

# La cucina nell'antica Grecia

(parte seconda)

La Grecia continentale e il Mar Egeo furono la culla della prima importante civiltà europea. Il suo originale centro di diffusione fu l'isola di Creta, che fra il 3000 e il 1450 a.C. diede vita alla civiltà minoica, così detta dal nome del grande sovrano Minosse. Successivamente la cultura greca conobbe ulteriori fasi di sviluppo: da quella micenea (dalla città di Micene, uno dei maggiori centri urbani della Grecia arcaica) tra il 1600 e il 1150 a.C. fino al periodo di maggior splendore, quello che definiamo "classico", nel V-IV secolo a.C. L'autonomia della civiltà greca sarebbe comunque continuata per tutto il periodo ellenistico, quando risplendette la grandezza di Alessandro Magno, sino alla conquista finale da parte di Roma, che sottomise definitivamente l'intera Grecia nel I secolo a.C.

**Alimenti più diffusi** Tra i cibi che avevano più largo consumo nella Grecia antica, perché veramente alla portata di tutti, possiamo ricordare le verdure, la frutta e i legumi.

Per le classi meno abbienti le risorse proteiche erano costituite dai formaggi, dalle uova, dai pesci tra i quali abbiamo ricevuto testimonianza di varietà molto apprezzate, come i tonni di Bisanzio, di Samo e della Sicilia. Una vera e propria specialità era poi costituita dalle "afie", cioè i neonati delle trote, le più rinomate delle quali provenivano dall'isola di Rodi.

La carne era quasi esclusivamente diffusa tra le classi più agiate, tranne che per i tagli meno pregiati, che potevano essere più facilmente acquistati da tutti. Veniva cucinata prevalentemente alla brace o allo spiedo con erbe aromatiche, condita con lo stesso grasso animale e irrorata a volte con del vino. Si trattava soprattutto di carne bovina, ma era molto apprezzata anche quella di maiale e la cacciagione.



Il grano era scarso e doveva essere importato dall'Egitto e dalla Scizia (le attuali regioni comprese tra il Mar Nero e il Mar Caspio), determinandone un costo maggiore rispetto all'orzo. Non a caso una legge del grande legislatore ateniese Solone permetteva di mangiare il pane di frumento solo nei giorni festivi. Nei giorni non festivi la base dell'alimentazione era costituita dalla maza una sorta di focaccia di farina d'orzo abbrustolito mescolata con acqua, latte o olio.

**Bevande** Recenti ricerche condotte nell'arcipelago greco farebbero risalire la preparazione del vino al III millennio a.C. Il vino (oinos, "dono di Dioniso") era una bevanda molto diffusa nelle civiltà mediterranee. In Grecia aveva una gradazione alcolica molto elevata, veniva aromatizzato con timo, menta, cannella, e a volte anche con miele. Veniva bevuto puro (acraton) solo occasionalmente; di solito era versato in un ampio recipiente, detto cratere, e diluito con acqua, per mitigarne la gradazione alcolica.

**Pasti giornalieri** Nel corso della giornata vi erano tre pasti principali:

- si iniziava all'alba con una frugale colazione costituita da focaccia intinta nel vino (acraton) accompagnata da olive;
- a mezzogiorno o nel pomeriggio si consumava un pasto leggero;
- la sera, sul tardi, si consumava un pasto comunitario molto più ricco del precedente, il deipnon, corrispondente alla nostra cena.

Il pasto comunitario era un tratto caratteristico della cultura greca. I Greci, infatti, ritenevano che gli uomini civili, a differenza dei "barbari", mangiassero in compagnia e consideravano pertanto il banchetto una manifestazione fondamentale della propria vita sociale.

Esso si svolgeva in due fasi: la prima fase, costituita dal deipnon, in cui si mangiava; la seconda, chiamata symposion, in cui si beveva. Questa seconda parte si protraeva fino a tardi: qui la gente conversava e partecipava agli spettacoli di cantori e danzatori.

[\(continua\)](#)

**Franco Tacconelli**