

# L'ALIMENTAZIONE NELLA GRECIA ANTICA

---

*Nonostante il tentativo di qualche divulgatore di forzare le similitudini tra la nostra alimentazione e quella degli antichi greci, le differenze rimangono importanti. Questo perché molti dei cibi di oggi erano allora completamente sconosciuti, così come le nostre abitudini alimentari differiscono notevolmente dai tempi antichi. Di quali alimenti potevano disporre i Greci, quali preferivano e come li cucinavano? Un percorso tra i menu preferiti dal popolo di Ulisse.*

---



## L'alimentazione nell'antica Grecia: sintonie e diversità

In molti casi si è parlato delle analogie tra l'alimentazione contemporanea e quella antica, ma in realtà dagli studi risulta che le differenze siano notevoli. Certo, parliamo sempre di alimentazione e

prodotti mediterranei, disponibile per popolazioni mediterranee, ma certamente molti alimenti, abitudini e preparazioni attuali erano estranee al popolo greco.

Molti dei cibi di oggi erano completamente sconosciuti ai loro tempi, e sicuramente le nostre abitudini alimentari differiscono notevolmente dai tempi antichi.

Se invitassimo a cena alcune delle menti più importanti dell'antica Grecia, come Erodoto, Ercole e Aristofane, sicuramente le sorprenderemmo per la ricchezza e la varietà di cibi che offriremmo loro.

Certamente i vari pasti, che anche per i Greci erano 5 o 6 come i nostri, assumevano un ruolo e un "peso" decisamente differente: la colazione non era il pasto più importante della giornata, come consigliano i nutrizionisti moderni, il pranzo era abbastanza frugale, mentre il pasto principale era la cena.

Come abbiamo accennato nel nostro articolo introduttivo alla rubrica sulla storia dell'alimentazione, partiamo dal presupposto che l'alimentazione è cultura. Per questo anche per la storia alimentare dell'antica Grecia cercheremo di penetrare nell'*"ambiente uomo"* per capire meglio le differenti scelte alimentari. Dovremo considerare, dunque, i condizionamenti sociali, ambientali e psicologici, le relazioni e le tecnologie che stanno alla base dell'alimentazione, tenendo conto che il comportamento alimentare è da sempre legato alla condizione sociale e risente di abitudini culturali differenti a seconda del dato sociale, geografico e addirittura topografico.

## L'alimentazione nell'antica Grecia: alla ricerca delle fonti

In questo articolo passeremo in rassegna alle abitudini alimentari di un popolo ricco di differenze sociali ed etniche, dovute alla sua posizione centrale d'eccellenza tra popoli occidentali e orientali. Un popolo, quello dei Greci, che nel lungo periodo della sua storia (dal 1000 a.C al 146 a.C.), di grande cultura, conquiste e sincretismi filosofico-religiosi, di incontri ne ha fatti tanti. Percorrere la storia dell'alimentazione è un po' come ripassare la sua storia e conoscere costumi e credenze.

Che tipo di agricoltura praticavano i Greci, quali prodotti avevano a disposizione; ma anche quali preferivano e con che tipo di preparazioni sceglievano? I loro pasti erano opulenti o frugali? Veloci o conviviali? Per sapere tutto ciò, gli storici interrogano le fonti. Che tipo di fonti?

Per questo tipo di ricerche, come abbiamo già scritto, le fonti più loquaci, soprattutto per la storia molto antica, sono quelle desunte dalla paleobotanica e dall'archeologia sperimentale. Queste due

scienze hanno dato un contributo molto importante alla conoscenza della vita quotidiana, in generale, e dello sviluppo alimentare, in particolare.



Attraverso questi studi comprendiamo, ad esempio, come e quando siano avvenuti cambiamenti climatici determinanti, e i graduali miglioramenti tecnologici che, insieme all'evoluzione delle civiltà, hanno prodotto grandi rivoluzioni nella scelta delle preferenze alimentari.

## L'alimentazione nell'antica Grecia: le abitudini alimentari degli antichi Greci

Ma perché fare una ricerca sugli alimenti della tradizione greca? Nonostante le palesi differenze, la cucina greca era basata su ingredienti primari che ancora oggi possiamo ritrovare sulle nostre tavole. Soprattutto, i costumi alimentari dei Greci costituiscono senz'altro le basi per lo stile alimentare adottato in seguito dai popoli mediterranei. Questo rende interessante la ricerca: conoscere uno dei "luoghi" storici principali a cui si è ispirata la nostra cucina. In una società come la nostra che attribuisce un ruolo sempre più importante all'alimentazione, sapere da dove siamo partiti, riscoprire alcune varietà di prodotti scomparsi da far riemergere e preparazioni più salutari, può aggiungere punti alla nostra cultura dietetica. Così come anche capire da quali errori alimentari



proveniamo e quali passi avanti sono stati fatti in campo gastronomico grazie ai progressi della moderna scienza dell'alimentazione.

Ma quindi cosa mettevano in tavola gli antichi Greci? Di quali prodotti potevano disporre e quali cibi preferivano?

## L'alimentazione nell'antica Grecia: orzo e frumento i prodotti di "punta" dell'agricoltura

L'alimentazione nell'antica Grecia era molto semplice e frugale, perché si basava soprattutto sui prodotti dell'agricoltura. La cosiddetta "triade mediterranea", frumento, olio d'oliva e vino, dominava sulle tavole dei Greci.



Per comprendere quali prodotti arrivassero sulle tavole del popolo ellenico, bisogna comprendere su cosa si basasse l'agricoltura. Tendo conto dell'evoluzione di questa attività primaria nel corso dei nove secoli di storia, si può pensare ad un'agricoltura intensiva in piccoli appezzamenti di terra, fondamentalmente incentrata sui cereali. Infatti, alla base dell'alimentazione, troviamo il pane e i cereali, principalmente orzo e frumento.

Le informazioni principali sulle abitudini alimentari dei Greci derivano da fonti letterarie, per lo più dalle commedie di Aristofane

A questi dati si aggiungono studi comparati di archeologia, geologia, bioarcheologia, paleobotanica, che hanno consentito la ricostruzione del modello insediativo e produttivo. In questo senso,

fondamentali, per la ricostruzione del paesaggio agrario, ad esempio della Magna Grecia, sono le “Tavole di Eraclea”, due epigrafi greche in bronzo risalenti al periodo compreso tra il IV e III sec. a.C. Proprio queste tavole ci permettono di ricostruire un paesaggio agrario intensamente coltivato con l’esclusione dei versanti dei monti e delle colline occupate piuttosto dai boschi e dalla macchia mediterranea.

Le zone coltivate, consistevano in piccoli poderi che si estendevano dalla pianura fino alla costa o alle rive dei fiumi a valle. Le coltivazioni più diffuse e redditizie, secondo i documenti, erano i cereali, in particolare l’orzo, i cui raccolti servivano anche per pagare l’affitto dei terreni, la vite e l’olivo.



L’orzo era molto facile da coltivare e se ne ricavava un pane nutriente e un po’ pesante. Per indicare il ruolo di questo cereale, Aristofane utilizza l’espressione “mangiare solo orzo” , ἔσθειν κριθᾶς μόνως, con il medesimo significato dell’italiano “dieta di pane e acqua”.

Pare che su circa 4.200 ettari di terreno fossero diffuse più di un migliaio di fattorie. Pensa che all’interno di questi poderi, attraverso studi di paleobotanica, sono state identificate 14 tipi di piante coltivate ed una dozzina di quelle selvatiche o infestanti, cinque qualità di legumi e tre diverse piante di foraggio, tra l’altro menzionate nelle “tavole di Eraclea”.

Nei pascoli, invece, era praticato l'allevamento del bestiame che giustifica la presenza di caseifici nelle colline adiacenti. Non bisogna poi dimenticare le risorse boschive sempre molto presenti.

Dunque, l'80% dell'alimentazione degli antichi Greci era costituita proprio da cereali che erano gli alimenti più accessibili ad ogni ceto sociale, sia nelle città che nelle zone rurali.

Ma come venivano utilizzati? Per cucinare focacce e spianate a base di cereali e olio, ricette pratiche, economiche e facili da realizzare, sia per piatti salati aggiungendo alcune spezie, sia per preparazioni dolci, con l'aggiunta di miele e frutta.

Un alcaloide (víτρον) o lievito di vino, era l'ingrediente responsabile della lievitazione del pane che poi veniva cotto grazie ai carboni accesi sul pavimento, sui quali veniva posto un coperchio a cupola.



L'Olio d'oliva e il vino, come si evince dalle relative coltivazioni, insieme ai cereali, erano i protagonisti della tavola nell'antica Grecia. La nostra passione per l'olio nasce proprio qui! Sono stati i Greci, infatti, a diffondere l'olio d'oliva in tutto il Mediterraneo, anche e soprattutto in Italia.

### Tanti legumi e poca carne sulle tavole degli antichi Greci

Certo, al di là di alcune similitudini, le abitudini alimentari degli antichi in generale dovevano essere parecchio diverse dalle nostre. I Greci amavano la carne di manzo, ma veniva consumata in quantità decisamente inferiori rispetto ad oggi, tanto che, anche in città,

rappresentava un alimento riservato alle famiglie più ricche e in occasioni speciali, come le feste religiose.



**Ma allora come recuperavano le proteine? Attraverso i legumi: l' "antico superfood del futuro"!**



Lo sapevi, infatti, che i legumi erano tra gli ingredienti principali alla base delle ricette più servite a tavola dai Greci... e nell'antichità in genere? Proprio così, soprattutto quelli secchi erano molto diffusi in tutta la Grecia e se li potevano permettere tutti per il loro prezzo contenuto e per la facilità di conservazione.

Ma quali erano i legumi più consumati? Ceci, lenticchie, cicerchie e piselli. Venivano preparati come zuppe calde o anche come "snack". Proprio così: ad esempio, i ceci abbrustoliti venivano sgranocchiati come delizioso spuntino tra un pasto e l'altro.

### L'alimentazione nell'antica Grecia: ... secoli di distanza

Dobbiamo ricordare che molti dei cibi di oggi erano completamente sconosciuti ai loro tempi, e che le nostre abitudini alimentari differiscono notevolmente dai tempi antichi. Nell'insalata greca moderna, ad esempio, l'ingrediente principale è il pomodoro che naturalmente non esisteva nei tempi antichi in quanto risalente alla conquista dell'America.

La maggior parte dei piatti, comunque, erano molto leggeri perché cotti al forno o allo spiedo. Lo stesso valeva per i dolci, poiché, non essendoci zucchero e cacao, erano fatti con farina, frutta secca o fresca, e miele.



In generale si può pensare che gli antichi seguissero un regime alimentare piuttosto sobrio, cioè mangiavano quantità molto ridotte di alimenti. Ritenevano, infatti, che lo scopo del cibo fosse quello di soddisfare il palato e non di riempire lo stomaco. Dunque, un'alimentazione molto semplice ma

varia, con legumi, cereali e pochi formaggi, carne saltuariamente, verdura e frutta locale di stagione. Insomma un'alimentazione corretta e bilanciata... ma anche con qualche dolce "sgarro"! 😊

## Carne sì, ma con parsimonia

Per quanto riguarda la carne gli antichi mostravano una particolare predilezione per il maiale e il manzo, mentre raramente mangiavano capra e agnello. Si dedicavano con passione alla caccia, in particolare di quaglie e cervi. Ma amavano anche le lumache, che i cretesi mangiano fin dai tempi di Minosse nell'età del bronzo. Una cosa è certa: come abbiamo anticipato, la carne era il privilegio dei più abbienti e veniva scelta soprattutto in occasione delle ricorrenze religiose.

## Frutta e verdura, dono degli dèi

In tutte le diete, oggi troviamo generose porzioni di frutta e, soprattutto, di verdura. "Porzione di



*verdura a piacere*": così leggiamo nei piani alimentari delle dive che ci vengono quotidianamente proposti dai media. Non importa se soffriamo di colite, colon irritabile, gonfiore...l'importante è consumare verdura a volontà! 😊

Niente di tutto ciò nell'antica Grecia: i prodotti vegetali avranno sicuramente svolto un ruolo primario nella dieta quotidiana, ma non ci si avvicinava davvero alla varietà e alla quantità di cui possiamo godere oggi.

Pere, melograni, mele, fichi, frutti di bosco, ciliegie e prugne andavano per la maggiore, ma frutti come arance, mandarini (tra gli agrumi pare che solo il cedro fosse giunto in Grecia dall'oriente), pesche e banane potrebbero non essere

esistiti tra gli Elleni.



Per quanto riguarda le verdure, gli Ateniesi le coltivavano nei loro orti e avevano una speciale predilezione per lattuga, cetrioli, piselli, carciofi, sedano, aneto e menta. Mentre i funghi, i finocchi, gli asparagi e persino le tenere ortiche erano ricercati nei fiumi e nei campi.

## Pane e condimenti per completare

I Greci erano grandi amanti del pane e delle sue preparazioni. Si cimentavano in diverse tipologie di panificazione dalle *lagnas*, al pane di semola, di farina grossolana e di miglio.

Negli scaffali della cucina di un'antica casa greca non potevano mancare spezie e condimenti, come origano, basilico, menta, timo, cardamomo, coriandolo, capperi e sesamo.

Ogni pasto, ovviamente, era accompagnato dal vino, mentre sulla tavola non mancava mai l'olio d'oliva, che gli Ateniesi consideravano un dono della dea Atena.

## L'alimentazione nell'antica Grecia: il piano alimentare quotidiano



Ma proviamo a risalire a quello che poteva essere il menù alimentare quotidiano del popolo di Zeus.

### Colazione, semplice e leggera

Innanzitutto, contrariamente a quanto affermano i moderni nutrizionisti sui benefici di una ricca colazione, gli antichi greci iniziavano la giornata con un pasto molto semplice.

La colazione preferita consisteva in pane d'orzo immerso nel latte, nei casi più golosi, arricchiti da fichi o olive. Oppure pane d'orzo, intinto nel vino non zuccherato, sempre con olive e fichi. In alcuni casi ci si concedeva anche dei dolci, i *tagenite*. Il termine significa "padella": erano infatti preparati in padella,

composti di farina di grano o di farro, olio d'oliva, miele e latte cagliato.

Altrimenti, per colazione era anche molto gradita una bevanda di orzo bollito, aromatizzata con menta o timo, a cui venivano attribuite proprietà curative e depuranti. L'orzo, dunque, è l'alimento protagonista fin dalla colazione.

### **Pranzo, nutriente e proteico**

Il pranzo veniva consumato verso mezzogiorno, ma a volte più tardi, nel primo pomeriggio. Si trattava di un pranzo molto veloce a cui non si attribuiva molta importanza.

A mezzogiorno, si mangiava pesce come l'orata, la triglia, sardine e anguille, accompagnato da legumi come lenticchie, fagioli, ceci, piselli e fave, oltre a pane, formaggio, olive, uova, noci e frutta. Solo le classi più abbienti si concedevano carne.



### **Merenda...non solo uno spuntino**

Per compensare a questa sobrietà poteva capitare che un quarto pasto, una sorta di merenda, venisse consumato nel tardo pomeriggio e, nel caso risultasse abbondante, poteva anche sostituire la cena.



## Cena, ricca e gustosa

Antichi e moderni esperti nutrizionisti consigliano una cena molto leggera, ma i Greci lo consideravano il pasto più importante e più abbondante della giornata, consumato al tramonto.

La cena prediletta lasciava spazio a pesce, legumi, formaggi per tutti coloro che avevano una capretta, verdure sì ma non troppe e carne solo in rari casi. Gli ingredienti erano più o meno gli stessi del pranzo, ma le porzioni divenivano più generose...senza esagerare, però, perché ricordiamo che i Greci tendevano alla sobrietà.

Spesso la cena veniva accompagnata da dolci a base di frutta fresca o secca, soprattutto fichi, noci e uva o dolci al miele.

## Le abitudini a tavola

Ma come si disponevano i Greci durante i pasti? Quali erano le loro abitudini e il loro galateo a tavola. Sappiamo che di solito mangiavano seduti sulle sedie (*klismos*), mentre divani allungati erano utilizzati per i banchetti. I tavoli, in un primo tempo rettangolari poi tondi, erano alti per i pasti normali e bassi per i banchetti.

Come "stoviglie" di solito venivano utilizzate ciotole di terracotta, ma alcune volte anche delle pagnotte di pane.





Lo sapevi che le posate non venivano utilizzate? Proprio così: gli antichi non conoscevano la forchetta e per lo più mangiavano con le mani. I coltelli venivano usati per tagliare la carne, mentre i cucchiari per mangiare le zuppe e il brodo. A volte, al posto del cucchiario, venivano utilizzati pezzi di pane, per raccogliere la zuppa.

Un'altra notevole diversità rispetto alle nostre abitudini era quella per cui uomini e donne non consumavano i pasti insieme: gli uomini mangiavano per primi e le donne solo quando gli uomini avevano terminato.

Le famiglie più ricche potevano contare sulla presenza di schiavi preposti al servizio dei pasti. E chi non aveva schiavi? Aristotele ci racconta che coloro che non potevano permettersi la servitù *“chiedevano alle loro mogli o alle figlie di servire il cibo.”* Abitudine questa, ahinoi, ancora molto...troppo diffusa... 😊

D'altra parte parliamo di un popolo per cui il rispetto per il padre, il capofamiglia, era sacro.

Tra i Greci esisteva qualcuno che conosceva davvero l'autocontrollo e le privazioni alimentari come prove di forza: erano gli Spartani per i quali la dieta quotidiana consisteva in una tazza di “brodo nero” e un pezzo di pane. Solo in occasioni e feste speciali, erano soliti concedersi carne di maiale bollito che componevano in una sorta di pasticcio accompagnato dal vino.

Si racconta che un re del Ponto avesse assunto un cuoco spartano perché gli preparasse il famoso “brodo nero”. Il sapore era così forte e particolare, che il sovrano ne rimase disgustato. Sembra che, allora il cuoco gli avesse risposto: «Re, questo cibo va mangiato dopo un bagno nell'Eurota! (il fiume di Sparta)», a voler dire che solo gli Spartani potevano apprezzarlo.

Che dire...varietà, leggerezza e ricchezza nutrizionale nella dieta degli antichi Greci: un vero esempio di buona alimentazione!