodo, nella *Teogonia* al v. 512, dove si dice di Prometeo che sin dall'inizio della sua esistenza procurò il male "agli uomini che mangiano pane", *andrásin alphestésin*. Invece gli uomini della feroce età del bronzo, racconta Esiodo sempre nelle *Opere e i giorni*, amanti della guerra e del lutto, non mangiavano pane (vv. 146-147). La disumanità di questi mostri orrendi e paurosi nell'aspetto, violenti e selvaggi, si manifestava per l'assenza nella loro vita di una delle caratteristiche più comunemente umane: il cibarsi del pane. L'espressione di largo uso comune "rubare il pane" ci indica il valore esemplare del pane per identificare l'esistenza umana: e non si pensi che sia in uso solo oggi, visto che la impiegavano anche gli antichi Greci; infatti è attestata nella commedia di Aristofane *Acarnesi*, al v. 778, dove il Salsicciaio dichiara, per accontentare il Demo, di rubare il pane agli altri per servirlo al popolo.

Un secondo termine molto diffuso nel mondo greco arcaico per designare la focaccia è *maza*, un vocabolo che troviamo attestato ovunque, ma che è famoso perché presente in un celebre frammento di Archiloco.

E' quello (2 West), nel quale il poeta-mercenario di Paros scrive che "Nella lancia consiste per me la focaccia (*maza*) impastata, nella lancia il vino di Ismaro, e bevo appoggiato alla lancia". Cioè, dalla lancia del soldato mercenario dipende l'intera sua vita, e in particolare la sua alimentazione, solida e liquida. Questa *maza*, scrive sempre Archiloco, è impastata (*memagméne*), un participio perfetto passivo del verbo greco dell'impasto, che è *masso*, formato con la stessa radice *mag-* del sostantivo dell'impasto, che è in *maza*. Perciò Archiloco dice, con un gioco di parole basato sulla *figura etymologica*, che la focaccia impastata è impastata. Lo stesso gioco di parole è in Erodoto I, 200: gli uomini si nutrono impastando l'impasto della *maza*.

Questa *maza* era una sorta di focaccia d'orzo, o pane semplicemente impastato e non lievitato, come ci documentano parecchi passi sia di Omero sia delle commedie di Aristofane, mentre il pane di frumento veniva cotto nel forno: lo attesta Erodoto (I, 200) anche per i Babilonesi. La *maza* era senza dubbio consumata più del pane cotto in parecchie regioni del mondo greco, soprattutto quelle più arretrate economicamente. Si può affermare che essa costituisse l'alimento nazionale dei Greci dei secoli arcaici e classici, almeno fino all'età ellenistica<sup>10</sup>. Va ribadito che questa *maza*, prodotta nel modo descritto, era ben diversa dal pane come noi lo intendiamo. Il termine *maza* e quello generico del pane cotto, che era *artos*, indicano due cibi ben distinti, tanto da comparire spesso negli elementi di un banchetto come due portate separate<sup>11</sup>. Per esempio nella *Ciropedia* di Senofonte (1,2,11). Comunque, entrambi i cibi insieme, cioè il pane e la focaccia, designano l'intera umanità, che risulta perciò composta, al dire di Ippocrate (*Nat.* VI, 54,2.) dai mangiatori di pane e da quelli di *maza*.

Anche Platone nel *Menesseno* 238a parla del prodotto del frumento e dell'orzo come del cibo che è proprio degli uomini. Disporre dell'uno e dell'altro cereale era evidentemente un vantaggio: nel caso degli Ateniesi, del grano per il pane e dell'orzo soprattutto per la focaccia, distinguendosi così dal disprezzato consumo spartano, che era unicamente indirizzato all'orzo. Ma col trascorrere del tempo, il frumento nel mondo greco sostituisce l'orzo nella gerarchia dei cereali impiegati. E così, quando si parla di farina per fabbricare il pane (*áleura*, *áleton*) nei secoli classici e postclassici, si intende quella di frumento, di solito (ma non sempre) finemente lavorata.

Conosciamo diversi tipi di pane, grazie alle informazioni che ci vengono dal già citato Ateneo di Naucrati. Sceveriamo tra i settantadue nomi diversi di pane che egli riporta, quelli più famosi anche perché attestati altrove.

C'è innanzitutto la distinzione tra pane lievitato, detto *zymítes*, e quello che non lo era, *ázymos* o *dáratos*, come talvolta veniva chiamato. Grossi pani lievitati, perciò *zymítai*, vengono serviti a tavola durante un banchetto in Tracia descritto nell'*Anabasi* di Senofonte, verso la fine dell'opera, perciò nel viaggio di ritorno (VII,3,21). C'era poi quello misto di cereali (*synkomistós*) che doveva essere particolarmente lassativo, quello di segale (*olyrítes*), di

spelta (*típhios*), di miglio (*melínios*), di riso (*orýndes*). Se era cotto nel forno era detto genericamente *ipnítēs*, se vicino alla fiamma del focolare *escharítēs*, se nella cenere *bácchylōs*, se sui carboni e quindi ben tostato *apopyrías*. Neppure i Greci istruiti sapevano spiegare se il pane detto *obelías* fosse così chiamato perché costava un obolo, o perché veniva cotto avvolto a uno spiedino chiamato obelisco.

Un frammento (9) di un lirico corale del VI secolo, Alcmane, ci parla della varietà di ingredienti che possono essere aggiunti al pane greco: papaveri, lino e sesamo, da gustare in coppe di dolce bevanda di vino. Da come ce ne parla, comprendiamo che doveva trattarsi di una vera leccornia.

Sappiamo poi che erano prodotti anche pani al cumino, altri allo zafferano, al finocchio, all'uva passa, al rosmarino, all'anice, al cavolo, alla salvia, ai capperi, al miele, all'uovo, all'aglio, alla cipolla, e altri ancora. Sono tutti pani voluttuosi, cioè *ártoi tryphóntēs*, nel loro insieme, come li definisce Ateneo III, 110 c. Di semi di papavero, per esempio, era ricoperto il pane chiamato *boletínos*, che comunque prendeva il nome non dal contenuto ma dalla forma: era quella di un fungo, precisamente di un boleto. *Cóllabos* era invece il pane a forma di lira<sup>12</sup>, anche se qualche traduttore rende genericamente con “torte” questo vocabolo: ne parla tra gli altri Aristofane nelle *Rane* v. 507, oppure nella *Pace*, v. 1196. Di qualunque tipo fosse la loro forma, essa era diversa da quella degli *ámuloi*, cioè le focacce di farina non macinata al mulino, che pure sono da servire a tavola in Aristofane secondo gli ordini di Trigeo, e che ritroviamo spesso in altre testimonianze antiche, come nel banchetto che chiude gli *Acarnesi* al v. 1092. E' un banchetto in cui tutto sembra disponibile per la comodità del riposo, la ricerca del piacere fisico e il gusto del buon cibo, dice il cittadino megarese che lo descrive: ci sono divani, tavoli, cuscini, tappeti, corone, profumi, antipasti – ci sono persino le sguadrine a disposizione – focaccine (*ámuloi*), torte di formaggio, torte di sesamo, torte di miele... e le ballerine. Invece il pane chiamato *kribanos*, o *kribanítēs*, aveva la forma di un seno ed era totalmente bianco; il nome indicava anche il tegame o la teglia usata per cuocerlo, nonché il forno stesso; e *kribánios*, era anche uno dei vari nomi del fornaio nel mondo greco.

Al di là della vasta e articolata nomenclatura del pane, emerge dalle testimonianze letterarie che il pane greco più apprezzato era quello *apalós*, cioè tenero, con l'aggiunta di latte, olio e sale; una variante era quella che aggiungeva invece anice, formaggio e olio. Un po' meno voluttuosi invece erano i pani del tipo *staitítēs*, che conteneva grasso di rognone, quello *enkris* con olio e miele, l'*aleiphatítēs* con lo strutto. Migliori come sapore dovevano essere la pitta denominata *plakita* e il *tyrónotos* ricoperto di formaggio.

Nel citato trattato di Ateneo, compare anche il famoso medico Galeno che, per via della competenza medica che possiede, parla dei trattati sanitari relativi al pane, come quello dei medici seguaci di Asclepiade, che si erano occupati di pane, torte e focacce. Qui le valutazioni di Galeno si fanno tecniche, in relazione alla digeribilità, alla capacità nutrizionale, agli effetti lassativi di alcuni prodotti.

In conclusione ricaviamo l'impressione, da questo testo come da altri della letteratura greca, che la disponibilità di pane fosse notevole nel mondo greco, oltre che variegata. Infatti, quando Odisseo arriva alla reggia dei Feaci, accolto cordialmente dai sovrani Alcino e Arete, oltre che dal consesso dei dignitari del consiglio, gli viene allestita in fretta una mensa pulita: e un'ancella fedele subito viene a portargli il pane, primo di tutti i cibi che di seguito gli offre. E quando Odisseo ritorna alla sua reggia a Itaca, e la trova saccheggiata dai Proci che vi banchettano e gozzovigliano, osserva le ancelle che sparecchiano dopo la cena: ed esse portavano via molto pane, precisa Omero (*Odissea* XIX, 60-62), insieme alle mense e alle coppe che erano state svuotate.

## Il pane nella civiltà latina

Il diciottesimo libro della *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio è dedicato ai prodotti dei campi, nel quadro di un'appassionata difesa della bontà della madre terra, che proprio la natura ci mette generosamente a disposizione, *benigna tellure*. Questa di Plinio è dunque la base delle

nostre conoscenze sull'alimentazione nel mondo romano, soprattutto quella fondata sui cereali.

Vari sono i tipi di frumento, ma il migliore è sicuramente quello italico, ritiene Plinio, sia per la bianchezza sia per il peso<sup>13</sup>; ma già secoli prima Sofocle, nella perduta tragedia intitolata *Triptolemus*, aveva tessuto le lodi di questo frumento, ritenuto superiore a quello di tutti gli altri territori, tanto da ritenere fortunata l'Italia proprio per questa caratteristica: *Et fortunatam Italiam frumento canere candido* sarebbero le parole di Sofocle, tradotte da Plinio, che dichiarano questa fortuna del suolo italico.

Eppure, questa Italia fortunata per il frumento all'inizio della sua storia, sia monarchica sia repubblicana, faceva scarso consumo di pane, preferendo ad esso la *puls*, la polta (a volte tradotta anche come polenta), cioè una zuppa (se più liquida) o farinata (se più solida) mista di cereali, legumi e talvolta pezzetti di carne. Tra i cereali alla base della *puls* potevano esserci anche il panico e il miglio, ma sicuramente largo impiego aveva il farro, che costituì per lungo tempo (forse per i trecento anni iniziali della loro storia<sup>14</sup>) il primo cibo per gli abitanti del Lazio: *primus antiquo is Latio cibus*, scrive Plinio nello stesso contesto (83), che prosegue: *pulte autem, non pane, vixisse longo tempore Romanos manifestum*. Si aggiunge a questo punto la testimonianza della poesia, che con la voce di Plauto nel *Poenulus* definisce i Romani come *pultiphagonides*, cioè mangiatori di polta o di polenta. Lo stesso Plauto poi attesta nei *Mostellaria* al v. 828 l'attributo di *pultiphagus*, con lo stesso significato, detto di un non meglio precisato *barbarus*, che non sa lavorare bene il legno delle porte: dal contesto sembra di capire che si tratti di un artigiano romano, o almeno italico, perciò straniero, *barbarus*, per i Greci della commedia. E' interessante notare come questo attributo dei Romani (in generale) sovverta il luogo comune (attribuito senza prove agli antichi anche da alcuni autori contemporanei) degli uomini settentrionali mangiatori di polenta. Se ci sono dei polentoni nel mondo romano, questi sono gli abitanti del Lazio, non della Padania. Grazie alla *puls* i Romani dei secoli più remoti poterono affrontare campagne militari prolungate, lunghi assedi e marce defatiganti senza bisogno di ricorrere alle carni<sup>15</sup>.

Accanto alle informazioni relative alla *puls*, come espressione dell'alimentazione di base nei secoli arcaici,

meritano di essere lette quelle relative alla *offa*, un impasto di farina con acqua e o latte, senza legumi o carne, per cui riusciamo (a volte a fatica) a distinguere dalla *puls* nelle testimonianze letterarie. Plinio aggiunge al citato passo di XVIII, 84 in cui parla della *puls*, la notizia che, stando alla narrazione degli *Annales* di Ennio, alcuni non meglio precisati antenati romani, in un indeterminato momento critico della loro storia, avrebbero strappato i bocconi di cibo (*offam*) dalla bocca dei figli in lacrime, perché sopraffatti dalla fame<sup>16</sup>. Gli editori di Ennio ne hanno ricostruito un esametro, come ha fatto e.g. il Bergk: *eripuer patres pueris plorantibus offam*<sup>17</sup>. Il frammento sembra riferirsi a un momento drammatico dell'assedio di Roma da parte di Porsenna, quando la fame avrebbe spinto i padri a tanto: ma il verso non ci dà alcuna specifica notizia circa la natura dell'*offa* in questione; tra l'altro, non precisa neppure se si trattasse di cibo per uomini o per animali. Anche il più celebre passo in cui esso compare, quello virgiliano del sesto libro dell'Eneide, lo mostra come cibo per animali. E' il brano in cui il cane Cerbero cerca di opporsi nell'Aldilà al passaggio di Virgilio e della Sibilla, la quale gli getta l'*offa* farcita di miele e di ingredienti narcotizzanti: *melle soporatam et medicatis frugibus offam*, scrive Virgilio al v. 420. Cioè un intruglio, un grumo di cibo indeterminato, una sorta di polpetta drogata: che viene subito afferrata con *fame rabida* dal cane, che evidentemente apprezza.

Il pane più antico presso i Romani fu di orzo, che doveva essere stato il primo cereale coltivato in abbondanza in Italia, dove era apparso insieme al grano, forse dapprima come erba infestante, poi preferito nella coltivazione per la sua semplicità<sup>18</sup>. Inoltre sappiamo che era abitudine antica anche produrre il pane di farro, con grani piccoli e scuri, attaccati al rivestimento della pula. Pestati in un mortaio da schiavi appositi (*pistores*), diventavano quella che era chiamata la *farina*, proprio perché derivata dal farro (in latino *far*, *farris*, n.); il tutto veniva poi leggermente abbrustolito per essere conservato e protetto dalla fermentazione. Varrone precisa che in origine quello di *pistor* era il nome solo di colui che in campagna macinava il farro nel mulino che era detto *pistrinum*. Entrambi i vocaboli contenevano la radice *\*pins-* che è anche nel verbo *pinso* = batto, schiaccio, riduco in polvere. Nel *pistrinum* le macine venivano fatte girare dagli animali

(soprattutto cavali e asini) o dagli schiavi puniti. Si racconta che Plauto sarebbe stato costretto al lavoro del mugnaio<sup>19</sup> per aver perso i soldi, guadagnati con le opere teatrali, in sfortunate operazioni commerciali.

Il termine *pistor* non aveva ancora assunto il valore usuale di fornaio: più tardi si allargò ulteriormente, visto che, in età imperiale, Apuleio ci attesta nelle *Metamorfosi* (10,13) che esisteva anche il *pistor dulciarius*, cioè il pasticciere, specializzato in pani e dolci al miele. Invece il pane d'orzo non doveva essere molto buono, visto che Seneca lo cita come esempio di cibo di per sé non gradevole, ma che serve semplicemente a sfamare<sup>20</sup>. Inoltre sappiamo che Augusto decimò e nutrì con orzo le coorti che avessero ceduto davanti al nemico<sup>21</sup>. Di farro (*far*, anticamente detto anche *adoreum*, aggettivo sostantivato da *ador*, *-oris*, n. = farro)<sup>22</sup> era costituita anche la prima torta o focaccia usata nelle cerimonie matrimoniali religiose: era la *farreatio* o *confarreatio*.

Nel corso del V secolo comparvero nel mondo romano i grani duri e teneri, di qualità superiore e liberabili più facilmente dalla pula, come il *triticum* (con la stessa radice di *tero* “batto, schiaccio”, indicava il grano duro) e la *siligo* (il grano comune). Quando Catone, che è una delle fonti maggiori delle nostre conoscenze per il mondo romano, parla di pane, intende un miscuglio di ingredienti vari senza il lievito, cioè quello che è il latino *fermentum*<sup>23</sup>, entrato nell'uso comune abbastanza tardi nella storia della repubblica: invece il pane azzimo o non fermentato è il *panis depsticius*, di cui Catone ci dà la ricetta nel *De agri cultura* 74, che è fatto solo di farina e acqua, da schiacciare, lavorare, dargli una forma e cuocerlo.

Anche grazie all'introduzione della mola, prima, e del mulino a braccia poi (ma il cui uso era vietato alle donne)<sup>24</sup>, e infine del mulino girato da un asino o da un cavallo, il pane e le focacce divennero meno duri, anche se la durezza del pane romano rimase proverbiale<sup>25</sup>. Mentre la *puls* poteva essere distesa o spianata nel piatto, il pane poteva essere solo spezzato. Giovenale lamenta che lo si spezzi a fatica, che i bocconi spesso siano ammuffiti e con la mollica ormai solidificata<sup>26</sup>. Lo si poteva mangiare dunque solo se imbevuto in un liquido, di solito latte addolcito con miele; anche nelle ricette mediche di cui parla Catone, il pane puro, se consigliato, doveva essere imbevuto per essere ingerito<sup>27</sup>. Nelle *Metamorfosi* di

Apuleio (1,19) il protagonista Lucio ingerisce un boccone di pane, *frustulum panis*, che, sebbene piccolo ma evidentemente duro, gli si blocca in gola senza decidersi né a scendere né a risalire. Questo pane così duro poteva però essere sostituito da quello cotto nel forno di casa, *autopyrum de suo*, che aveva il vantaggio, rispetto a quello bello, *candidum* ma pesante da smaltire, di favorire i bisogni corporei: lo racconta a tavola Trimalchione, che delizia i convitati precisando che col pane cotto in casa non soffre durante l'evacuazione<sup>28</sup>.

Numerose erano le varietà di pane prodotto nel mondo romano, sia attraverso la cottura nel forno (*panis furnaceus*), nelle teglie o sotto una sorta di campana domestica (*panis artopticus*), sia ponendolo all'esterno di recipienti che contenevano fuoco (*panis clibanicus*), oppure sotto la cenere (*panis subcinericus* o *focacius*<sup>29</sup>). Un altro tipo di distinzione veniva dalla modalità con cui la farina veniva passata allo staccio, che portava a una qualità diversa del prodotto: perciò si aveva il *panis cibarius*, che era scuro e a buon prezzo (il nostro pane 1 di una volta), *secundarius*, di farina integrale, preferito da Augusto, *plebeius*, di seconda qualità (il nostro pane 0 di una volta), *rusticus* se di gusto campagnolo. L'equivalente al nostro pane 00 di una volta era il *panis candidus*, servito nelle mense dei ricchi e fatto con la farina bianchissima della *siligo*<sup>30</sup>. Quello *militaris castrensis* era destinato ai soldati, ed era una sorta di biscotto di lunga durata. Invece, se fatto con buona farina, come quella della *siligo*, frumento di prima qualità, e dalla sottigliezza del setaccio, dava il prodotto migliore<sup>31</sup>. Il pane chiamato *aquaticus* era stato introdotto verso la metà del I sec. d.C. dalle regioni partiche, per cui era chiamato anche *Parthicus*; il suo nome di *aquaticus* derivava, spiega Plinio XVII,105, dal fatto di essere tanto tirato con l'acqua fino a diventare sottile, vuoto e spugnoso: naturalmente era molto più morbido degli altri pani, perché assorbiva una maggiore quantità di acqua.

E' incontestabile il fatto che fu il migliorato tenore di vita dei Romani a far abbandonare il pane d'orzo a favore di quello di frumento: lo dicono tutte le fonti antiche, compreso Plinio, XVIII, 74, che aggiunge che ai suoi tempi il pane d'orzo restava solo come mangime per i quadrupedi. Inoltre, fu l'apertura di Roma al mondo greco

ellenistico dopo le guerre macedoniche e la conquista della monarchia di Pella ad aver messo i Romani in contatto con le più avanzate raffinatezze alimentari greche, anche in materia di pane. E' Ennio (239-164 a.C.) l'autore che in quel periodo ci documenta il balzo in avanti in questo campo. Ne è un esempio il suo trattato gastronomico intitolato, con nome greco, *Hedyphagetica*, cioè l'arte di mangiare cose dolci. Dalla cena sobria, con i convitati seduti composti a tavola, si passò ai banchetti dei triclini. Perciò sdraiati, tranne le donne e i bambini che conservarono la loro postura di un tempo.

Ecco tre episodi romani illuminanti sulla qualità dell'alimentazione basata sul pane. Il primo accadde durante la guerra civile tra Cesare e Pompeo. Quando quest'ultimo si trovava con le sue legioni nei pressi di Durazzo, gli abitanti della città resistevano a oltranza all'assedio delle truppe. Costretti alla fame, si erano abituati a mangiare un povero pane fatto di erbe. Pompeo disse allora che essi avevano a che fare con degli animali: *cum feris sibi rem esse dixerit*, ma capì che tali abitudini alimentari dei nemici erano il segno di un'abitudine della popolazione alle fatiche e alle privazioni. Quindi, per non scoraggiare le sue truppe di fronte ad avversari così resistenti, ordinò di nascondere il pane degli assediati ai suoi soldati<sup>32</sup>. Decisamente più rude l'atteggiamento dell'imperatore Ottaviano Augusto, che sempre nel racconto svetoniano, mangiava abitualmente pane scadente (*secundarium panem*), talvolta si accontentava per pranzo di pane di datteri ingeriti frettolosamente in vettura, mentre era trasportato in città (*panem et palmulas gustauimus*), o mangiava pane inzuppato in acqua fresca (*sumebat perfusum aqua frigida panem*): così intriso d'acqua, che non lo si poteva considerare una forma di cibo, bensì di bevanda: *pro potione!*<sup>33</sup> Invece (terzo episodio) Nerone affamato e assetato, poco prima di darsi la morte accettò di bere un po' di acqua tiepida che gli veniva offerta, ma respinse un pane nero, di scarsa qualità: *panem quidem sordidum oblatum aspernatus est*<sup>34</sup>.

Due secoli dopo la testimonianza di Ennio, una volta ormai avvenuto e consolidato questo processo di sviluppo alimentare d'impronta greca, Plinio si limita a citare solo qualche esempio di varietà di pane, con i nomi che derivano dalle vivande cui si accompagnano, come l'*ostrearius*, il pane da ostriche, oppure i nomi che ne

esprimono il sapore, come l'*artolaganus*, cioè il pandolce<sup>35</sup>, o quelli che ne indicano la rapidità di cottura, come il pane *strepticus*<sup>36</sup>, fatto a cialde. Sono le sole precisazioni che meritano di essere accolte e annoverate, perché sono segni dei tempi, nella loro articolazione e nella loro composizione.

Fino al tempo della guerra contro Perseo re di Macedonia, iniziata nel 171 a.C., a Roma non esistevano i fornai. Plinio il Vecchio racconta che gli antichi Romani si facevano il pane *ipsi*, cioè da soli, anzi, *ipsae*, visto che era un compito che spettava alle donne. Nelle famiglie benestanti questo toccava ai cuochi, in origine non lavoratori stabilmente presenti nella casa, ma assunti a giornata al mercato, e il nome di *pistores* veniva dato, come abbiamo già detto, solo agli schiavi addetti a pestare il farro nel mortaio<sup>37</sup>. Va ricordato che, a differenza di Roma in cui i fornai panificavano ogni giorno e ogni giorno si consumava pane fresco, questo non avveniva nelle campagne, per motivi di lavoro e di risparmio: l'avarò di cui parla Giovenale nella satira XIV (vv. 127-128) conserva anche nella stagione ancora calda di settembre il pane avanzato, anche se ammuffito e ormai di colore bluastrò.

Quindi furono i tempi nuovi e la mentalità innovativa recata dal contatto col mondo greco a creare le condizioni per il sorgere anche a Roma della figura del fornaio di professione e della sua bottega con forno annesso, la *pistrina*. Il *pistor* era in origine un liberto o uno schiavo, spesso greco, bottino di guerra dopo le campagne macedoniche da poco concluse. La sua professione non era da annoverarsi tra le più considerate socialmente. Infatti, se è vero, da una parte, che Cicerone scrive che una casa disprezzabile è quella nella quale non c'è un *pistor* e il pane viene acquistato da una bottega<sup>38</sup>, dall'altra bisogna ricordare che per lo stesso Arpinate quella del *pistor* è *ars vulgaris*, come scrive nell'orazione *Pro Sesto Roscio Amerino*, 164: *Mitto hasce artis vulgaris, coquos, pistores, lecticarios*, cioè tralascio di parlare di queste attività volgari, come quella dei cuochi, dei fornai e dei portatori di lettiga.

Più tardi si attribuì addirittura a Giove la funzione tutelare nei confronti dei fornai. La documentazione di tale attributo risale a Ovidio, che però sembra raccogliere una

tradizione ben più antica, risalente addirittura all'incendio gallico del 390 a.C. E' la vicenda tramandata circa il tempio di *Iuppiter Pistor*, Giove Fornaio, basata sulla narrazione di Lattanzio<sup>39</sup>, che riprende all'inizio del IV secolo la leggenda, tramandata da Ovidio, secondo la quale nel tempio di Giove Tonante sul Campidoglio sarebbe stato dedicato un altare al padre degli dei in quanto *Iuppiter Pistor*, cioè Giove Fornaio. Il racconto di Ovidio e Lattanzio è in questi termini; il poeta annuncia di voler raccontare che cosa significhi l'altare di Giove Fornaio sulla rocca del Campidoglio, più famoso per il suo nome che per la sua importanza. Segue la spiegazione del nome, che deriverebbe, spiega Ovidio, dal ricordo di un episodio accaduto durante l'assedio gallico del 390 a.C., dopo la sconfitta dell'Allia patita dai Romani e la conseguente minaccia dei Galli sulla città. Il prolungarsi dell'assedio aveva ormai causato la fame nella città, tanto da suscitare anche negli dèi la preoccupazione per la sopravvivenza di quell'urbe alla quale Giove, come avrebbe raccontato Virgilio nell'Eneide<sup>40</sup>, aveva promesso l'eternità della sua esistenza e del potere: *imperium sine fine dedi* (v. 279). Il dio Marte sollecitato, in quanto protettore della città, a proporre qualche rimedio, aveva paventato la fine della fede nella religione olimpica, davanti alla spaventosa visione della rocca capitolina e dei templi assediati dai Galli. Giove si decise dunque a promettere, di fronte alla minaccia ventilata da Marte, la salvezza della città, ormai allo stremo delle forze per la scarsità di cibo. Il padre degli dei ordinò alla dea Vesta di far credere agli assediati che quei viveri, e in primo luogo il pane, che risultavano mancare ai Romani, erano invece da loro posseduti in grande abbondanza. "Nella macina vuota siano collocati tutti quei chicchi di grano avanzati, i cittadini impastino la farina con le loro mani e la cuociano alla fiamma del focolare"<sup>41</sup> fu il suo monito. Preparati così i pani tra lo stupore generale, verso mezzanotte tutti i cittadini e i *duces* si erano addormentati. Fu allora che Giove li svegliò e li spinse a scagliare dalla rocca contro i nemici quel bene (*opem*, disse) che meno tra tutti essi avrebbero voluto gettare. I comandanti si chiesero quale fosse ma subito capirono che si trattava del pane: e così lanciarono dalle mura il dono di Cerere che, cadendo, fece risuonare gli elmi e gli scudi dei Galli. I nemici capirono che mai sarebbero riusciti a prendere per fame i Romani;

persero ogni speranza e furono respinti dagli assediati. Perciò, conclude Ovidio, venne eretto un altare bianco in onore di Giove Fornaio: *candida Pistori ponitur ara Iovi* (v. 394).

A Pompei sono stati ritrovati o localizzati almeno quaranta *pistrinae*, cioè forni per il pane. Abbiamo anche, sempre a Pompei, affreschi che raffigurano le rivendite di pane e conosciamo anche il nome di qualche fornaio: Terenzio Neo, e poi Sotericus e (forse) Paquio Proculo<sup>42</sup>. Terenzio Neo è ritratto con un'aria di saccenteria, che sembra essere la spia di una rivendicata importanza sociale acquisita, non solo dall'interessato, ma dall'intera categoria: la notiamo anche nell'esibizione di un *rotulus*, cioè un rotolo o *volumen* di papiro, mentre la moglie tiene in mano una tavoletta di cera e uno stilo.

Anche il celebre affresco della *pistrina*, sempre proveniente da Pompei, ci rende l'idea della vivacità della bottega nel momento in cui il panettiere porge un grosso pane a una famiglia di acquirenti; sul banco del negozio fanno bella mostra di sé svariate forme di pane, che vediamo anche alle spalle del rivenditore.

Diamo due sole dimostrazioni della rilevanza economica assunta progressivamente dai *pistores* a Roma: l'esistenza di un *collegium pistorum* e la vicenda di Eurisace.

La nascita e lo sviluppo di una corporazione dei panettieri, o *collegium pistorum*, è raccontata in tutti gli studi, moderni e contemporanei, sull'argomento. Mancano però le fonti coeve ad attestarlo, anche se alcuni studiosi ne arrivano a fissare persino la data di fondazione: 168 a.C., cioè subito all'indomani della prima attestazione di presenza di panificatori nell'Urbe. Ne troviamo però notizia in alcune iscrizioni parietali<sup>43</sup> e nel Digesto del *Corpus Iuris Civilis*, dove Gaio dichiara esplicitamente l'esistenza di tale sindacato e Giulio Paolo riferisce di norme di esenzione per i panificatori dall'obbligo della tutela<sup>44</sup>.

Da queste documentazioni si è inferita anche una certa rilevanza politica della corporazione, ma le fonti antiche non autorizzano a pensare in questo senso. Quella che è certa è la constatazione, anche attraverso tali attestazioni, del progressivo sviluppo della tecnica, della

commercializzazione, del miglioramento qualitativo del pane come cibo sulla mensa dei Romani, nonché del crescente prestigio socio-economico di chi lo produceva.

Anche la famosa testimonianza del fornaio romano Eurisace lo dimostra. Nel monumento funebre che si trova presso Porta Maggiore a Roma, egli fa sfoggio della sua ricchezza, accompagnata dal vanto della rilevanza sociale evidentemente conseguita. Per la moglie Atistia, il fornaio Eurisace elevò una tomba, che ne custodiva le ossa in un'urna (ora al Museo delle Terme) che aveva la forma di madia o paniere; nel fregio che corre sopra il monumento di Porta Maggiore sono rappresentate tutte le fasi del procedimento di panificazione: la pesatura e la macinazione del grano, la setacciatura della farina, la preparazione dell'impasto, poi la pezzatura e infine l'infornata del pane.

Sotto, sul travertino del monumento funebre, che è un piccolo edificio a pianta trapezoidale, troviamo un tipo di decorazione che l'ha reso famoso anche iconograficamente con i suoi elementi circolari: essa rappresenta gli elementi caratteristici di un forno, come sacchi e impastatrici che ritornano nella rappresentazione del fregio sovrastante. Ripetuta sui tre lati in forma sostanzialmente uguale,

troviamo l'iscrizione *Est hoc monimentum Marcei Vergilei Eurysacis pistoris, redemptoris, apparet*, cioè: “Questo sepolcro appartiene a Marco Virgilio Eurisace, fornaio, appaltatore, apparitore”. Probabilmente Eurisace fornaio era liberto di quel Marco Virgilio di cui portava il nome; deve essere vissuto nella seconda metà del I secolo a.C., dato che il monumento è datato tra il 30 e il 20 a.C. A riprova dell'importanza della testimonianza sociale che abbiamo di fronte, sta il fatto che il monumento non venne abbattuto quando qui più tardi venne aperta la Porta, per l'attraversamento dell'acquedotto di Claudio, terminato nel 52 d.C.: una testimonianza di quel tipo di lavoro e del beneficio che esso produceva nella sua città.

GIAN ENRICO MANZONI  
[gianenrico.manzoni@unicatt.it](mailto:gianenrico.manzoni@unicatt.it)

Docente a contratto di Didattica del Latino,  
Università Cattolica di Brescia  
*Lecturer of Didactics of Latin,*  
*Catholic University of Brescia*

<sup>1</sup> Così è, ad esempio, nell'Iliade XIX, 306, dove il cibo solido, cioè *sitos*, è contrapposto alle bevande. Anche in senso giuridico troviamo la stessa valenza: una causa per alimenti è chiamata in Iseo 3,9, *sitou dike*.

<sup>2</sup> Scrive Cesare nel *De bello Gallico* 5,1, che gli Elvezi, dopo la morte di Orgetorige, bruciano tutto il cibo che non possono portare con sé dalle città abbandonate: *reliqua privata aedificia incendunt, frumentum omne, praeter quod secum portaturi erant, comburunt*.

<sup>3</sup> Così ritiene, ad esempio, F. Landucci, *L'alimentazione nel mondo antico*, «Nuova secondaria», 3, XXX, 2012, p. 44.

<sup>4</sup> Si verifica in varie posizioni, tra le quali davanti a -l- seguita da consonante: così *columen/culmen, stolidus/stultus*; cfr. V. Pisani, *Grammatica latina storica e comparativa*, Rosenberg & Sellier, Torino 1962, p. 15.

<sup>5</sup> Antica misura greca di capacità, corrispondente a circa 52 litri.

<sup>6</sup> P. Garnsey, W. Scheidel, *Cities, Peasants and Food in Classical Antiquity*, Cambridge University Press, Cambridge 1998, p. 184. Attesta la provenienza dal Bosforo di 400.000 medimni di grano Demostene, *Contro Leptine* 31, frutto della benevolenza del re del Bosforo Leukon.

<sup>7</sup> P. Garnsey, *Famine and food supply in the Graeco-Roman world*, tr. it. *Carestia nel mondo antico*, La Nuova Italia, Scandicci 1997, pp. 129 ss., con rassegna critica delle teorie precedenti sull'argomento.

<sup>8</sup> È il caso del raccolto dell'anno 329-328 a.C., che conosciamo grazie ai registri degli *epistatai* o sovrintendenti di Eleusi, IG II<sup>2</sup> 1672, che mostrano un'annata cattiva, mentre nello stesso anno i dati da Lemno sono a favore di un'annata ricca; cfr. P. Garnsey, *Carestia nel mondo antico*, cit., p. 137.

<sup>9</sup> L'affermazione è sulla bocca dello stratega ateniese Nicia in VI, 20,4.

<sup>10</sup> M. C. Amouretti, *Le pain et l'huile dans la Grèce antique*, Annales Littéraires de l'Université de Besançon, Paris 1986, p. 125.

<sup>11</sup> Per esempio nelle *Ecclesiazuse* di Aristofane, al v. 606.

<sup>12</sup> Lo stesso termine indicava in greco anche lo strumento o chiave con cui si tendevano le corde della lira.

<sup>13</sup> *Italico nullum equidem comparaverim candore ac pondere* (63).

<sup>14</sup> Lo ipotizza: J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Klincksieck, Paris 1961, p. 53.

<sup>15</sup> Si pensa all'equivalenza della *puls* romana alla *maza* greca, sia in termini di ingredienti, sia di funzione sociale come alimento povero: così ritengono molti studiosi, tra i quali J. Auberger, *Manger en Grèce classique: la nourriture, ses plaisirs et ses contraintes*, Presses de l'Université Laval, Québec 2010, p. 46.

<sup>16</sup> *Ennius, antiquissimus vates, obsidionis famem exprimens offam eripuisse plorantibus liberis patres commemorat.*

<sup>17</sup> Accolto dal Vahlen, *Ennianae poesis reliquiae*, Hakkert, Amsterdam rist. 1967, come frammento da collocarsi tra i *Libri incerti*, e attribuito invece, pur in forma dubitativa, dallo Skutsch al libro IV. Cfr. O. Skutsch, *The Annals of Q. Ennius*, Oxford 1985, pp. 610-611.

<sup>18</sup> E' la tesi di J. André, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, cit., p. 52.

<sup>19</sup> La fonte è Gellio III, 3.

<sup>20</sup> *Epist. ad Luc.* 18, 10.

<sup>21</sup> Svet., *Aug.* 24.

<sup>22</sup> Plinio, XVIII, 81. Degli *adorea liba* parla anche Virgilio, *Aen.* VII, 109, cioè focacce di farro, o spelta. Le mangiano i Troiani nel noto episodio delle *mensae*, per cui vedi l'Appendice.

<sup>23</sup> Il panettiere poteva quindi scegliere se impiegare o meno il *fermentum*, e quindi produrre un pane azzimo o no. Cfr. I. Gozzini Giacosa, *Mense e cibi della Roma antica*, Piemme, Casale Monferrato 1986, p. 32.

<sup>24</sup> Cfr. W. Deonna, M. Renard, *A tavola con i Romani*, Pratiche Editrice, Parma 1994, p. 45, sulla base della testimonianza di Plutarco, *Quaest. Rom.* 85, 284F.

<sup>25</sup> Sembrano essere equivalenti i contenuti delle due mani, nella battuta del vecchio Euclione nell'*Aulularia* di Plauto: *altera manu fert lapidem, panem ostent altera*, cioè in una mano porta una pietra, nell'altra mette in mostra un pane.

<sup>26</sup> *Sat.* 5, 68-69: *uix fractum, solidae iam mucida frusta farinae*. I *frusta* (bocconi del pane) sono dunque *mucida* (ammuffiti).

<sup>27</sup> *De agri cultura* 157, 9: *si non, dato panem purum ibidem madefaciat*.

<sup>28</sup> *Satyr.* 66,2.

<sup>29</sup> Si comprende dunque l'etimologia della parola focaccia, dal latino *focacia(m)*, quindi cotta sul *focus*, fuoco, focolare.

<sup>30</sup> Le equivalenze con la tipologia di pane moderna sono in G. Race, *La cucina del mondo classico*, Edizioni scientifiche italiane, Napoli 1999, p. 184.

<sup>31</sup> Sempre Plinio, XVIII, 105. La *siligo* è dunque il termine che indica sia il grano comune (per esempio in Columella, *R.r. l.* II, 5, 2), sia la farina da esso prodotta. Nel passo già citato di Giovenale, V, 69 ss., il pane tenero, riservato al padrone di casa, è impastato con la *siligo*: *Sed tener et niueus mollique soligine fictus /seruatur domino*. Seneca, *Epist. ad Luc.* 119, 3 contrappone il pane *plebeius* a quello *siligineus*, come esempi di qualità diverse: ma entrambi i tipi servono a sfamare. *Tener* e *siligineus* sono detti contemporaneamente del pane buono in *epist.* 123, 2.

<sup>32</sup> L'episodio è raccontato da Svet., *Caes.* 68.

<sup>33</sup> Svet., *Aug.* 76-77.

<sup>34</sup> Svet., *Nero* 48.

<sup>35</sup> Sappiamo che era prodotto con miele, vino, latte, olio, pepe e frutti canditi: cfr. A. Dosi, F. Schnell, *Le abitudini alimentari dei Romani*, Quasar, Roma 1992, p. 55.

<sup>36</sup> In realtà il termine non sembra collegato con la *festinatio*, come scrive Plinio, bensì col fatto di essere rigirato durante la cottura; cfr. il greco *strépho* = giro, rivolto.

<sup>37</sup> Tutte queste notizie ci vengono da Plinio, XVIII, 107.

<sup>38</sup> Cic., *In Pisonem* 67,12.

<sup>39</sup> *Divinae institutiones* I, 20,33.

<sup>40</sup> *Aen.* I, 257-296.

<sup>41</sup> *Fasti*, VI, 381-382: *Quodcumque est solidae Cereris, cava machine frangat, / mollitamque manu duret in igne focus*.

<sup>42</sup> Ma il nome potrebbe essere quello di un candidato alle elezioni municipali di Pompei, leggibile sull'esterno della casa del fornaio Terenzio Neo.

<sup>43</sup> E. Forcellini, *Lexicon totius Latinitatis, s. v. Collegium pistorum*: "apud Gruter, *Inscript[iones antiquae totius orbis Romani]*, Heidelberg 1603], 81,10 e 255,1".

<sup>44</sup> III, 4,1: *item collegia Romae certa sunt, quorum corpus senatus consultis atque constitutionibus principalibus confirmatum est, veluti pistorum et quorundam aliorum, et naviculariorum, qui et in provinciis sunt*. Ancora a 27,1,46: *Qui in collegio pistorum sunt, a tutelis excusantur, si modo per semet pistrinum exercent: sed non alios puto excusandos quam qui intra numerum sunt. Urbici autem pistorum a collegiarum quoque filiorum tutelis excusantur*.