

La alimentación de los romanos (I)

Vital importancia en la antigua Roma, como hoy en día, debía tener la alimentación en la aparición de carencias y enfermedades. La avitaminosis, debida al escaso consumo de productos frescos; una dieta pobre en calcio, que determina la presencia de osteoporosis, presente sobre todo en mujeres; trastornos graves en los dientes, que a su vez acarrear importantes problemas nutricionales; la falta de consumo de proteínas, con su consecuente aparición de alteraciones inmunitarias; o su consumo excesivo, con la consiguiente aparición de la hiperuricemia, serían algunas de los trastornos más importantes. A esto podemos añadir, sin duda, la monotonía en las dietas, que acarrea carencias de diferentes principios inmediatos como minerales y vitaminas. Como consecuencia de ello, pudieron generarse patologías diversas que abocasen al sujeto a una patología incapacitante o mortal.

Los romanos comían tres o cuatro veces al día; primero un desayuno que es la comida con la que se rompe el ayuno de toda la noche. Se tomaba de siete a ocho de la mañana, era muy modesto y a base de pan remojado en vino, o con ajo y aceite. Los más afortunados podían tomar miel, quesos, higos, leche, uvas, dátiles, etc. Cuando apareció la pastelería se pusieron de moda unos bizcochos con vino que los niños llevaban a la escuela.

Hacia el mediodía, en el almuerzo, se tomaban por lo general las sobras de comidas anteriores.

La merienda la tomaban, sobre todo, los trabajadores del campo que trabajaban de sol a sol. Pero la principal de todas las comidas era la cena, que tenía lugar cuando los romanos ricos dejaron de pasar el día entero fuera de sus casas. Antes de ponerse a comer tomaban un baño y según el anfitrión que la ofreciera podía convertirse en una grosera comilona o en un dechado de distinción. "Si exceptuamos los monstruosos ejemplos históricos de gentes como Vitellius o Nerón, para quienes la cena comenzaba a partir del mediodía, veremos que la costumbre era la misma en todos los casos; es decir, se cenaba después del baño, al término de la hora octava en invierno y de la nona en verano. Este horario era el observado en el círculo social de Plinio el Joven y es también el adoptado por Marcial, que, cuando invita a cenar a su amigo Iulius Ceriales, lo cita a hora octava en los balnea de Stephanus por ser los más cercanos a su casa, para así poder estar de vuelta a la hora de la cena". (1).

Sin embargo la hora a la que terminaban de cenar difería según se tratara de una cena sencilla o de un banquete de gala, y según se ofreciera a un huésped de modera-

das costumbres o a un glotón. En principio una cena decente debía terminar antes de que se hubiera hecho noche cerrada. Cuando Plinio el Viejo se levantaba de la mesa aún era de día en verano y en invierno no había transcurrido la primera hora de la noche. Pero esta regla sufrió numerosas y variadas excepciones. Los casos más extremos son las cenas de Nerón, prolongadas hasta la medianoche, las de Trimalción, hasta momentos antes del amanecer, y las de los juerguistas cuyo

mos pensar que en cada rico, senador o caballero romano, habitaba un derrochador. Sirva de ello este ejemplo de una cena organizada por Marcial: "Mi criado me ha traído una malvas laxantes y los variados frutos que da mi huerto para añadir a la lechuga machacada y al puerro cortado en rodajas, sin olvidar la suave menta ni el jaramago que dispone para el amor. Unos huevos cortados en pedacitos coronarán las anchoas sobre un lecho de ruda y habrá tetillas de cerda aderezadas con salmuera de

Pero a los pobres nos los han presentado con la preocupación vital de comer todos los días; aventura cotidiana consecuente de los limitados cuando no paupérrimos niveles entre los que se debatía la mayoría de los habitantes de la Urbe. También en la cena de Trimalción aparece el personaje del gorrón que acudía a llenar su estómago entre los invitados de los ricos, aunque muchas veces tuviera que hacer de bufón: "Yo estuve a punto de tirar aquello que se me había servido, porque creí que ya había un pollito dentro, pero me contuvo un viejo parásito diciéndome: "Aquí dentro debe haber algo bueno". Busqué, pues, dentro de la cáscara y saqué un becafigo gordo, rebozado con yema de huevo pimentado"(2). Por esta deplorable situación de la plebe, el estado tuvo que desarrollar la famosa Annona, repartos de víveres subvencionados para atender las más elementales necesidades alimentarias de las clases menesterosas.

En estas condiciones transcurría su existencia; unos luchando por garantizarse el comer diariamente; y otros haciendo de los refinamientos gastronómicos una forma de mostrar a los demás su elevadísimo estatus económico. Cuestión distinta es si, tantos unos como otros, estaban bien alimentados, ya que comer o nutrirse son dos usos culturales de los pueblos que muchas veces se han dado la espalda en vez de ir de la mano. Estos refinamientos gastronómicos provenientes de lejanas tierras, conquistadas en durísimas guerras, son el resultado del contacto con civilizaciones que tenían un notable desarrollo cultural cuando los romanos eran todavía toscos campesinos, aferrados a las costumbres de sus mayores. Este refinamiento, proveniente sobre todo de los reinos orientales, caló profundamente en la sociedad romana hasta el punto de modificar sustancialmente los pilares sobre los que se asentaba. Y, por supuesto, la vieja cocina romana experimentó notables transformaciones, propiciadas por los intercambios mercantiles con comerciantes griegos y orientales, que favorecieron la llegada de especies vegetales y animales procedentes de otros lugares. La llegada de estos productos renovó cualitativamente la dieta de los romanos ricos y cuantitativamente la de los pobres, que habían ido creciendo desmesuradamente y a los que había que alimentar para evitar revueltas sociales.



Caza del Jabalí. Museo de Arte Romano de Mérida.

mal ejemplo censura Marcial, ya que se prolongaban hasta el momento en que se levantaba la estrella del alba.

Pero, ¿cuáles eran los hábitos alimenticios de los hombres y mujeres que habitaban Roma, en el apogeo del Imperio? Una primera y simple clasificación de la sociedad romana, sería dividirlos entre ricos y pobres. A los primeros nos los han descrito los escritores romanos y los hemos visto en las películas dándose grandes banquetes, tumbados en sus triclinios y adornados con coronas florales, rodeados de esclavos, de danzarinas y bufones, al mismo tiempo que devoraban espectaculares platos, de rebuscada presentación. Sirva como ejemplo de esto la cena de Trimalción, que Petronio nos describe en su Satyricon, en la que aparecen exquisiteces exuberantemente presentadas como lirones empapados en miel y adormidera, salchichas sobre parrillas de plata, etc.

Naturalmente no debemos generalizar lo mismo que no debe-

En estas condiciones transcurría su existencia; unos luchando por garantizarse el comer diariamente; y otros haciendo de los refinamientos gastronómicos una forma de mostrar a los demás su elevadísimo estatus...



Motivos piscícolas en mosaico. MARM.

atún. Esto en cuanto a los entremeses. Después, mi modesta cena sólo ofrecerá un plato único: un cabrito hurtado a los colmillos de un feroz lobo, chuletas a la plancha, habas y tiernas coles verdes. A esto añadiré un pollo así como un jamón que ha sobrevivido a tres cenas más. Cuando ya no tengáis hambre, os serviré frutas maduras y un frasco de Nomentum. Una vez retirados los posos, que ha cumplido dos veces tres años bajo el consulado de Frontino (año 98 d. C.). Contad, además, con bromas sin hiel, una franqueza que no os asustará a la mañana siguiente y una conversación que querríais no haber abandonado" (1).

Bibliografía:

(1) J. Carcopino: *La vida cotidiana en Roma en el apogeo del Imperio*. Ed. Temas de Hoy. Madrid 1993.

(2) (Citado por Guillén, J.: *Urbs Roma*. Ed. Sigueme. Salamanca.1995).



Nicolás Suárez Alarcón

Enfermero y Antropólogo