

# NEL NOME DEL PANE

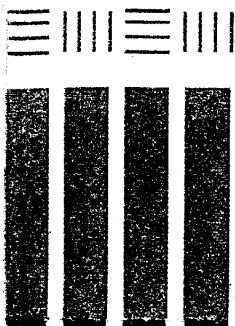
REGIMI

MITI E PRATICHE

DELL'ALIMENTAZIONE

NELLA CIVILTÀ

DEL MEDITERRANEO



REGIONE AUTONOMA  
TRENTINO-ALTO ADIGE



AUTONOME REGION  
TRENTINO-SÜDTIROL

HOMO EDENS IV  
Regimi, miti e pratiche dell'alimentazione  
nelle civiltà del Mediterraneo

# NEL NOME DEL PANE

a cura di  
Oddone Longo  
Paolo Scarpi

Atti del Convegno "Nel nome del pane", tenutosi a Bolzano nei giorni 3-6 giugno 1993, organizzato dalla Associazione "Homo Edens" in collaborazione con la Regione Autonoma Trentino-Alto Adige, la Provincia Autonoma di Bolzano e l'Azienda di Soggiorno e Turismo di Bolzano.

Pubblicazione a cura del Servizio Studi della Regione Trentino-Alto Adige.

# I CEREALI E IL PANE TRA GLI ANTICHI GRECI

di *María José García Soler*

Uno dei componenti principali della dieta antica sono i cereali. Fino al termine dell'epoca classica il cereale fondamentale era l'orzo, mentre il frumento era coltivato in più piccola quantità ed era consumato più o meno regolarmente soltanto nelle città, soprattutto ad Atene. Però anche l'orzo ricopriva un ruolo importante nei centri urbani, specialmente a Sparta, dove di solito era il cereale più adoperato<sup>1</sup>. Fino all'epoca ellenistica il frumento non comincia ad avvantaggiarsi, in modo che lo supera all'inizio dell'era cristiana<sup>2</sup>.

I primi tipi di frumento adoperati si includono nella categoria dei così detti "frumenti vestiti", che sono denominati in questo modo perché il guscio che protegge il grano vi è solidamente unito ed è difficile da levare. Le fonti antiche e le testimonianze archeologiche indicano che dall'epoca preistorica erano conosciuti nell'antica Grecia solo due tipi di grani vestiti, il piccolo farro (Einkorn), *Triticum mo-*

---

<sup>1</sup> N. JASNY, "The daily bread of the ancient Greeks and Romans", *Osiris* 9 (1950), p. 232.

<sup>2</sup> A causa della crescente importanza del frumento, da JARDÉ in poi si è suggerito che esso socialmente era valutato meglio, mentre l'orzo era considerato come un cibo da schiavi e di un valore nutritivo abbastanza inferiore. L. GALLO ("Alimentazione e classi sociali: una nota su orzo e frumento in Grecia", *Opus* 2 (1983), pp. 449-455) considera che dovevano esistere altre cause più tangibili e indica che l'orzo, essendo un grano vestito, ha bisogno di un'elaborazione più laboriosa ed è anche più difficile da trasportare. Rispetto alla differenza del valore nutritivo L. FOXHALL e H.A. FORBES ("Σιτομετρεία. The role of grain as a staple food in classical Antiquity", *Chiron* 12 (1982), pp. 46 e 53-55) hanno messo in risalto che in realtà essa è molto piccola per inclinare le preferenze in un senso o nell'altro.

*nococcum* L., e il farro o spelta di amido (Emmer), *Triticum dicocum* Schrank, del quale sono stati trovati dei resti appartenenti all'Età del Bronzo<sup>3</sup> e che appare in Omero<sup>4</sup> come cibo per i cavalli.

Durante il Neolitico appaiono le prime tracce dell'arrivo in Grecia dei grani nudi, principalmente il *Triticum vulgare* Schrank (o *T. aestivum* L.), quello che riceve il nome di πυρός. Con il passar del tempo si impongono progressivamente queste specie di grano nudo, più facili da trasformare in farina, di modo che le varietà più antiche, soprattutto dal IV sec. a.C., richiamano l'interesse quasi esclusivamente dei botanici e dei medici e si usano ogni volta di meno, essendo diffusi solamente tra i popoli non civilizzati<sup>5</sup>.

L'espansione delle specie dal guscio tenero portò con sé la possibilità di utilizzare il lievito al fine di ottenere dei pani più soffici e piacevoli da mangiare. Il grano vestito richiede un metodo complesso che di frequente era unito a un'operazione di tostatura che provocava la distruzione del glutine e degli enzimi che rendono possibile la fermentazione del pane<sup>6</sup>, la qual cosa non succedeva nel caso del frumento nudo. Il pane lievitato, ζυμίτης, si generalizzò approssimativamente nel I sec. d.C., giacché, anche se si trova in alcuni autori degli inizi dell'epoca classica, come Cratino<sup>7</sup>, di solito è considerato una rarità. In quanto all'orzo, i resti trovati negli scavi archeologici mostrano che era conosciuto nel mondo egeo dal Neolitico<sup>8</sup>. Partendo da Teofrasto e Columella<sup>9</sup>, così come dalle scoperte negli scavi, si è arrivati a riconoscerci l'orzuola, *Hordeum distichum* L., e l'orzo verde, *H. vulgare* L., il più consumato nell'epoca classica.

<sup>3</sup> K.F. VICKERY, *Food in early Greece*, Urbana, Univ. of Illinois Pr. 1936, p. 55.

<sup>4</sup> *Il. E* 196, Θ 564, *Od.* δ 41.

<sup>5</sup> J. ANDRÉ, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Parigi 1961, p. 53. W.R. AYKROYD, *El trigo en la alimentación humana*, FAO, Roma 1970, p. 12. A. JARDÉ, *Les céréales dans l'antiquité grecque*, Parigi 1925 (ried. 1979), p. 7. M.-C. AMOURETTI, *Le pain et l'huile dans la Grèce antique*, Annales Littéraires de l'Université de Besançon 328, Parigi 1986, p. 36.

<sup>6</sup> L.A. MORITZ, "Husked and 'naked' grain", *CQ* n.s. 5 (1955), p. 129. AYKROYD, *op. cit.*, p. 62.

<sup>7</sup> Fr. 106 K.-A.

<sup>8</sup> VICKERY, *op. cit.*, p. 55.

<sup>9</sup> Teofrasto, *HP* VIII 4, 1 e 2. Columella, *RR* II 9, 14-6.

Oltre l'orzo, me il miglio avesse un ruolo di segala attribuiva sembrava loro ben riflessa delle, buono solo ricorrere anche λεκιθήτης l'εtis<sup>13</sup>, ma era

La parola greco del panto. L'orzo è associato alla pappo, l'opinione che sembra che, di orzo. Ciò nazionale, probabile popolazione. L'opinione che osserva che S

<sup>10</sup> Cf. AMOURETTI, trovati in M... questo senso  
<sup>11</sup> Galeno, VI...  
*la préhistoire*  
<sup>12</sup> XVIII 141.  
<sup>13</sup> III 111b, III  
<sup>14</sup> L.A. MORITZ, AMOURETTI, dicateur méca...  
*L'origine des*  
Aix-en-Provence  
<sup>15</sup> *Cyr.* I 2, 11.

*icum dicoccum*  
enti all'Età del  
li.  
rrivo in Grecia  
ank (o *T. aesti-*  
ssar del tempo  
nudo, più facili  
che, soprattutto  
nente dei bota-  
lo diffusi sola-

con sé la pos-  
ni più soffici e  
odo complesso  
che provocava  
o possibile la  
a nel caso del  
ò approssima-  
a alcuni autori  
è considerato  
i archeologici  
co<sup>8</sup>. Partendo  
gli scavi, si è  
l'orzo verde,

Oltre l'orzo e il grano, appaiono sporadicamente altri cereali, come il miglio, che si conosce come cereale panificabile, benché non avesse un ruolo rilevante nella cucina<sup>10</sup>. I greci conoscevano il pane di segala attraverso i macedoni e i traci, ma lo respingevano perché sembrava loro troppo nero e di sapore cattivo<sup>11</sup>. L'opinione generale è ben riflessa da Plinio<sup>12</sup>, che lo considerava come un cereale detestabile, buono soltanto in caso di molta necessità. Qualche volta si poteva ricorrere anche al puré di legumi per elaborare dei tipi di pane come il λεκιθίτης ἑτνίτης e il φάκινος ἄρτος, citati da Ateneo di Naucratis<sup>13</sup>, ma erano poco frequenti.

La parola ἄρτος, che è considerata generalmente come il nome greco del pane, serve per designare principalmente il pane di frumento. L'orzo è poco usato con questo fine e, invece, appare di solito associato alla μᾶζα. Nonostante le controversie intorno al suo senso preciso, l'opinione più diffusa<sup>14</sup> è che consisteva in una specie di pappa fatta con della farina tostata alla quale si poteva aggiungere del miele, del vino e delle altre sostanze per darle sapore; ciò nonostante, sembra che, talvolta, il termine si riferisse anche a una specie di torta di orzo. Ciò che indubbiamente riesce chiaro è che era un cibo tradizionale, probabilmente l'alimento quotidiano di una gran parte della popolazione greca, come mostra Aristofane in numerosi passaggi. L'opinione che avevano sulla μᾶζα cambia secondo gli autori e così si osserva che Senofonte<sup>15</sup> vi vede il simbolo della vita onesta e sempli-

936, p. 55.

W.R. AYKROYD,  
RDÉ, *Les céréales*  
RETTI, *Le pain et*  
Besançon 328, Pa-

AYKROYD, *op.*

<sup>10</sup> Cf. AMOURETTI, *op. cit.*, p. 40. Secondo VICKERY (*op. cit.*, pp. 49 e 55) si sono trovati in Marmarini dei resti che risalgono al Medio Elladico e che indicano un uso in questo senso.

<sup>11</sup> Galeno, VI 514-5 Kühn. Cf. A. MAURIZIO, *Histoire de l'alimentation végétale depuis la préhistoire jusqu'à nos jours*, Parigi 1932, p. 495.

<sup>12</sup> XVIII 141.

<sup>13</sup> III 111b, III 114b e IV 158d-e.

<sup>14</sup> L.A. MORITZ, *Grain-mills and Flour in Classical Antiquity*, Oxford 1958, p. 150. AMOURETTI, *op. cit.*, p. 125, e "La transformation des céréales dans les villes, un indicateur méconnu de la personnalité urbaine. L'exemple d'Athènes à l'époque classique", *L'origine des richesses dépensées dans la ville antique*, Actes du colloque organisé à Aix-en-Provence par l'UER d'histoire, Université de Provence 1985, p. 134.

<sup>15</sup> *Cyr.* I 2, 11.

ce, mentre i commediografi<sup>16</sup> l'includono tra i cibi che compongono la dieta dei poveri.

Il cereale preferito per la panificazione era, senza dubbio, il frumento, che i greci adoperarono in una gamma infinita di pani, la cui massa arricchirono con grasso, latte, formaggio, miele, semi di papavero, sesamo, ecc. Forse l'esempio migliore di questa varietà l'offre Ateneo di Naucratis, che in *Deipnosophistai* ne cita in un modo più o meno esteso circa 60 tipi, con dei nomi in molti casi descrittivi. La qualità cambia sensibilmente dagli uni agli altri e dipende da fattori come la materia prima che si è usata, dal processo di cottura o dall'uso del lievito.

L'ingrediente principale adoperato generalmente è la farina, che può essere di diversi tipi secondo la proporzione di crusca che contiene<sup>17</sup>. Quella di migliore qualità era la così detta γύρις, il fior di farina, relativamente senza crusca, tenendo conto delle tecniche usate nell'epoca. È identificata con il *pollen* dei romani ed era elaborata a partire dal frumento duro. Da questa stessa varietà si otteneva anche la σεμίδαλις, una farina abbastanza pura ma leggermente inferiore, che procedeva dalla seconda stacciatura<sup>18</sup> ed era il tipo più consumato. Di una qualità intermedia era la σιλιγις, dal frumento gentile. Qualche volta la farina non era setacciata o lo era solo leggermente e, a volte, vi si aggiungeva la crusca rimasta da altre varietà di farina di qualità migliore. Con questo si faceva il pane che Ateneo<sup>19</sup> chiama συγκομιστός.

Altri due prodotti procedenti dal grano di frumento che venivano usati erano la semola, con la quale si elaborava il χονδρίτης ο χόνδρινος ἄρτος, e l'amido, ἄμυλον. Quest'ultimo si otteneva per mezzo di un complesso procedimento che consisteva nel lasciare i grani di frumento in ammollo durante vari giorni, al fine di toglierne il guscio, spremendo il resto in una rete e facendolo seccare al sole. In questo

modo si raggiu-  
aveva sofferto  
glutine; per qu-  
lievitato ed era  
per legare delle

Secondo l  
καθαρός ο λε  
dall'ἄρτος ῥυπ  
riconoscessero  
senza nessun c  
Artemidoro<sup>21</sup> r  
a questo propo-  
ricco.

Un altro fa-  
modo di cuocer-  
utilizzato ancor-  
cenere calda o s-  
e coperta dirett-  
qualche oggetto  
una griglia tra le  
come succede n-  
di buona qualità  
la massa in un i-  
Anche questo è  
nei commediogr-  
tratto comune a  
che non contene-  
ciate.

In altri casi  
esistevano. Gli u-  
erano dei forni p-

<sup>16</sup> Alessi, fr. 167 K.-A. Polioco, fr. 2 K.-A. Antifane, fr. 225 K.-A. Matrone, *SHell* fr. 534.

<sup>17</sup> E. BATTAGLIA, 'Artos'. *Il lessico della panificazione nei papiri greci*, Milano 1989, pp. 61 e 66-8.

<sup>18</sup> AMOURETTI, *Le pain et l'huile dans la Grèce antique*, pp. 126-7, e MORITZ, *op. cit.*, p. 173.

<sup>19</sup> III 115c-d.

<sup>20</sup> Cf. Apicio, II 2,7

<sup>21</sup> *Oneir.* I 69.

<sup>22</sup> VICKERY, *op. c.*

<sup>23</sup> Aristofane, fr. 10

modo si raggiungeva un prodotto praticamente senza crusca, ma che aveva sofferto la distruzione di molti dei suoi principi nutritivi e del glutine; per questa ragione non era idoneo per l'elaborazione del pane lievitato ed era adoperato principalmente per elaborare torte e dolci e per legare delle salse<sup>20</sup>.

Secondo la qualità della farina i greci distinguevano l'ἄρτος καθάρως o λευκός (il *panis limpidus* o *panis candidus* dei romani) dall'ἄρτος ῥυπαρός o μέλας (il *panis sordidus* dei romani) e, benché riconoscessero le buone proprietà del pane integrale, preferivano senza nessun dubbio quello che si faceva con le varietà più pure. Artemidoro<sup>21</sup> mostra con assoluta chiarezza ciò che pensavano i greci a questo proposito: il pane nero per il povero, il pane bianco per il ricco.

Un altro fattore che influisce sulle caratteristiche del pane è il modo di cuocere la massa. Quello più antico e primitivo, anche se utilizzato ancora tra alcuni popoli dell'Asia Minore<sup>22</sup>, è la cottura con cenere calda o sulle braci. La massa era stesa sulla pietra del focolare e coperta direttamente con esse, benché a volte si collocasse sopra qualche oggetto per evitare il contatto diretto. Altre volte si metteva una griglia tra le braci calde e la massa del pane che si voleva cuocere, come succede nel caso dell'ἔσχαρίτης, un pane καθάρως, leggero e di buona qualità. Una variante è l'ὄβελίαις che si preparava infilzando la massa in un ὄβελός, uno spiedo, che si collocava su un braciere. Anche questo è un tipo di cottura molto antico, dato che appare citato nei commediografi del V sec. a.C., come Aristofane e Ferecrate<sup>23</sup>. Il tratto comune a tutti i tipi di pane ottenuti con questi procedimenti è che non contenevano del lievito, essendo piuttosto delle torte schiacciate.

In altri casi erano adoperati alcuni dei diversi tipi di forno che esistevano. Gli uni, come il κρίβανος, il πνιγεύς o l'ἄρτοπτικός, erano dei forni portatili e consistevano in una campana mobile di uso

<sup>20</sup> Cf. Apicio, II 2,7-9, III 4,2 e 7, 20,13 IV 2,14.

<sup>21</sup> *Oneir.* I 69.

<sup>22</sup> VICKERY, *op. cit.*, p. 50.

<sup>23</sup> Aristofane, fr. 105 K.-A. Ferecrate, fr. 61 K.-A.

domestico. La massa veniva collocata su un piatto da portata di pietra o di ceramica, coperta con tale campana e messa sulle braci o circondata con esse. Un altro tipo molto usato nell'antichità era l'ἵπνος, che conosciamo attraverso i resti che ci sono rimasti di qualcuno, così come per mezzo delle piccole rappresentazioni di terracotta. Aveva una base simile all'ἔσχάρα e su di essa si mettevano le braci che fornivano il caldo necessario per la cottura. La parte superiore esibiva un'apertura davanti al fine di depositare la massa e qualche fessura nella parte inferiore per permettere la circolazione dell'aria. L'ultimo tipo è il κόμινος, il più simile all'attuale forno di pane, nel quale era cotto il κομινίτης. I pani cotti in tutti questi forni di solito portavano del lievito nella massa, la quale, a contatto con l'aria, poteva aumentare di volume e diventare più leggera e gradevole da mangiare. In qualche caso sappiamo che si poteva ricorrere a una doppia cottura al fine di garantirne la conservazione, come succedeva nel caso del δίπυρος.

Altre volte il tratto che si vuole risaltare quando si nomina un pane è il suo aspetto esterno, come è il caso dei pani modellati con una forma di animale, il βωλητῖνος, che, per il suo aspetto di fungo, non doveva essere molto diverso dalla moderna brioche, il κύβος, di una forma quadrata, o il κόλλαβος, forse un antenato dei grissini, giacché assomigliava ai tasselli che servivano per tendere le corde delle cetre.

Benché qui se ne offra soltanto una piccola mostra, non è difficile da riconoscere che l'informazione degli antichi sul pane è immensa. Abbiamo testimonianze sull'esistenza delle varietà concrete che erano legate ad alcune feste, come le Talisie o le Megalartie, e di altre dedicate a diverse divinità, particolarmente a Demetra e a Kore e, soprattutto, a Ecate. Sappiamo anche che esistette un'"industria del pane" nell'Atene del V sec. a.C., e forse nella Beozia, che si occupava dell'elaborazione di prodotti finalizzati alla vendita<sup>24</sup>. Dal canto loro, Aristofane e Platone<sup>25</sup> accennano al primo fornaio conosciuto con il

<sup>24</sup> Aristofane, *V.* 238, *Ran.* 858. Antifane, fr. 84 K.-A. Arcestrato, *SHell* fr. 135. Linceo di Samo, *ap.* Ath. III 109d-e.

<sup>25</sup> Aristofane, fr. 1 K.-A. Platone, *Grg.* 518b.

proprio nome,  
Tutti questi  
di vista dal qua  
preoccupazione  
cereali dà un'ide  
base dell'alimer  
rama che si offi  
avrebbero fatto i  
succede nel caso  
ne tra "cibo del i  
alla portata solo  
articolo di lusso.

## BIBLIOG

- M.C. AMOURETTI, *Le*  
*versité de Besançon*, 328
- E. BATTAGLIA, *'Artos*
- A. CALDERINI, *Panem*  
*cazioni di Atene e Roma*,
- L. FOXHALL - H.A. FOI  
*antiquity*", *Chiron* 12 (198
- L. GALLO, "Alimentazioni  
(1983), pp. 449-472.
- A. JARDÉ, *Les céréales da*
- N. JASNY, "The daily bre:  
253.
- Id., *The wheats of classical*.



proprio nome, Tearione, di cui si lodano molto i pani θαυμαστοί.

Tutti questi aspetti ci conducono ad impostare di nuovo il punto di vista dal quale è possibile affrontare lo studio del pane in Grecia. La preoccupazione degli stati antichi per assicurare il rifornimento dei cereali dà un'idea dell'importanza del loro consumo, in quanto erano la base dell'alimentazione di una gran parte della popolazione. Il panorama che si offre ai nostri occhi, mostra però che i greci, come dopo avrebbero fatto i romani, congiungono il bisogno con il piacere. Come succede nel caso degli altri alimenti, appare qui di nuovo la separazione tra "cibo del ricco" e "cibo del povero", con la creazione di varietà alla portata solo dei privilegiati, in modo che il pane divenne anche un articolo di lusso.

---

#### BIBLIOGRAFIA SCELTA SUI CEREALI NELL'ANTICHITÀ

---

M.C. AMOURETTI, *Le pain et l'huile dans la Grèce antique*, Annales Littéraires de l'Université de Besançon, 328, Parigi 1986.

E. BATTAGLIA, 'Artos'. *Il lessico della panificazione nei papiri greci*, Milano 1989.

A. CALDERINI, *Panem nostrum quotidianum. La questione del pane nell'antichità*, Pubblicazioni di Atene e Roma, Milano 1917.

L. FOXHALL - H.A. FORBES, "Σιτομετρεία. The role of grain as a staple food in classical antiquity", *Chiron* 12 (1982), pp. 41-90.

L. GALLO, "Alimentazione e classi sociali: una nota su orzo e frumento in Grecia", *Opus* 2 (1983), pp. 449-472.

A. JARDÉ, *Les céréales dans l'antiquité grecque*, Parigi 1925 (ried. 1979).

N. JASNY, "The daily bread of the ancient Greeks and Romans", *Osiris* 9 (1950), pp. 227-253.

Id., *The wheats of classical Antiquity*, Baltimore 1944.

L.A. MORITZ, *Grain-mills and flour in classical Antiquity*, Oxford 1958.

Id., "Husked and 'naked' grain", *CQ* n.s. 5 (1955), pp. 129-134.

E. ORTH, "Getreide", *RE* VII 1 (1910), cc. 1336-52.

A. SEGRÉ, "Note sulla storia dei cereali nell'antichità", *Aegyptus* 30 (1950), pp. 161-197.

M. VOIGT, "Die verschiedenen Sorten von Triticum, Weizen-Mehl und Brod bei den Römern", *RhM* 31 (1876), pp. 105-128.

M. WÄHREN, *Brot und Gebäck im alten Griechenland*, Detmold 1974.

**NI**

Il proce  
umana è, in o  
Fin dalle  
frantumavanc  
L'azione  
senziale anch  
vestiti', le cui  
con difficoltà  
Con l'es  
*triticum vulg*  
perfezionò e  
due rozze pie  
immobile (lev

---

1 WHITE 197  
2 SEN, Ep. X  
*frangit, et c*  
*exemplar la*  
*immobilis m*  
*regeruntur*  
bocca, dice  
masta fuori  
l'esempio di  
dente sovra  
della parte r  
poi con il rip