

CAPITULO 05

LA ALIMENTACIÓN EN LA CIVILIZACIÓN ROMANA



La alimentación en la civilización romana

The nutrition of the roman civilization

Cabrera-Beltran, Lola Jimena ¹   Viteri-Robayo, Carmen Patricia ²  
Iza-Iza, Sandra Patricia ³  

1 Ecuador, Ambato, Instituto Superior Tecnológico Tungurahua

2 Ecuador, Ambato, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Nutrición y Dietética

3 Ecuador, Guaranda, Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias Agropecuarias Recursos Naturales y del Ambiente, Carrera de Agroindustria

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.29>

Resumen: En este capítulo se presenta un resumen de la riqueza que tuvo Roma en cuanto a su alimentación, demostrando el amplio conocimiento que tuvieron en la preparación de sus alimentos y que iban desde la forma de cultivarlos hasta la forma de prepararlos. La primera etapa de la cocina romana se caracterizó por la presencia de costumbres sencillas, los alimentos eran poco elaborados y por tanto se demuestra la existencia de una tecnología culinaria muy sencilla con la participación de toda la familia, con la influencia de otras culturas la preparación de los alimentos va teniendo una connotación socio-política y económica, estableciéndose diferencia entre las clases, la plebe tenía una alimentación a base de pan, algunas legumbres y verdura, pescado si vivían en poblados costeros, carne que la obtenían de la caza, mientras que la clase alta tenían una dieta más completa y variada con la importación de algunos productos, su alimentación fue una demostración de su cultura, la misma sufrió cambios en el tiempo, en este capítulo se incluyen tres bloques importantes, factores culinarios de antigua Roma, características del periodo y aspectos nutricionales.

Palabras clave: Civilización Romana, Cultura, Alimentación romana

Abstract:

This chapter presents a summary of the wealth that Rome had in terms of their food, demonstrating the extensive knowledge they had in the preparation of their food and that ranged from the way of cultivating them to the way of preparing them. The first stage of Roman cuisine was characterized by the presence of simple customs, the food was little elaborated and therefore the existence of a very simple culinary technology is demonstrated with the participation of the whole family, with the influence of other cultures the preparation of food is having a socio-political and economic connotation, establishing a difference between classes, the common people had a diet based on bread, some legumes and vegetables, fish if they lived in coastal towns, meat that they obtained from hunting, while that the upper class had a more complete and varied diet with the importation of some products, their diet was a demonstration of their culture, it underwent changes over time, this chapter includes three important blocks, culinary factors of ancient Rome, characteristics of the period and nutritional aspects.

Keywords: Roman civilization, Culture, Roman food.

5.1. Introducción

La alimentación forma parte del patrimonio material e inmaterial de la humanidad y la base de una buena alimentación es la forma como se preparan, haciéndolos aptos para el consumo, cada civilización tiene sus materia primas, sus formas de cocinarlos, sus costumbres y formas de combinarlos, y una de las primeras civilizaciones fue la romana, donde la alimentación va más allá de que sea por supervivencia, tenía un amplio significado cultural e interpretaban las rutinas alimentarias como cultura, influencia social, religiosa y espiritual, siendo importante con la presentación de este capítulo dar a conocer los hábitos alimentarios que tuvieron los romanos y que fueron influenciados a raves de la interpretación de obras, el arte, la pintura, la arquitectura, la distinción de su pueblo era el tipo de alimentación que tenían, y que se caracterizaba por la exuberancia de algunos y la escasez de otros, (Vieira, 2020) menciona que Hasta el siglo II antes de cristo, la alimentación romana se basaba en el cultivo y consumo de cebada, guisantes, queso de oveja, carne de cordero, habas, col melones, manzanas, con la influencia de la cultura griega, dio inicio la preparación de alimentos, dando origen a diferencias sociales, con la presentación de banquetes exuberantes y desmedidos caracterizada por una dieta extremista, repulsiva, abundante, no medida y excesiva, la gastronomía se diversificaba cada día, lo que tenía relación con el alto poder adquisitivo que tenían un grupo de personas.

5.2. Resultados

5.2.1. Alimentación en la roma antigua

5.2.1.1. Características del período

El Imperio Romano fundado por el emperador Augusto, se extiende desde el año 27 a. C, hasta 476 años d. C. Algunas características fueron su gran extensión territorial con más de 7 millones de kilómetros cuadrados, su idioma fue el latín, y luego el griego; a inicios del periodo la religión era politeísta, para posteriormente adoptar al cristianismo como la religión oficial. Su Organización Social estuvo compuesta por los grandes propietarios mercantiles y terratenientes, y patricios que tenían el poder político, económico y religioso, era la clase más alta de la sociedad. Los plebeyos que eran ciudadanos libres formados por los campesinos, artesanos, funcionarios de las ciudades, y la mayoría de los integrantes del ejército. Y por último los esclavos que era el grupo más numeroso. La economía de Roma se fundamentaba en el trabajo de estos esclavos, muchos prisioneros de guerra, la misma se basaba en el comercio y la agricultura.

5.2.1.1.1. Alimentos que se consumían

Los alimentos disponibles eran propios de la zona del mediterráneo, en esa época los romanos comían solo para alimentarse, el nutrirse no era un concepto que se aplicaba. Además, no toda la población comía lo mismo, esto dependía de la clase social a la que pertenecía. A través del milenio que duró el imperio la dieta fue cambiando, con nuevos hábitos de alimentación, técnicas y conservación de alimentos, influenciados no solo por la cultura griega, sino también por los cambios políticos, y su gran expansión.

En si la dieta de los romanos era amplia, sería imposible enumerar los alimentos que se consumían, la historia señala que la misma es similar a la que se consume en nuestros días. Sin embargo, señalaremos los alimentos más destacados en esta cultura.

Los vegetales y hortalizas por ejemplo tenían una gran aceptación, convirtiéndose en la base de la alimentación romana, destacan las coles, puerros, acelgas, malvas, rábanos, diversidad de lechugas y calabazas; las especias muy utilizadas en sus comidas se importaban (Villegas, 2003), se usaba el comino, el azafrán, considerado como afrodisíaco, el hinojo, usado para aromatizar el pan, la pimienta utilizada en casi todas las preparaciones, el azafrán, cardamomo, jengibre, fenogreco, mostaza, sésamo, la sal para reforzar el sabor, o para conservar alimentos, la asafétida una especia muy amarga, de olor desagradable pero que se usaba para frotar los platos antes de servir la comida. Las hierbas aromáticas que destacan fueron la albahaca, cilantro, hinojo, laurel, menta, mejorana, perejil, ruda, salvia, tomillo (Odal, 2009). Frutas como el olivo, la vid, higueras, limoneros, manzanos, los cerezos, los albaricoqueros, sandías, los melocotoneros, melones, y granadas. (Odal, 2009)

En cuanto a las carnes, existía gran variedad: cordero, jabalí, ciervo, buey, ternera, ovejas, aves de todo tipo: pollo, gallinas, loras, ocas, avestruz, flamenco, faisanes, pavos engordados con harina hervida y agua miel, pero la más apreciada era la carne de cerdo, y se constituía un alimento de lujo para la plebe. Las carnicerías debían seguir normas higiénico-sanitarias que de no seguirlas se penalizaba por ejemplo no se podía vender carne que llevara más de un día muerto en verano y dos en invierno o más de veinticuatro en verano. También se consumía toda clase de mariscos y pescado, principalmente el salmonete y la morena que eran los más apreciados. El vino fue un alimento de primera necesidad, normalmente mezclado con agua antes de su consumo, pues tenía un grado de concentración alcohólica muy alta, se empleaba en las comidas, fiestas, cuando se distribuía alimentos a la plebe se incluía el vino, esto les mantenía con "fuerza." En si Roma se convirtió en el lugar donde se recibían los mejores productos alimenticios que se producían en el mundo. A sus tres puertos Esportium, Ostia y Portus, llegaban barcos que traían desde Italia, víveres; desde Grecia, vinos; desde Hispania salmueras de pescado y aceites; desde Egipto y

Etiopia, cereales; desde el remoto Oriente, especias. Pero la variación y abundancia de alimentos que entraban a la ciudad no satisfacía la demanda de todas los habitantes, por lo que aproximadamente las 2/3 partes de los habitantes no tenían suficientes alimentos (Tormo, 2014).

Figura 1

Fermentación de vino



Nota: Tras la fermentación, el vino romano se almacenaba en ánforas para servirlo o dejarlo envejecer. Phillips (2000)

5.2.1.1.2. Alimentos preparados

La primera etapa de la cocina romana se caracterizó por la presencia de costumbres sencillas, los alimentos eran poco elaborados y por tanto la existencia de una tecnología culinaria muy sencilla en donde había la participación de toda la familia, existía una simplicidad en la preparación de los alimentos y quienes elaboraban eran los esclavos o las mujeres de la familia, en las primeras épocas romanas no se necesitaba grandes habilidades culinarias, se bebía agua y se comía cualquier cosa que tuvieran ellos a mano, los cocineros aún no existían formalmente. (Villegas, 2019)

Con el tiempo y la influencia de otras culturas la preparación de los alimentos va teniendo una connotación sociopolítica y económica. En este sentido hay que considerar la diferencia que había entre las clases, la plebe tenía una alimentación a base de pan, algunas legumbres y verdura, pescado si vivían en poblados costeros, carne que la obtenían de la caza. Mientras que la clase alta

tenían una dieta más completa y variada con la importación incluso de algunos productos.

A continuación, señalaremos algunos preparados consumidos por la población romana:

El “pulmentum” fue un alimento básico, una especie de papilla preparada con harina de trigo, queso, cereales, legumbres, verduras y fruta, a veces se mezclaba también con carne seca.

Las ensaladas era otro alimento básico, presente en casi todos los platos, los vegetales como por ejemplo las acelgas se condimentaba con mostaza, las lechugas con salmuera o una mezcla de vinagre y miel conocida como oximiel; el tallo de los cardos se confitaba macerándolos con una mezcla de oximiel perfumado con seltión y comino; las malvas, las hojas de parra o la siempreviva se comían siempre en ensaladas.

El aceite de oliva era también muy utilizado, se conoció 21 variedades de olivas, obteniendo desde el aceite virgen, el sequens obtenido del segundo prensado, el cibarium de menor calidad, se mezclaba con vinagre, sal y hierbas aromáticas para la obtención de recetas. (Odal, 2009)

Se consumía pan de diversas calidades, formas y tipos de cocción (en horno, en ceniza o cocidos en moldes), se los hacía de diversos cereales, podían ser ácidos y fermentados con o sin sal, con especias, miel, hierbas aromáticas como perejil e hinojo, pasas, queso, vino, leche, o aceite. Se tenían panes especiales para las fiestas, y estaba a disposición de toda la población, el precio de estos estaba regulado en Roma, se sabe que el “colegio” de panaderos gozaba de ciertos privilegios en impuestos.

Las carnes se consumían de todo tipo y de varias maneras, cocinado, asado, en guisos, acompañados de salsas y guarniciones ricamente condimentadas, con vinagres, hierbas aromáticas, especias, vino, aceite, el garum (una especie de salsa de soja, altamente valorado por los romanos, porque era un potenciador de sabor, accesible a familias pudientes). El pescado se lo preparaba cocido en un recipiente de cristal que se iba calentando lentamente, acompañado de ensaladas. (Strauss, 2003). También se inventó un procedimiento para engordara a las truchas con higos secos.

El vino era a veces ajustado y «mejorado, se tenían diferentes tipos de vino, saborizados de maneras variadas, por ejemplo, el passum, un vino fuerte y dulce de pasa; el mulsum, una mezcla fresca de vino y miel que se dejaba envejecer y se servía al inicio de los banquetes; y conditum, una mezcla de vino, miel y especias ya maduras. El vino dulce no se elaboraba con caña de azúcar ya que al ser de Egipto era un producto carísimo. (Odal, 2009)

Se fabricaba mezclas para vino, con miel, pimienta negra, laurel, dátil, lentisco y azafrán, cocinado y almacenado para su uso posterior. Otra bebida era la que empleaba el jugo de rosas mezclado con miel, tenía varios nombres: el hidromiel, oximiel y el hidromiel. Se conocía también la sidra y la cerveza (cervisia), pero ésta última no era apetecida, pues se la consideraba vulgar. (Séneca, 1966)

El vinagre se empleaba como una bebida refrescante, mezclada con agua, empleado también como conservantes y por sus propiedades medicinales, lo recomienda para hacer gargarismos, baños de pies y para aclarar la visión. (Odal, 2009)

Brillat-Savarin resume en pocas palabras las inclinaciones dietéticas de los romanos: «Se tomó de todo; desde la cigarra al avestruz, desde el lirón hasta el jabalí; todo cuanto podía estimular el gusto, fue empleado como condimento.

Los primeros dulces se preparaban con harinas, agua, leche, frutas y se aderezaban con pimienta y miel antes de comer. Otras técnicas culinarias que eran sumamente sencillas fueron los buñuelos de harina con queso y agua, fritos en aceite -Varro., Ling. Lat., 5, 107-. Socialmente, y en relación con la convivialidad, los hábitos respondieron a una organización social con una implicación directa de la mujer con los alimentos y su preparación. (Villegas, 2019)

Otra técnica de preparación era convertir productos secos en algo más fino, una trituración de estos para la elaboración de purés, sopas y albóndigas.

Dependiendo de cada estación se consumía un alimento u otro, se aconsejaban el ejercicio moderado y no abusar de los azúcares y las grasas. (Odal, 2009)

5.2.2. Tiempos de comida

Normalmente los romanos hacían tres comidas al día, ajustándose al ritmo de vida que llevaban: el desayuno en la mañana, el almuerzo a medio día, y la comida principal o cena en la tarde:

El desayuno conocido como “ientaculum” se componía de barras redondas hechas de granos de algún cereal, o tortas planas hechas de farro (un grano de cereal similar al trigo), untado con ajo, sal o algún otro condimento, a veces humedecido con vino; en las clases altas también se solía desayunar queso, huevos, leche, miel, galletas algunos frutos secos o frescos como uvas y aceitunas. El pan de trigo se introdujo a inicios de la era cristiana. (Badel, 2012)

En el almuerzo o “prandium” era más rico y consistía generalmente en las sobras de la cena del día anterior, consumidas bien frías o recalentadas.

Y por último, la cena o “cenae”, considerada como la comida más importante del día que se iniciaba a las tres de la tarde pudiendo prolongarse hasta entrada la noche, la cena era un tiempo en la que se reunía la familia y podían también

estar invitados, celebrando los famosos banquetes que se dividía en varios platillos: la entrada conocida como *gustus* o *promulsis* porque “abría el apetito” y que consistía en platos ligeros y apetitosos con ensaladas, aceitunas, almejas, ostras, pescado acompañado de vino mezclado con miel (el *mulsum*) ; un plato intermedio, para posteriormente servir el plato principal, *caput cenae* o *prima mesa*, que consistían en varios platos de carnes o pescados, acompañados de más vino. Y por último el postre o “*secundae mensae*” que consistía en, pasteles hechos de trigo, bañados con miel, dulces, fruta principalmente la uva o frutos secos como nueces y pasas, por supuesto con más vino dulce. (Badel, 2012)

Por supuesto la alimentación que tenía un significado sociocultural, religioso y espiritual, difería entre clases sociales desde los consumos extremos y desmedidos en las clases opulentas a una alimentación básica y pobre en la que existía deficiencia de nutrientes, pues se reducía a un trozo de pescado salado, una papilla de harina, una fruta de mala calidad, y un puñado de higos secos o frescos de acuerdo con la estación; éstos se complementaban con hortalizas cocidas y legumbres. Además, con frecuencia se tomaban castañas, acelgas, ortigas, todo ello en forma de potajes. (Séneca, 1966)

5.2.3. Costumbres de los antiguos romanos en la mesa

La creciente riqueza les permitía a los romanos tener banquetes sofisticados y copiosos, en la que el valor nutricional no tenía ninguna importancia, por el contrario, se prefería alimentos bajo en calorías y nutrientes. Los diuréticos tenían gran importancia.

Antes de sentarse a la mesa se lavaban las manos y pies. Los varones tenían la costumbre de comer acostados o tumbados, porque pensaban que mientras más cómodos estuvieran mejor les sentaría la comida, mientras las mujeres cenaban sentadas en sillas en frente de sus esposos. Desde niños se les enseñó a comer con la derecha y apoyarse en la izquierda. Disfrutaban de la comida, y aprovechaban para reunirse, conversar y divertirse con ello, en habitaciones especiales llamadas *triclinium*. Comían con las puntas de los dedos y dos tipos de cucharas; la *ligula* que era una cuchara grande y la *cochlear* usada principalmente para comer caracoles y moluscos, era la más pequeña, una especie de tenedor actual; se empleaba el *mappae*, una especie de servilleta que les permitía secarse las manos entre un plato y otro; también era usual que cada invitado llevara su propia servilleta. Lo invitados además llevaban coronas aromatizadas hechas con flores y varios perfumes, representaba la posición que ocupaba en la clase alta, los banquetes se acompañaban de música, poesía y acrobacia.

Otra costumbre en los banquetes romanos que muchas veces se constituía en un exceso para el cuerpo, era provocarse el vómito para seguir comiendo, Séneca decía "Los romanos comen para vomitar y vomitan para comer."

5.2.4. Métodos de conservación de alimentos

Bofill, M. (2018) expone los siguientes métodos de conservación:

Salado: El salado es una técnica muy antigua, que dificulta el crecimiento de bacterias, se empleaba principalmente en la conservación de carnes y pescado, antes de consumirlo se remojaba para desalarla.

Uso del vinagre: Se usaba solo o acompañado con mostaza, miel y sal, para evitar la proliferación bacteriana, cubriendo el alimento por completo, se empleó en la conservación de frijoles, pescados o carnes, los mismos que podían estar frescos, cocidos o fritos. Fue también uno de los métodos más frecuente en la antigüedad.

Ahumado: El ahumado es una técnica de hace aproximadamente 45 mil años, pero su técnica iba variando en cuanto al uso de los ahumaderos, se empleaba en carnes y pescados tanto para conservarlos como para que adquieran el aroma y sabor peculiar.

Salmuera: Esta técnica consistía en sumergir un producto en agua con sal y otros condimentos se empleada para las carnes, pescados, legumbres y aceitunas conservar en aceite de oliva.

Aceite de oliva: Se podía acompañar con vinagre, y se empleaba para la conservación del queso, legumbres y pescados.

Fermentación alcohólica: Para la cerveza, el vino; y **Fermentación láctica** en el queso y el yogurt.

Miel: Una vez que el alimento se envolvía con miel, se dejaba secar. Este proceso se realizaba a temperatura ambiente, se empleaba en la conservación de frutas, legumbres, podían llevar vino hervido.

Secado al aire: Los pescados, viseras, frutas y verduras se secaban al sol, con lo cual se conseguía eliminar el agua para conservarlo a temperatura ambiente.

Sumergir en agua hirviendo: Consistía en hervir el alimento principalmente frutas y legumbres durante unos minutos, para luego secarlos, se prefería que sea agua de lluvia.

Envasado: Mediante esto se conservaba la comida en recipientes perfectamente cerrados.

Cocer en vino: Esta técnica era usada principalmente para conservar las frutas.

Producto procesado: Otra de las formas de conservación de alimentos era preparar el producto a través de alguna técnica culinaria, por ejemplo, la preparación de embutidos como morcillas y salchichas. (Gladiatrix, 2018)

5.2.5. Nutrientes – fuentes de obtención

Los romanos no daban importancia a los aspectos nutritivos de los alimentos, más que al sabor y ornamentación del alimento, aderezados con salsas y adornados con hierbas. (Hurtado, 2013)

Sin embargo, se puede decir que los mismo provenían de los productos que se cultivaban en el imperio, y que se consumían de forma directa o con una mínima preparación como los cereales, empleados para fabricar pan y otros alimentos, las bellotas empleadas para la preparación de tortas, pan etc.; la miel que cumplían la función de proveer de calorías a través de los hidratos de carbono.

La proteína se la obtenía de la carne de cabra, vaca, cerdo, leche y queso como producto de la actividad ganadera; mientras que la caza de aves y la pesca les ofrecían otras alternativas alimenticias. Otra fuente de proteína y a la vez de fibra y vitaminas E y B fue el trigo tierno de alta digestibilidad.

Las vitaminas se obtenían principalmente de la variedad de frutas que disponían, así como las legumbres que a la vez son ricas en minerales como Ca, P, K, Zn, Fe, etc., y vitaminas del complejo B.

Los lípidos se lo obtenían de la grasa animal, especialmente la de oveja y cerdo, pero esta grasa era utilizada por estratos más bajos.

El omega 3 proveniente del aceite de oliva y aceite de frutos secos.

5.3. Conclusiones

La alimentación de la cultura romana reflejaba tanto la diversidad del vasto Imperio Romano, como las diferencias socioeconómicas de sus habitantes. Los romanos consumían una dieta básica de cereales, especialmente en forma de pan y gachas, hace referencia a un tipo de comida, que consiste en una papilla hecha a partir de harina cocida en agua o leche. Complementando su alimentación, con verduras, frutas y legumbres. Las clases altas disfrutaban de carnes, pescados, vinos finos y exquisitos postres. Las comidas eran a menudo eventos sociales, con cenas opulentas que reflejaban el estatus y la riqueza del anfitrión

Referencias Bibliográficas

- Badel, C. (2012): "Alimentation et société dans la Rome classique: bilan historiographique (Ile siècle av. J.-C. –Ile siècle apr. J.-C.)", Dialogues d'Histoire Ancienne, Supplément 7: L'histoire de l'alimentation dans l'Antiquité. Bilan historiographique, pp. 133-157. Disponible en: <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/19007/2019000001971.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Bofill, M. (2018). Sistemas de conservación de alimentos. (Antigua Roma.). Gladiatrix en la arena. <https://gladiatrixenlaarena.blogspot.com/2018/02/sistemas-de-conservacion-de.html#:~:text=Se%20pod%C3%ADa%20utilizar%20s%C3%B3lo%20o,%20estar%20cocidos%20o%20fritos.&text=Conservar%20en%20aceite%20de%20oliva,acompa%C3%B1ados%20con%20vinagre%20%20los%20pescados>.
- Dalby, A. (2003). Food in the Ancient World, Londres, 281-282.
- Gladiatrix en la Arena. (2018). Blog personal sobre la vida y la cultura del Imperio Romano. Disponible en: <https://gladiatrixenlaarena.blogspot.com/2018/02/sistemas-de-conservacion-de.html#:~:text=Se%20po>.
- Historia de la alimentación. Obtenido de <https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/la-alimentacin-en-el->.
- Hurtado, A. (2013). La Salud. Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 Internacional. Recuperado de: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>.
- Landolfi, L. (1990). Banchetto e società romana: dalle origini al I sec. A.C. Roma. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/19007/2019000001971.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Bofill.
- Odal. (2009). Así comían los romanos. OMNI. Disponible en: <https://www.identificacion-numismatica.com/t24809-asi-comian-los-romanos>.
- Phillips, Roderick (2000). A short history of wine. Nueva York: Ecco. ISBN 9780066212821
- Séneca. (1996). Ad Lucilium, Madrid.
- Tormo, J. (2014). La alimentación en el Imperio Romano - historia de la alimentación. Historia de la alimentación.

<https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/la-alimentacin-en-el-imperio-romano>

Vieira, S, Raposo, A, Freitas, O. (2020). Memorias del patrimonio alimentario romano. *Rev Familia*; 3: 1107-1113. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497968143015>.

Villegas, A. (2003). *Aceite de Olica y cocina antigua*. Córdoba, 33-39.

Villegas, A. (2019). *ARS Cibaria: Cultura y Alimentación en la Sociedad Romana* [Tesis de grado doctoral, Universidad de Córdoba]. Repositorio Institucional de la Universidad de Córdoba. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/19007/2019000001971.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Bofill Edita: UCOPress.

