

gli
ETRUSCHI
di Sinalunga

NOTE SULLA CUCINA ETRUSCA



A CURA DI ADA SALVI



BIBLIOTECA COMUNALE DI SINALUNGA

REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale
Con la compartecipazione
del Consiglio regionale della Toscana



Comune di Sinalunga

PROGETTO 2022:

“Orme etrusche” - Itinerari emozionali intorno alla Lauretana

BIBLIOTECA COMUNALE DI SINALUNGA



NOTE SULLA CUCINA ETRUSCA

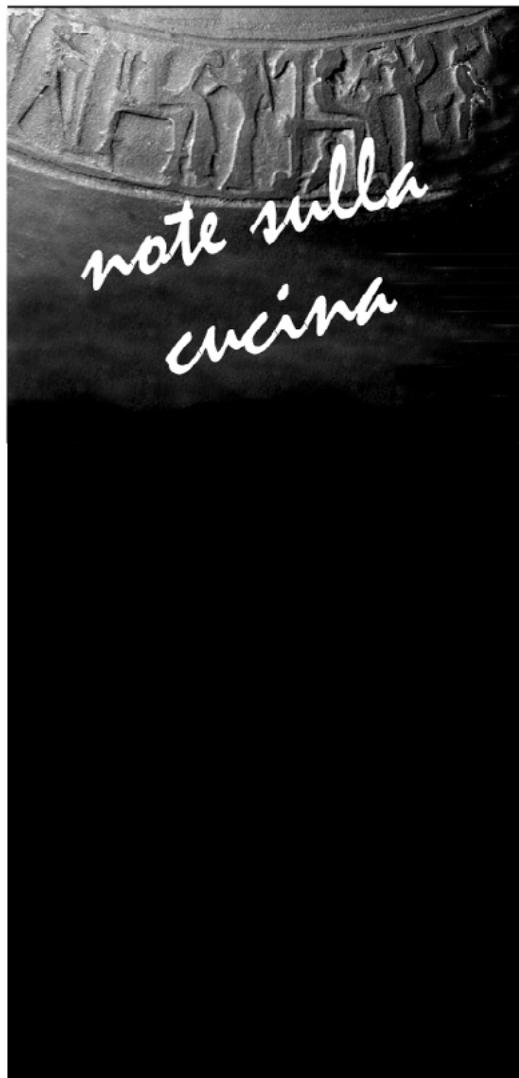
a cura della Redazione dei Quaderni Sinalunghesi



Collana “Quaderni Sinalunghesi”, Anno XXXIII, 2022- Pubblicazione periodica della Biblioteca Comunale di Sinalunga
Riedizione in formato digitale del volume stampato nel 1966 in occasione della manifestazione “Gli Etruschi di Sinalunga”

Realizzazione editoriale in formato digitale: Edizioni Lui
©1996 - © 2022

gli ETRUSCHI di Sinalunga



*Dal colophon
del volume edito nel 1996*

Collaborazione ristoranti:

Al Cacciatore

Apogeo

Betulia

Da Santorotto

Da Forcillo

La Sirena

Locanda dell'Amorosa

Osteria delle Grotte

Enti promotori e coordinazione:

Comune di Sinalunga

Assessorato alla Cultura

Gruppo Archeologico Sinalunghese

Gruppo Fotografico Sinalunghese

Testi:

Ada Salvi

Ricerche:

Biblioteca Comunale

Lay-out e realizzazione:

Edizioni Lui, Sinalunga

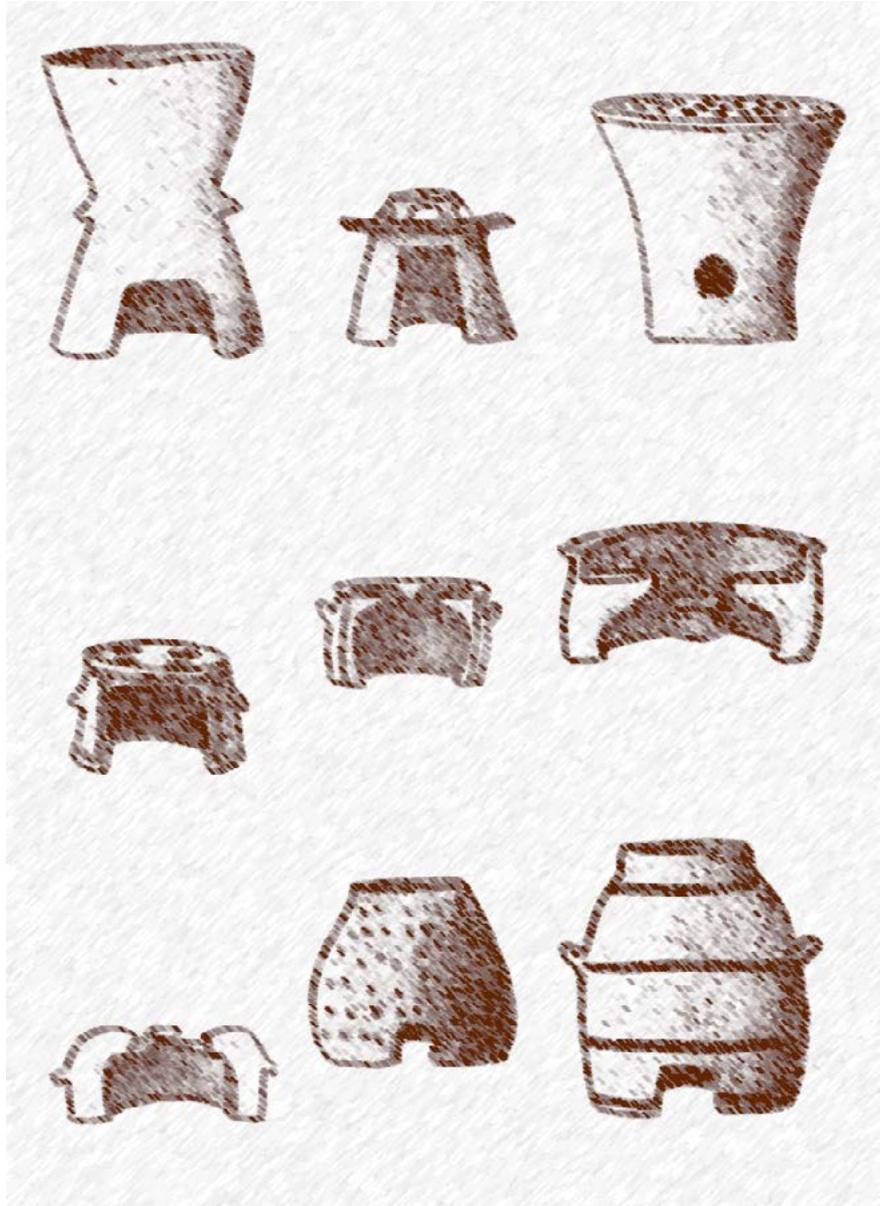
L'Alimentazione degli Etruschi

Le testimonianze sulla cucina in Etruria sono assai scarse, sebbene la preparazione del cibo costituisse una delle principali attività nell'ambito della vita quotidiana. La perdita della letteratura etrusca ci priva infatti dei trattati presumibilmente scritti sull'argomento; inoltre le rare rappresentazioni di scene di cucina – come le pitture della tomba Golini I di Orvieto (metà del IV secolo a.C.) e le incisioni su una cista prenestina del III sec. a.C. – si riferiscono ad ambienti socialmente elevati, dove la preparazione del cibo era affidata alla servitù; nelle case della gente comune era invece la donna a provvedervi.

Gli autori greci e latini raramente menzionano questo aspetto della vita etrusca, e quando lo fanno insistono spesso sul cliché dell'etrusco molle raffinato, dedito con smodatezza ai piaceri della tavola; ma i dati evinti dagli scavi delle aree abitate ci riportano ad una realtà molto meno fastosa e assai più legata alla quotidianità delle classi meno abbienti.



Luoghi e metodi di cottura



Nelle abitazioni etrusche difficilmente si sono potuti individuare ambienti riservati esclusivamente alla cucina; specie negli alloggi più modesti infatti uno stesso vano poteva essere adibito ad attività disparate. Probabilmente almeno nei mesi più caldi la cottura del cibo avveniva all'aperto, per evitare inconvenienti quali cattivi odori, fumo, rifiuti e pericolo d'incendi. All'esterno delle case venivano pertanto eretti ripari provvisori e talvolta, per proteggere il fuoco dal vento e dalla pioggia, si scavavano nicchie nelle quali venivano sistemati i fornelli.

Gli etruschi conoscevano diversi sistemi per cuocere il cibo: fornello, forno, griglia o spiedo e *sub testu*. I fornelli servivano da sostegno per reggere la pentola sopra il fuoco: ne esistevano di vari tipi in impasto (terracotta grezza), tutti aperti nella parte inferiore per sostenere la pentola nella parte superiore; la varietà di forme consentiva di ottenere sia una cottura lenta e duratura che un calore più intenso. Un tipo di fornello, conformato a botte aperta sopra e sotto e con l'apertura per il carico sul davanti, poteva costituire una sorta di "forno portatile", consentendo sia l'introduzione del cibo all'interno che il sostegno della pentola sul fuoco.

Esistevano comunque anche forni veri e propri, di forma subcircolare o rettangolare con la parte superiore a volta o a cupola, dotati di uno sfiatatoio sulla sommità ed una apertura sul davanti per l'introduzione del combustibile e del cibo.

La cottura alla brace, riservata per lo più alla carne, veniva effettuata per mezzo di griglie o di spiedi di bronzo o ferro, posti sul fuoco e appoggiati su alari. Gli spiedi erano lunghi circa un metro ed avevano un piccolo manico o un'asola che fungeva da impugnatura.

Infine esisteva la cottura *sub testu*, che consisteva nel sistemare il cibo – focacce, verdura – su un piatto ricoprendo poi con un coperchio a forma di campana fornito di un'ansa o un pomello alla sommità, e circondandolo di braci calde. Oltre agli strumenti per la cottura, nelle cucine erano presenti in quantità vasi in impasto, quali olle di varie forme e dimensioni, utilizzate sia come recipienti da cottura che per la conservazione di grasso e miele, grandi contenitori – talvolta interrati – per la



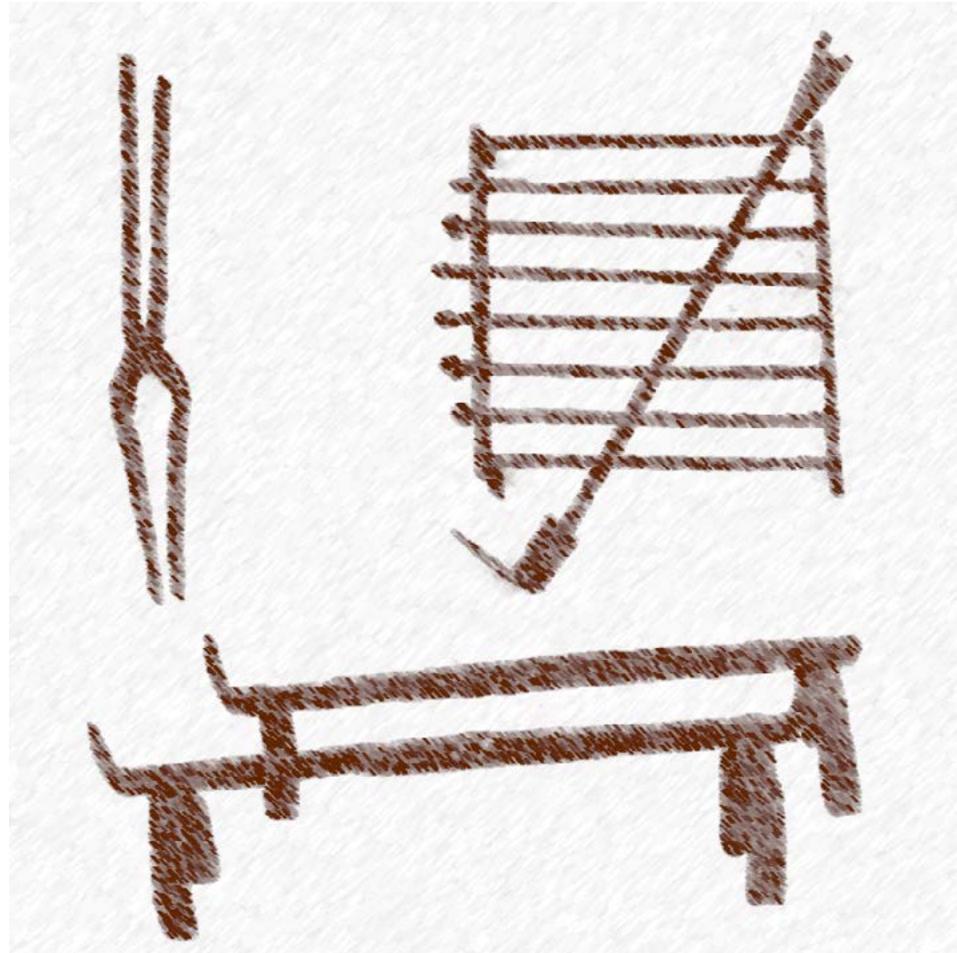
conservazione di acqua e granaglie, bacili, piatti, mortai, e macine e macinelle in pietra per la triturazione delle fibre vegetali. Per quanto riguarda gli utensili, quelli certamente presenti nelle cucine più ricche erano coltelli di varia foggia, asce da macellaio, uncini per appendere carne e selvaggina, recipienti (*mortaria*) per l'impastatura del pane, vassoi, mestoli, ceste, colatoi e grattugie; di rado essi si sono conservati fino a noi, o per la deperibilità del materiale di cui erano fatti (legno, vimini), o perché il metallo veniva spesso fuso per essere utilizzato di nuovo. A differenza inoltre degli utensili usati nei banchetti – considerati simbolo di appartenenza ad una classe elevata e pertanto depositi nei corredi funebri – raramente gli oggetti da cucina si trovano nelle tombe, dal momento che rappresentavano nient'altro che arnesi da lavoro ed erano collegati ad un umile condizione sociale; una eccezione è data dagli oggetti che venivano utilizzati per la preparazione e la cottura della carne, di utilizzo esclusivamente maschile e connessi al sacrificio dell'animale.

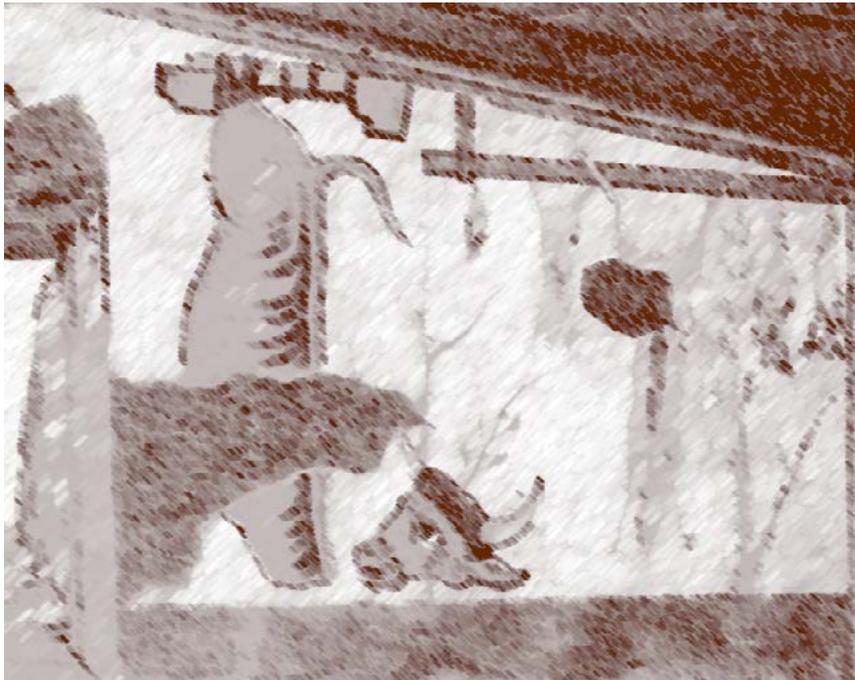


Gli alimenti



La base dell'alimentazione era certamente costituita da verdure, legumi e cereali, che l'Etruria produceva ed esportava in gran quantità; i principali erano il farro, l'orzo e l'avena e, tra i legumi, le fave, i piselli e la veccia. Essi venivano macinati o tritati grossolanamente per ottenere farine per pappe o focacce, oppure venivano consumati in zuppe, bolliti o stufati.





Frutti di alberi in parte spontanei, in parte coltivati, quali nocchie, fichi, pere, prugne, uva e melograne, completavano buona parte dell'alimentazione quotidiana. In alcuni casi sono stati trovati resti di pasto contenenti ghiande frantumate ed arrostate, e non è escluso che si mangiassero anche radici e bacche di vario tipo. Il pane veniva cotto o sotto speciali campane di terracotta circondate da brace, o nel forno vero e proprio; siccome non tutte le abitazioni ne erano provviste, spesso ne esisteva uno usato dalla collettività. Anche alcuni tipi di fornello potevano servire allo scopo, applicandovi la pasta direttamente sulle pareti. Chi non si poteva permettere il pane cotto mangiava una poltiglia di acqua, farro e sale.

L'olivo venne coltivato a partire dal VII sec. a.C.; l'olio, oltre che come alimento, serviva anche per la preparazione di unguenti e balsami profumati.

Accanto ai prodotti di origine vegetale non mancano quelli animali quali carne, pesce, uova, latte e latticini. Il consumo era però strettamente collegato al rituale del sacrificio e quindi limitato – specie per le classi umili – alle giornate di festa religiosa, durante le quali si usava immolare animali alle divinità.

Buoi, capre e pecore venivano allevati in ambito familiare e servivano più che altro per l'aratura dei campi e la produzione del latte e della lana, mentre il maiale veniva allevato su più larga scala. Venivano inoltre tenuti piccoli volatili da cortile (galline, anatre, colombe), utili anche per la produzione delle uova.

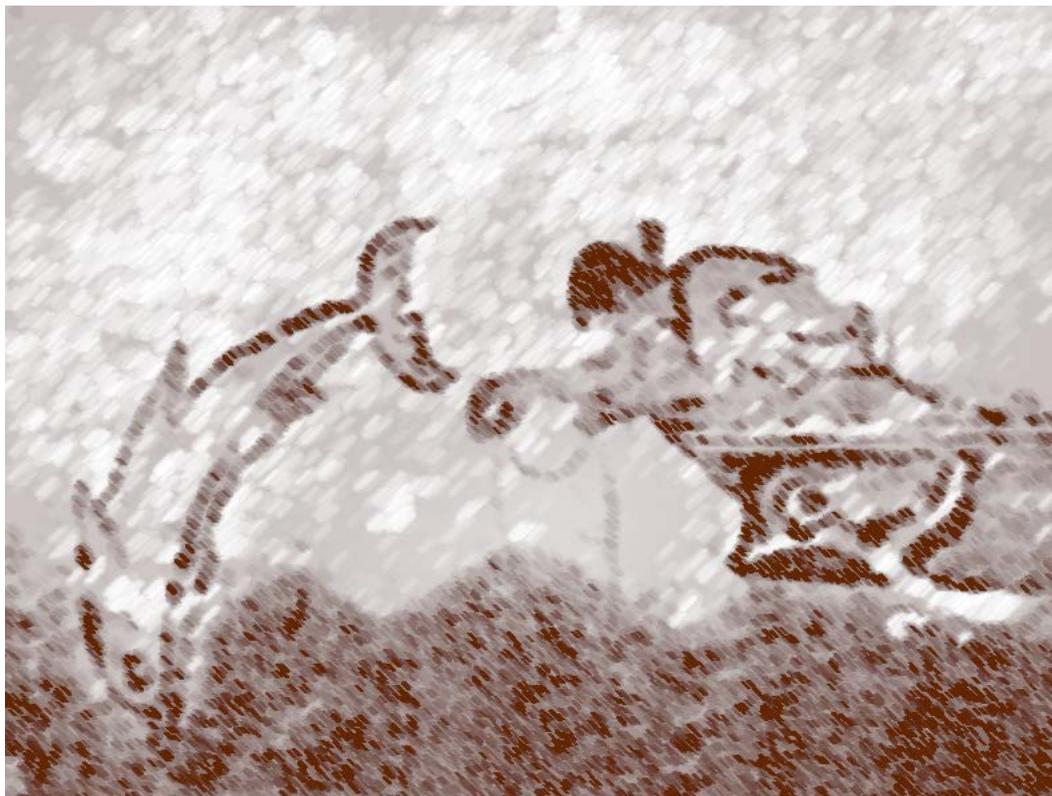
Ad arricchire la mensa contribuiva anche la selvaggina, di cui la regione era ricchissima: in molti scavi si sono trovate ossa recanti tracce di macellazione, appartenute a cervi, cinghiali, caprioli, buoi selvatici, lepri, anatridi, volpi; venivano prese anche le tartarughe.

Il consumo della carne presentava grossi problemi per la conservazione, per cui si può ritenere che fossero frequentemente impiegate la salagione, l'essiccazione e l'affumicatura; da fresca essa veniva bollita in grandi calderoni o arrostita con spiedi e graticole.

La pesca era molto praticata, tanto che si hanno notizie sull'esistenza di appostamenti sulle alture dell'Argentario e di Populonia per l'avvistamento dei tonni; il pesce d'acqua dolce era assai pregiato e gastronomicamente ricercato. Anche i molluschi apparivano sulle mense etrusche: in alcuni scavi sono stati trovati gusci di patelle, mitili, conchiglie di San Giacomo e cape regine.



La bevanda più usata e sicuramente pregiata era il vino, dapprima importato dalla Grecia, poi, nel corso del terzo quarto del VII sec. a.C., prodotto direttamente in Etruria con eccellenti risultati tanto per la quantità che per la qualità: fin dalla fine del VII sec. a.C. infatti il vino etrusco venne esportato in diverse regioni del bacino occidentale del Mediterraneo. Anche nelle fonti letterarie sono frequenti gli elogi a questa bevanda, al punto che secondo Dionigi di Alicarnasso (XIII, 10, 2-11, 2) essa fu la causa della discesa dei Galli in Etruria. Il vino era sentito come un bene pregiato e fortemente legato al ceto abbiente: veniva bevuto mescolato con acqua e necessitava di un apposito apparato comprendente vasi per contenere, per miscelare, per attingere, per filtrare; la presenza di grattugie in alcuni servizi da simposio ha fatto ritenere che anche gli etruschi bevessero qualcosa di simile al *kykeion* omerico, fatto con vino forte mescolato a orzo, miele formaggio grattugiato.



Il banchetto

Pur essendo prerogativa delle classi più ricche, un aspetto importante della vita e della società era il banchetto, collegato alla preparazione del cibo ed alla cucina ma carico di significati sociali.

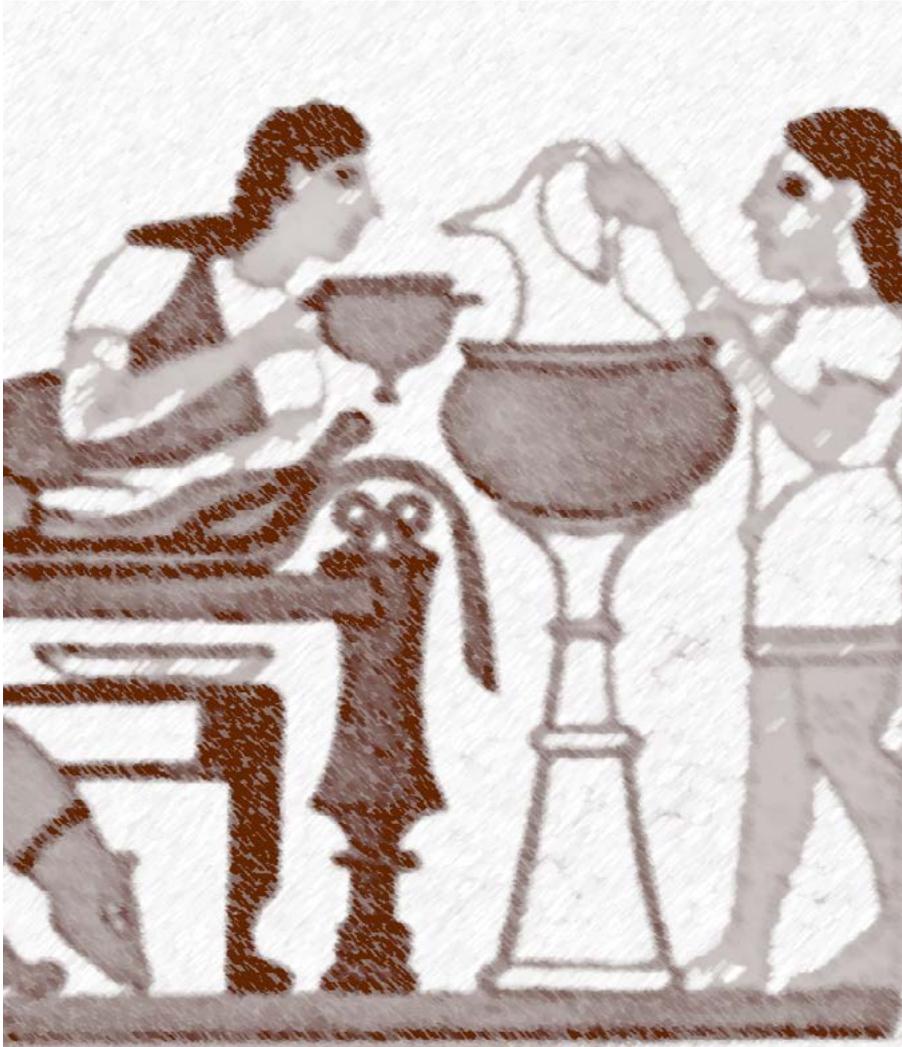
Introdotta in Etruria nel corso del VII sec. a.C. con la nascita di una nuova aristocrazia terriera, divenne l'occasione non solo per aggregarsi e rinsaldare i vincoli esistenti in un determinato gruppo, ma anche per sfoggiare la propria ricchezza e per dimostrare davanti a tutta la comunità la propria appartenenza ad un ceto sociale elevato.





Il banchetto non soltanto doveva costituire un episodio costante nei rituali festivi, ma faceva parte anche delle cerimonie funebri; proprio per il suo significato di levatura sociale esso venne spesso rappresentato in ambito funerario, sia con immagini che ne raffiguravano scene, sia con la deposizione nel corredo funebre di vasellame ed oggetti ad esso relativi.





Durante il banchetto si usava vasellame prezioso, ceramiche di importazione greca, cibi ricercati e qualsiasi cosa servisse a qualificarlo; l'intervento di musici, danzatori e giocolieri contribuiva a ricreare l'atmosfera del simposio greco. Anche le donne erano ammesse a banchettare, sedute o sdraiate con il marito, a sottolineare una parità esistente tra i sessi secondo la quale anche le femmine risultavano portatrici di ricchezze e di nobili ascendenze. I Greci, per un atteggiamento di incomprensione ed ostilità forse risalente ad antiche rivalità politiche, trovarono argomento di scandalo nella libertà concessa alle donne etrusche, diffondendo così le dicerie sulla loro scostumatezza e sulla generale mollezza della popolazione.

Ecco come Diodoro Siculo (V 40, 3-5), rifacendosi ad un passo di Posidonio di Apamea, descrive questo aspetto dello stile di vita etrusco:

«Essi abitano in una regione che produce di tutto e, impegnandosi nel lavoro, hanno frutti con cui possono non solo nutrirsi a sufficienza ma anche concedersi una vita di piaceri e di lusso. Difatti per ben due volte al giorno apparecchiavano una tavola ricca e vi mettono tutto ciò che serve a un lusso spinto, preparano coperte ricamate con motivi floreali, usano vasi d'argento di varie forme e sono serviti da molti domestici... e fra questi alcuni hanno una particolare bellezza, altri vesti molto costose, e sono ornati secondo i meriti che hanno acquisito nella condizione di schiavi... (Gli Etruschi) hanno perso in genere l'antico valore e, trascorrendo il tempo in banchetti e feste, a ragione non conservano più la gloria dei propri antenati dinanzi ai nemici. Un contributo notevole alla loro mollezza viene dalla fertilità del suolo: essi abitano infatti una terra veramente fertile e raccolgono i frutti più svariati in grande quantità.»

Alcune Fonti

Agricoltura:

DIODORO, V, 40:

«La terra dà molti frutti e gli abitanti, per la cura stessa che mettono nel coltivarla, riescono a renderla abbondante di frutti e non solo per l'autosostentamento... In generale l'Etruria, assai fertile, si distende in campi costituiti da vaste pianure, intervallate da molte colline, che sono ben coltivabili. Il terreno è fertile perché è piuttosto umido, non solo in inverno, ma anche in estate».

VARRONE, R.R., 1, 9:

«Al contrario in un suolo grasso, come in Etruria, si possono notare campi che rendono frutti abbondanti e ripetutamente e alti alberi e, infine, tutto senza muschio».

Allevamento:

POLIBIO, 12, 4:

«Per l'abbondante manodopera e per le altre risorse si verifica che in Italia, e soprattutto presso gli Etruschi e i Galli, vi siano ricche mandrie, tanto che una sola scrofa nutre mille porcellini ed a volte anche di più».

COLUMELLA, 6, 1, 2:

«L'Etruria ed il Lazio (generano buoi) tozzi, ma resistenti per il lavoro».

Vino:

DION. HALIC., 1, 37, 2:

«Tra le viti da ammirare quelle della regione etrusca, albana e folerna perché ricche di vigneti e capaci di offrire con il minimo lavoro prodotti abbondantissimi ed insieme eccellenti».

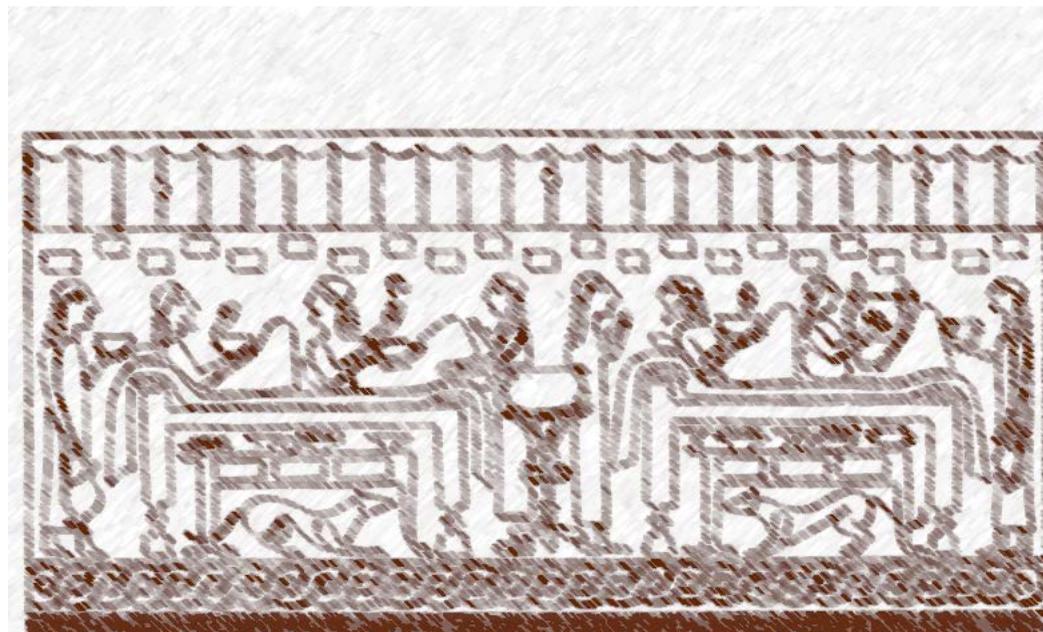
LIVIO, 5, 33:

«La tradizione riporta che quel popolo (i Galli), attratto dalla dolcezza delle messi e soprattutto dal piacere nuovo del vino, attraversò le Alpi ed occupò i campi, in precedenza occupati dagli Etruschi: e che fu Arronte Chiusino ad introdurre in Gallia il vino per attirare quel popolo».

Bibliografia:

AA.VV., *L'alimentazione nel mondo antico. Gli Etruschi*, Roma 1987

C. SCHEFFER, *Acquarossa II: 2, The cooking stands*, Stockolm 1982 (Acta Instituti Romani Regni Sueciae, 4º, 38: 2: 2).



I vasi del banchetto etrusco



ANFORA

*Vaso con corpo più o meno ingrossato,
collo distinto, due anse.*

Usata per contenere vino e olio.



ASKOS

*Recipiente per acqua e vino con
beccuccio e ansa.*



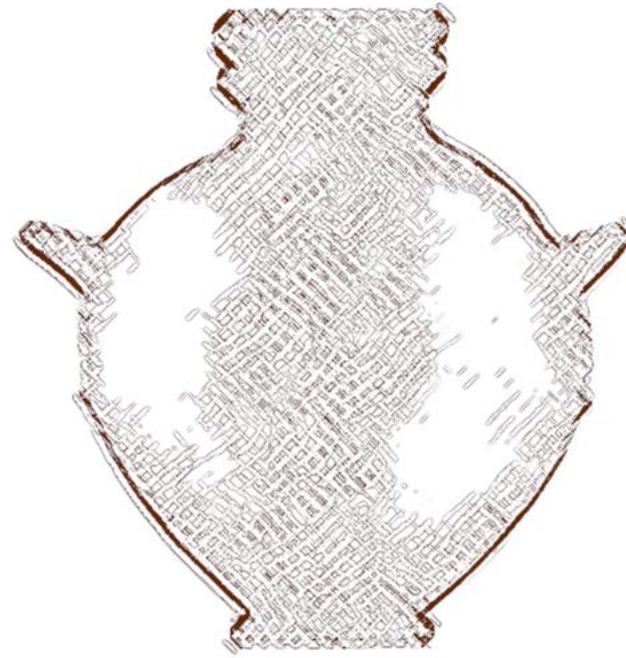
CALICE

*Vaso con bocca larga e rotonda,
senza anse, fornito di piede.
Serviva per bere.*



CIOTOLA

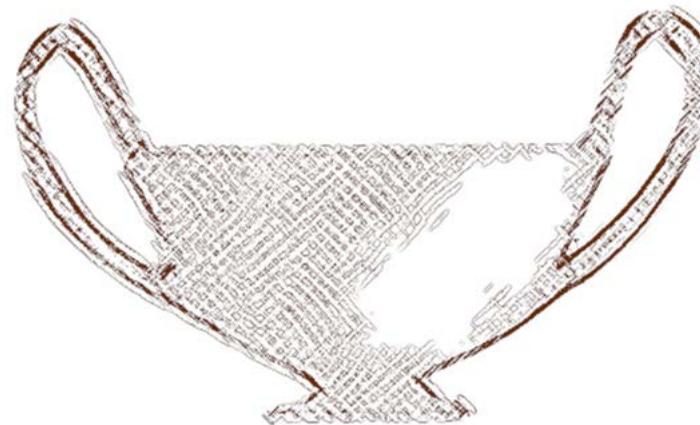
*Vaso basso con orlo più o
meno distinto.
Serviva per contenere il cibo.*



IDRIA

Vaso a forma ovoidale, collo stretto, munito di tre anse di cui una verticale.

Serviva per contenere acqua.



KANTHAROS

Vaso con bocca larga e rotonda, con piede e due anse sormontanti il bordo.

Serviva per bere.



CRATERE

*Grande vaso con bocca larga,
orlo distinto, corpo espanso.
Serviva per miscelare acqua
e vino*



KYATHOS

*Vaso con bocca larga e
rotonda, con piede e un'ansa
sormontante il bordo.
Serviva per attingere.*



KYLIX

Vaso con corpo a calotta, base diversificata, con due ansette orizzontali a bastoncello. Serviva per bere.



OINOCHOE

Vaso con ventre espanso superiormente, solitamente con bocca trilobata, ansa tra spalla e bordo. Veniva usato per contenere e versare vino.



OLLA

*Vaso di grosse dimensioni,
spesso munito di coperchio.
Veniva usato per cuocere i cibi
o per conservare olio e vino.*



OLPE

*Brocca con bocca circolare,
ventre espanso verso il basso.
Veniva usato per versare vino.*



SKYPHOS

Vaso con corpo tronco conico, due ansette orizzontali a bastoncello. Veniva usato per bere.



STAMNOS

Vaso a forma panciuta con due anse orizzontali. Veniva usato in genere per contenere vino.