

### 3.4 I cereali

I cereali vengono introdotti nel Mediterraneo occidentale quando s'inizia a diffondere l'agricoltura e sono le prime piante coltivate dagli antichi intorno all'8000-7000 a.C.<sup>312</sup>

Un tempo, i frumenti erano caratterizzati da una spiga che si rompeva appena maturava: le cariossidi erano più piccole e ricoperte, per questo motivo bisognava tostarle. Sulla coltivazione dei cereali la prova più antica della sua esistenza è attestata da uno scavo archeologico di Vhò, Cremona, databile al 4300 a.C., e riguarda il *Triticum monococcum*, farro piccolo.

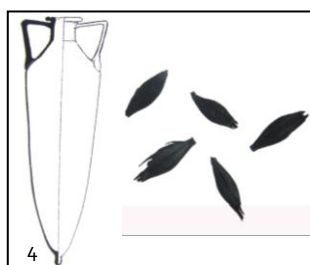
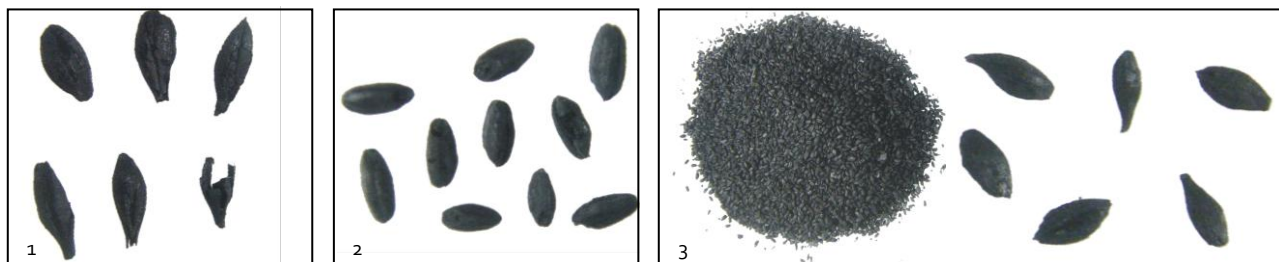
Nelle regioni del Mediterraneo, precisamente nel Medio e Tardo Neolitico, erano coltivati il farro piccolo (*Triticum monococcum*: chiamato "grano vestito" ), il farro grande (*Triticum dicoccum*) e l'orzo (*Hordeum vulgare*).

Presso i Romani, enorme importanza riveste il farro grande e il grano tenero.



1 Farro contenuto in una casseruola di bronzo - Ercolano, bottega. Spighette carbonizzate: 450 g.<sup>313</sup>

L'orzo (*Hordeum vulgare*), nativo dell'Asia sud-orientale, si trova in natura in diverse specie: quelle spontanee e quelle coltivate. Proprio in Iraq, Siria e Giordania sono stati rinvenuti resti fossili aventi una struttura somigliante all' *Hordeum spontaneum*, databili all'8000-7000 a.C.



1 Orzo contenuto in un urceo fittile - Pompei I g, 8 Officina textoria. Cariossidi carbonizzate: 6.0-8.0x3.0-3.5, 450 g.<sup>314</sup>

<sup>312</sup> G. Fogni, "I cereali: origine e storia di una simbiosi creatrice".

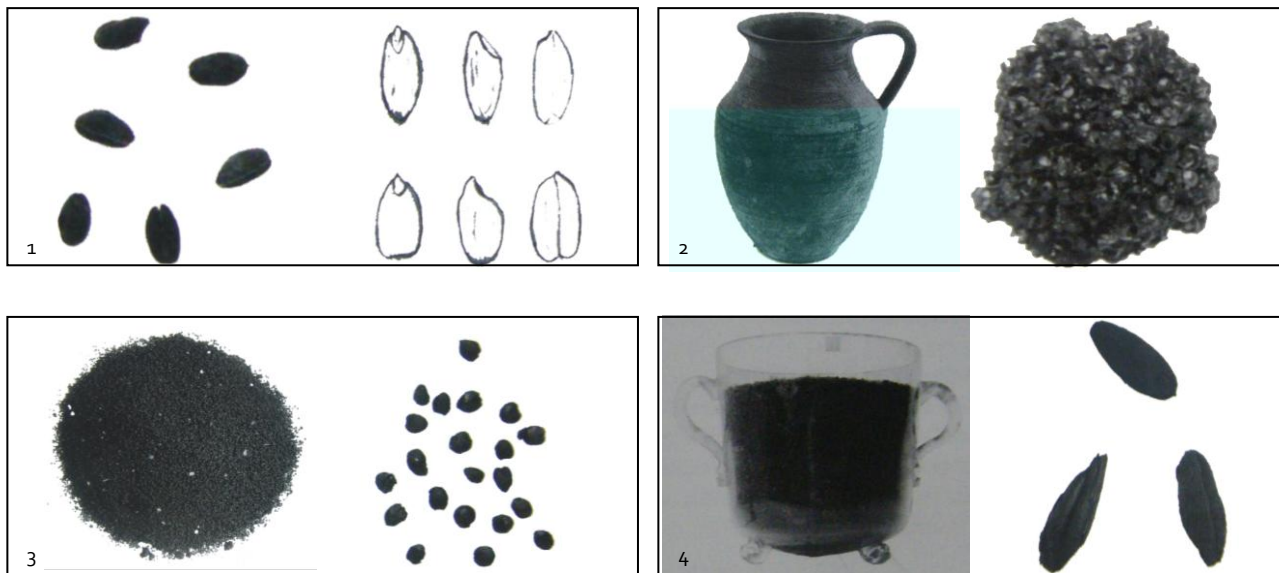
<sup>313</sup> M. Borgongino, "Archeobotanica - Reperti vegetali da Pompei e dintorni", L'erma di Bretschneider, Roma 2006, figg.

79 a-c.

<sup>314</sup> Ivi, pag. 123, fig. 363 b.

- 2 **Orzo** contenuto in un'anfora fittile - Ercolano. Cariossidi: 6.0-6.5x2.5-3.0, 60.00 kg.<sup>315</sup>  
 3 **Orzo** contenuto in un'anfora fittile - Ercolano. Cariossidi carbonizzate: 6.0-7.0x3.0-3.5, 7.500 kg.<sup>316</sup>  
 4 **Anforisco di vetro contenente orzo** - Ercolano. Alt. 40 cm. Cariossidi: 6.0-8.0x3.0-3.5, ca 800 g.<sup>317</sup>

I cereali coltivati nell'età del Bronzo sono il grano tenero (*Triticum aestivum subsp. compactum*), la spelta (*Triticum spelta*), il miglio (*Panicum miliaceum*) e l'avena (*Avena sativa*); nell'età del Ferro, invece, il panico (*Setaria italica*) e la segale (*Segale cereale*).



- 1 **Grano** - Scafati, Villa rustica di Numerius Popidius Narcissus.<sup>318</sup>  
 2 **Brocca fittile contenente miglio** - Pompei I g, 8, Officina textoria. Cariossidi carbonizzate:  $\varnothing$  1 mm, 5 g.<sup>319</sup>  
 3 **Miglio** - Ercolano. Cariossidi carbonizzate:  $\varnothing$  1 mm, 250 g.<sup>320</sup>  
 4 **Avena** - Pompei VII g, bottega. Cariossidi carbonizzate: 5.0-8.0x1.5-2.0.<sup>321</sup>

Il **panico** (*Setaria italica*), un cereale simile al miglio (*Panicum miliaceum*), è nativo dell'Asia. Proprio in Cina, nel Neolitico<sup>322</sup>, il panico è stato il cereale maggiormente messo a coltura; molteplici sono stati i suoi ritrovamenti carbonizzati risalenti al 5000-4000 a.C., anche in Francia sono stati rinvenuti semi carbonizzati risalenti al 2000 a.C.

Il Panico ha foglie strette, corte e ruvide. L'infiorescenza è una pannocchia, irregolarmente cilindrica, lunga 20-40 cm, alla maturità essa si inclina verso terra. Le spighette sono munite di setole lunghe e, come per il miglio, contengono un fiore superiore ermafrodito ed un altro inferiore maschile; glume diseguali, ovario e stami come nel miglio, due stili allungati terminali. Le cariossidi rispetto al miglio sono meno lucide, di forma rotonda, appiattite e di grandezza più piccola. Il colore varia dal paglierino al rosso-arancione.

<sup>315</sup> *Ibidem*, fig. 365 b.

<sup>316</sup> *Ibidem*, fig. 367.

<sup>317</sup> *Ivi*, pag. 124, figg. 373 a-b.

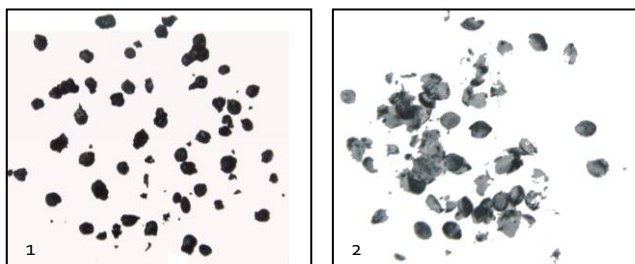
<sup>318</sup> *Ivi*, pag. 101, figg. 245 a-b.

<sup>319</sup> *Ivi*, pagg. 109-110, figg. 298 a-b.

<sup>320</sup> *Ivi*, pag. 110, fig. 299.

<sup>321</sup> *Ivi*, pag. 61, figg. 11 a-b.

<sup>322</sup> Z. AN., "Prehistoric agriculture in China", in D. R. Harris, G. C. Hillmann, "Foraging and farming: the evolution of plant exploitation" London, New Jersey 1989, pagg. 643-649.



1 **Panico** - Pompei I g, 8 Officina textoria. Cariossidi carbonizzate:  $\varnothing$  1 mm, 160 g.<sup>323</sup>

2 **Panico** - Boscoreale, Villa rustica, cd. della Pisanella. Cariossidi non carbonizzate:  $\varnothing$  1 mm, 170 g.<sup>324</sup>

I grani possono essere teneri, duri, semiduri: i primi producono farina utilizzata per la panificazione; i duri forniscono la semola; i semiduri, invece, sono costituiti da cariossidi a frattura farinosa da cui si ricava farina qualitativamente mediocre per la panificazione.

Plinio sostiene che con il grano frantumato gli antichi si apprestavano a preparare pappe, polente (*puls*), pizze, farinate, minestre, piatti semiliquidi.

Nella preparazione di minestre asciutte venivano mescolati i cereali.

La *puls*, una pappa fatta con cereali cotti, acqua salata e farine di legumi, era una pietanza utilizzata in riti cerimoniali.

L'*alica* era un semolino ricavato dal farro e veniva utilizzato per preparare polente e gallette, successivamente cotte al forno dopo averle coperte di olio.

I puteolani<sup>325</sup> preparavano una focaccia con il semolino dopo averlo sbiancato e insaporito con il bianchetto<sup>326</sup>.

Dal farro era possibile ottenere una farina grezza, composta da tanta crusca, che serviva a preparare le farinate<sup>327</sup>.

Nel III sec. a.C. a Roma fu introdotto l'utilizzo della farina di grano (*siligo*).

Riguardo all'orzo, Plinio ne elogiava le qualità.

Nella villa della Pisanella a Boscoreale, è stato rinvenuto un dolio fittile ricco di panico.

<sup>323</sup> M. Borgongino, "Archeobotanica - Reperti vegetali da Pompei e dintorni", L'erma di Bretschneider, Roma 2006, pag. 125, fig. 382 b.

<sup>324</sup> *Ivi*, pag. 126, fig. 383 b.

<sup>325</sup> Abitanti di Pozzuoli.

<sup>326</sup> Minerale presente nella Solfatarà di Pozzuoli.

<sup>327</sup> Garg. Mart., *pom.*, XIII, 8.

### 3.5 Le spezie e le piante aromatiche

L'utilizzo delle spezie, un tempo, era considerato fondamentale sia in cucina sia per la salute. Le spezie sono prodotti vegetali nativi nei Paesi lontani; difficilmente se ne procuravano: ciò accresceva il loro pregio e i guadagni di chi li produceva e li commerciava. Nel corso della storia le spezie inseguivano itinerari marittimi e terrestri chiamati "vie delle spezie". I primi ad utilizzare le spezie sono stati i Cinesi, nel IV secolo a.C., consumatori di chiodi di garofano; i Sumeri ci hanno fatto conoscere, intorno al 3000-2000 a.C., grazie alle tavolette di argilla, innumerevoli piante aromatiche. Le popolazioni mesopotamiche si cibavano di cereali e legumi condividevano le verdure con crescione e foglie di senape; a Babilonia erano messi a coltura alloro, timo, coriandolo e poi venivano esportati aromi e spezie verso l'Egitto; i Greci conoscevano il sesamo e il papavero. I Romani utilizzavano cipolla, aglio e porro, coltivavano *brassicacee* come senape e ravanello selvatico.



1 Siliquie di ravanello contenute in una olletta fittile - Scafati, Via del Macello vecchio. Siliquie non carbonizzate, ca 50 g.<sup>328</sup>

La senape (*Brassica nigra*), nativa del Medio Oriente, è piccante, invece, meno lo è la mostarda antica (*Sinapis alba*). Il seme della senape bianca, frantumato aggiungendo aceto ed aromi, viene utilizzato per produrre salsa di senape. Il nome della varietà di questa pianta potrebbe derivare dal celtico *bresic*, ovvero cavallo, in quanto alcune specie sono adoperate come foraggio.

Le olive venivano conservate in salamoia con l'aggiunta di spezie quali mirto, finocchio, lentisco, alloro. Quest'ultimo, coltivato in regioni a clima mite, ha foglie aromatiche composte da oli eterei con cineolo, acido laurilico, tannini.

Per la conservazione di carni, invece, si utilizzava il coriandolo, il cumino, l'aneto, l'anice, il finocchio, il levistico. Pure il pesce veniva conservato sotto sale e aromi, tra cui il cumino, la menta e il pepe.

La noce moscata<sup>329</sup>, dal greco *myristicós*, era molto utilizzata, di fatti, la sua fragranza era equiparata a quella della mirra.

Rinvenimenti di essenze aromatiche riconducibili al profumo di noce moscata sono state identificate in balsamari all'interno di un'abitazione pompeiana.

<sup>328</sup> *Ivi*, pag. 134, figg. 425 a-b.

<sup>329</sup> La parola significa che odora di muschio.

Di seguito sono riportati gli erbaggi, gli ortaggi e i frutti che venivano coltivati e consumati nel 79 d.C., nel 1588 e nel 1845.

### **ERBAGGI**

#### **79 d.C.**

Maggiorana  
Basilico  
Menta  
Prezzemolo  
Rucola

#### **1588**

Cerfoglio  
Maggiorana  
Prezzemolo  
Sonco  
Origano

#### **1845**

Crescione a foglie larghe/  
ricce

**ORTAGGI****79 d.C.**

Agli  
 Broccoli  
 Cavoli pompeiani  
 Cavolfiori erratico  
 Cicorie  
 Cipolle pompeiane  
 Finocchi  
 Lattughe  
 Pastenaca  
 Ravanelli  
 Peperoni cerasuolo  
 Peperoni chiocaro  
 Peperoni lungo  
 Zucche

**1588**

Agli  
 Broccoli spigati  
 Carciofi  
 Cavoli cappuccio  
 Cetrioli  
 Cipolle  
 Finocchi  
 Pastenaca  
 Pomodori ricciuto  
 Pomodori giallo  
 Pomodori a fiaschetta  
 Pomodori cerasuolo

**1845**

Barbabietole  
 Carciofi  
 Carciofi di Spagna  
 Cavoli cavolone  
 Cavoli broccoluto  
 Cavoli cappuccio  
 Cavoli verzo  
 Cavoli torso  
 Cavolfiori mareatico  
 Cavolfiori natalino  
 Cetrioli  
 Cicorie selvaggiuole  
 Cicorie degli orti  
 Cipolle agostegne  
 Cipolle mangiaiole  
 Finocchi  
 Finocchino  
 Lattuga cestuta  
 Lattuga mortadella  
 Lattuga biancolella  
 Lattuga cappuccio  
 Lattuga ricciuta  
 Lattuga a palla  
 Lattuga romana  
 Melanzane  
 Pastenaca  
 Patate  
 Ravanelli  
 Peperoni cerasuolo  
 Peperoni chiocaro  
 Peperoni lungo  
 Pomodori ricciuto  
 Pomodori giallo  
 Pomodori a fiaschetta  
 Pomodori cerasuolo  
 Scarola cicoregna  
 Scarola schiana  
 Scarola ricciuta  
 Zucca popone  
 Zucca frataia  
 Zucca lunga

