

## CHI È L'ARCHEOLOGO PIÙ VELOCE?

Alla base dell'alimentazione dei Romani c'erano cereali e legumi come frumento, farro, miglio, orzo, segale, lenticchie, piselli e fave. Non mancava la frutta come uva, pere, pinoli, noci, nocciole e mele. La carne si mangiava raramente: la più amata era quella di suino, ma anche di bue e la selvaggina (il cervo, ma anche l'orso quando si riusciva a cacciare). È attestata anche la pesca e il consumo di chiocchie ed ostriche per le classi più agiate. Uova e formaggio completavano la dieta. L'alimentazione della popolazione più povera non era né ricca né varia: si basava per lo più su cereali e verdure.

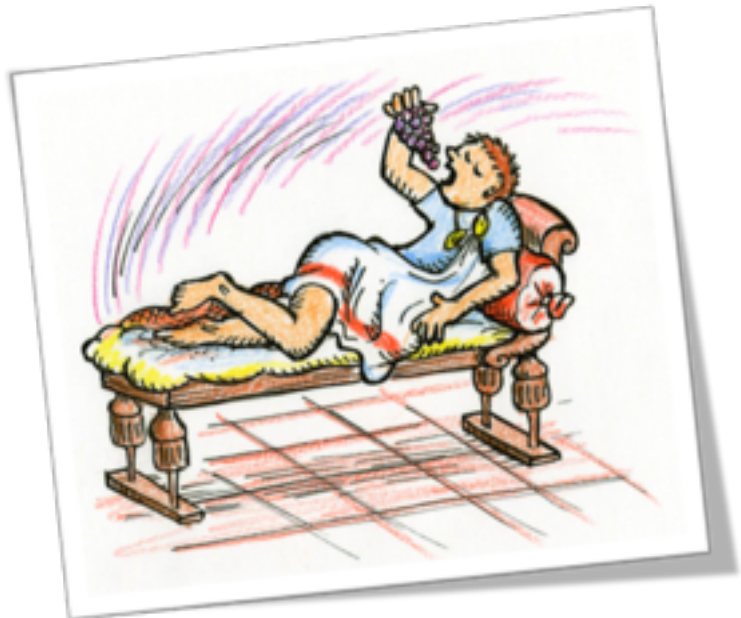
Per la preparazione dei cibi impiegavano mestoli, forchettoni da carne e coltelli. I contenitori più noti per la cottura delle pietanze erano:

- l'olla: poteva essere appoggiata al fuoco oppure essere appesa ad un gancio sopra al fuoco. Veniva usata per bollire l'acqua e per cuocere carni, verdure e zuppe. Ne esistevano anche di forate per la cottura a vapore;
- la casseruola: un grosso pentolone da fuoco, per la cottura a fuoco lento;
- il tegame in metallo: un recipiente largo, aperto e con le pareti non troppo alte, veniva usato per la preparazione di fritti o salse;
- teglie antiaderenti: si tratta di tegami per la cottura, in forno o sulla brace, di carne, oppure di piatti a base di legumi o per cuocere la *patina*, una sorta di sformato a base di uova.

Si cucinava al forno, alla griglia, in padella o in pentola. Gli stufati e i bolliti andavano per la maggiore.

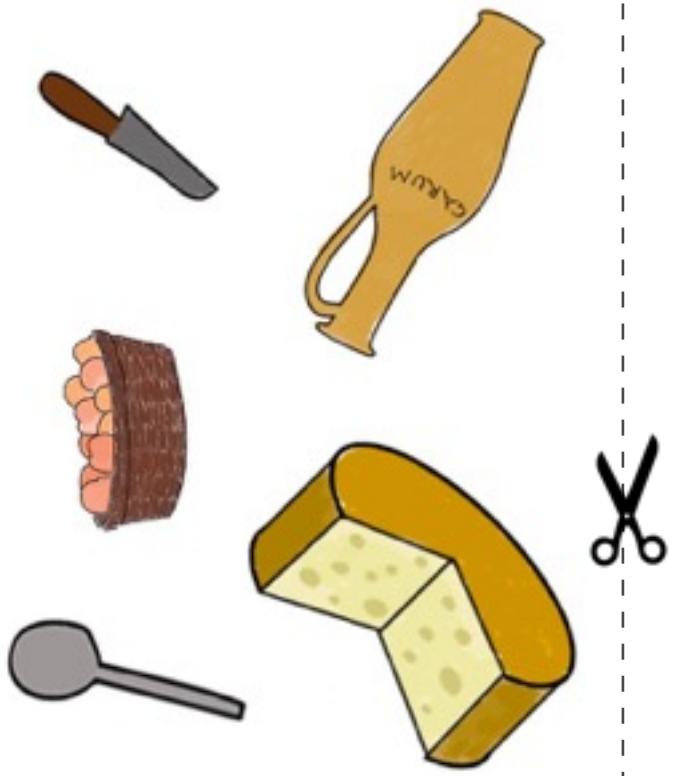
La maggior parte dei Romani mangiava seduta su panche intorno ad un tavolo.

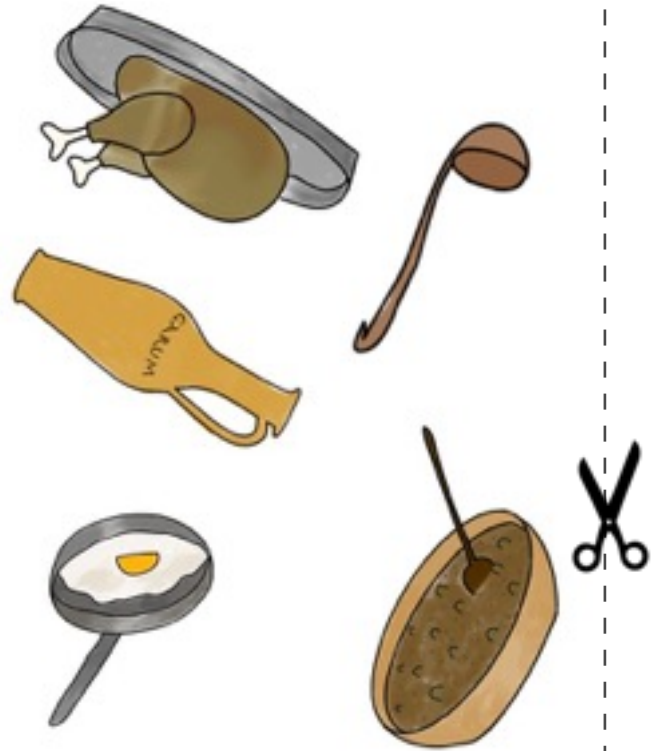
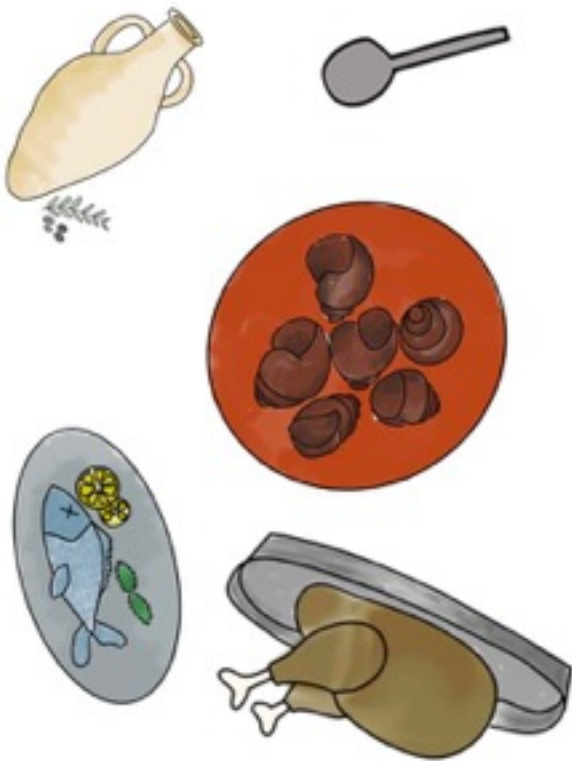
Solo pochi potevano permettersi una *domus* con tanto di *triclinium*, la sala da pranzo in cui si svolgevano i banchetti. La tavola veniva allestita con scodelle, bicchieri e brocche in ceramica grezza o con piatti e coppe in terra sigillata rossa, vetro e bronzo per le mense più ricche. Completavano la tavola coltelli e cucchiari di legno o metallo per le minestre. Non conoscevano la forchetta, infatti i cibi venivano serviti tagliati in piccoli pezzi e ci si serviva direttamente con le mani.



**Nelle pagine seguenti troverai un gioco di carte da ritagliare: chi sarà l'archeologo più veloce, che sa tutto sull'alimentazione degli antichi romani?!**

**BUON DIVERTIMENTO!**































## CHI È L'ARCHEOLOGO PIÙ VELOCE?



Ogni archeologo pesca una carta dalla cima del mazzo e la conserva girata a faccia in giù. Quando tutti hanno la propria carta si gira la carta in cima al mazzo: se la aggiudica il primo giocatore che, scoprendo la sua carta, nominerà correttamente il simbolo in comune tra questa e quella in cima al mazzo. Si continua così finché non terminano le carte del mazzo: alla fine vince l'archeologo che si è aggiudicato più carte. Attenzione! I nomi devono essere P R E C I S I !

I termini giusti sono elencati nella tabella qui sotto. Siamo archeologi, non dilettaanti! Buon divertimento!

FORMAGGIO			PESCE
CUCCHIAIO			ZUPPA DI LEGUMI
COLTELLO			BROCCA DA VINO
BICCHIERE			STUFATO DI ORSO
LUCERNA			CINGHIALE ARROSTO
FORCHETTONE			ANFORA OLEARIA
MESTOLO			POLLO ARROSTO
TAVOLINO			PANE
OSTRICHE			PATINA
CHIOCCIOLE			ANFORA DI GARUM
PESCHE	