

Esperienza di apprendimento collaborativo "A tavola con i Sumeri" – Testi tratti da "Nuovo progetto storia" di Riccardo Neri ed. La Nuova Italia.

**1**  
I cibi  
e le bevande

**2**  
La cucina

**3**  
I tabù religiosi

**4**  
Alimentazione  
e società

**1** Nell'Età Antica i cereali erano i prodotti più largamente coltivati ed il cibo più importante, si potevano conservare a lungo, permettendo così di nutrirsi nel periodo tra un raccolto e l'altro. Oltre ai cereali venivano coltivati, soprattutto sulle rive dei canali, dove l'irrigazione era più facile, ortaggi come l'aglio, che i popoli della Mesopotamia usavano molto nella loro cucina, ed i legumi, come le fave e le lenticchie. La coltivazione degli alberi da frutto cominciò più tardi, in Mesopotamia si coltivavano cocco, datteri, mele, pere, fichi, melograni, sulla costa del Mediterraneo l'olivo e la vite. Dall'olivo, come in Mesopotamia dal sesamo (che è una pianta erbacea e non un albero) si ricavava l'olio, che serviva per condire i cibi, oltre che come combustibile per le lampade e per preparare profumi e farmaci. La vite forniva l'uva, da cui poi si imparò a ricavare il vino.

Dall'allevamento provenivano altri prodotti. la carne, il cui consumo era però limi-

tato perchè per ricavarla era necessario uccidere l'animale e questo riduceva il gregge o la mandria, il latte, da cui si ottenevano formaggi e una specie di burro, le uova, il miele delle api.

La caccia e la raccolta avevano perso la loro importanza, ma erano ancora praticate, e fornivano carne e frutti selvatici, funghi, radici commestibili. La pesca invece rimase un'attività importante in tutte le zone in cui vi era pesce a sufficienza.

L'acqua era la bevanda principale, ma spesso non era disponibile acqua pura e ciò provocava malattie. Si beveva spesso anche latte. Il vino (in Egitto e in Siria) e la birra (in Mesopotamia ed in Egitto) erano invece bevande alcoliche, che si ottenevano facendo fermentare l'uva pigiata o l'orzo.

Esperienza di apprendimento collaborativo "A tavola con i Sumeri" – Testi tratti da "Nuovo progetto storia" di Riccardo Neri ed. La Nuova Italia.

**2** Molti prodotti non venivano mangiati crudi, ma **cotti**. In particolare i cereali (orzo, grano) venivano macinati, cioè ridotti ad una polvere schiacciandoli con pietre. Questa polvere, farina (se fine) o semola (se meno fine), veniva poi mescolata con acqua, per formare una pasta che si cuoceva in forno, ricavandone diversi tipi di **pane** (lievitato o no, salato o no, all'olio, al latte, alla birra). L'invenzione della ceramica e la lavorazione del bronzo permisero di cuocere i cibi in vasi pieni d'acqua o di altri liquidi, messi in forno. Nella preparazione dei cibi si usava a volte il **sale** e spesso si aggiungevano sostanze per insaporire.

I **cibi** venivano **conservati** in modi diversi. I cereali ed i legumi venivano seccati, come alcuni frutti (datteri, uva, fichi), la carne ed il pesce venivano prima affumicati e poi conservati sotto sale. Alcuni frutti venivano conservati nel miele, il pesce nell'olio.

**3** Generalmente nessuna popolazione mangiava tutti gli animali e i prodotti commestibili della propria regione: vi erano **regole religiose** che proibivano di consumare alcuni cibi perché impuri. Queste regole potevano riguardare tutta la popolazione o solo una parte di essa, ad esempio i sacerdoti che, essendo al servizio degli dèi, dovevano rispettare delle regole severe.

Esperienza di apprendimento collaborativo "A tavola con i Sumeri" – Testi tratti da "Nuovo progetto storia" di Riccardo Neri ed. La Nuova Italia.

**4** Non tutti mangiavano nello stesso modo. I contadini mangiavano pochi cibi, che provenivano dai campi che coltivavano, ed i lavoratori al servizio del tempio o del palazzo ricevevano come compenso solo una razione di cereali e, di rado, della carne. I funzionari, i sacerdoti, gli artigiani più importanti e il re mangiavano cibi molto più variati ed abbondanti, ed anche più spesso pare che in Mesopotamia i ricchi facessero quattro pasti, invece dei due dei poveri.



Per i ricchi il banchetto poteva anche essere un'occasione di incontro per discutere affari importanti. I miti mesopotamici ci presentano spesso gli dèi che prendono decisioni importanti a tavola. Non sappiamo se ci fossero vere e proprie sale da pranzo in Mesopotamia probabilmente si mangiava in stanze diverse, su vassoi che venivano portati in una stanza o in giardino, a seconda dei casi. L'unica posata in uso era il coltello.

L'alimentazione non era sempre sufficiente, perché il raccolto poteva essere danneggiato da inondazioni, siccità, cavallette, guerre. In questi casi vi era carestia e molti fra i più poveri morivano di fame. Ma anche quando il raccolto era sufficiente, tra i meno ricchi vi erano malattie legate all'alimentazione poco variata.