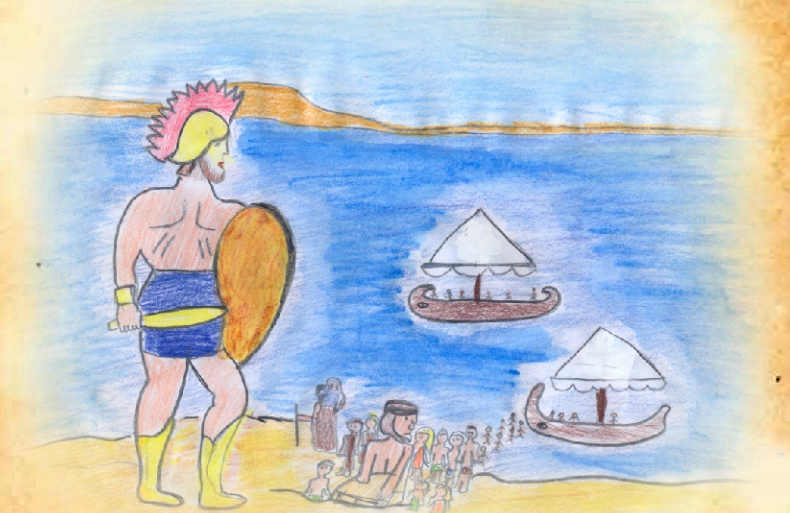


## C'ERANO UNA VOLTA... I GRECI

Nel 688-689 a.C. gruppi di coloni greci sbarcarono sulla costa sud-occidentale della Sicilia e fondarono **GELA**.  
Diverse furono le "novità" apportate dai colonizzatori.  
Questo però non significa che, a quei tempi, la Sicilia fosse abitata da selvaggi.  
L'incontro tra la civiltà greca e quella sicula, tuttavia, arricchì tutte le arti, compresa quella culinaria e fece nascere il gusto per la **buona cucina**.



## I PASTI DEI GRECI

### La colazione

La colazione del cittadino greco era piuttosto robusta, a base di pane, formaggio e fichi, oppure di solo pane intinto nel vino.



### C'era già il pane?

Erano già conosciuti circa 70 tipi di pane:

il daraton, pane senza lievito;  
il phaios, pane scuro;  
il semidelites, fatto con il fior di grano;  
il caibanites, pane composto da varie farine;  
infine, pani con olive, uva passa e fichi secchi.



### Il pranzo (ariston)

Il pranzo di mezzogiorno, ariston, era veloce, sommario, a base di pizzette farcite con acciughe, olive, pesce fritto o formaggio, paragonabili ai moderni "snack" proposti negli attuali fast food in sostituzione del pranzo vero e proprio.

### La cena (deipnon)

La cena costituiva il pasto principale della giornata. La carne era considerata un bene di lusso solo per i più abbienti.

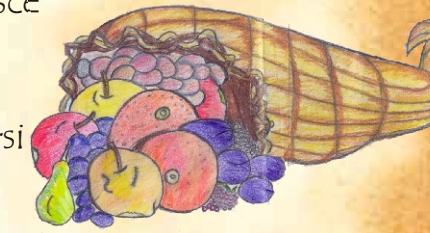


Gela, Museo Archeologico. Piatto da pesce campano IV secolo a.C.



La maggior parte degli ateniesi di città dovevano nutrirsi molto più spesso di pesce che di carne.

Il ceto medio si nutriva di pane, legumi, pesce sotto sale o affumicato; veniva usato anche il garon, (salsina di pesce ed erbe aromatiche).  
I poveri, invece, dovevano accontentarsi di pane e frutta.



### Gli utensili da cucina

Quasi tutti i cibi si mangiavano con le mani, perché si ignorava l'uso della forchetta.

### La forchetta: questa sconosciuta!!!

Potevano servire da piatti le gallette piatte di maza o di grano, piatti e scodelle di legno, di terracotta o di metallo e, per mangiare puree o piatti bolliti, si usavano cucchiai simili ai nostri.



Gela, Museo Archeologico. Cucchiaio con manico a forma di cavallo.

## IL SIMPOSIO



Il banchetto greco, il simposio, veniva organizzato soltanto in occasione di matrimoni, di celebrazioni religiose o per trascorrere del tempo con amici ed era riservato solo agli uomini. Le uniche donne ammesse erano le danzatrici, le suonatrici di flauto, le etere.

Le pietanze, già tagliate e sistemate su piccoli e bassi tavolini (trapezai), venivano consumate esclusivamente con le mani.

I convitati si disponevano semisdraiati sui letti tricliniari (klinai) e si lavavano le mani in recipienti d'acqua.



Gela, Museo Archeologico. Cratere Attico a figure rosse.

La bevanda più diffusa era certamente l'acqua, ma la bevanda reale, il «dono di Dioniso», era fornita dalla vite. Assai di rado si beveva vino puro (akratos). Prima di ogni pasto, in un grande vaso chiamato cratera, si componeva una miscela, più o meno alcolica, di acqua e vino.

I servi attingevano dal cratera con lunghi mestoli dal manico ricurvo, di argilla o di legno, o con brocche (oinochoes) e riempivano con essi le coppe (kilix) dei convitati.



Gela, Museo Archeologico. Kilix Attica.

Il pasto poteva finire con un dessert (tragema): frutti freschi o secchi (fichi, noci, uva) e dolci al miele e ricotta.

## LA LETTERATURA GASTRONOMICA

I Greci furono i primi a occuparsi dello studio dell'alimentazione. Il più famoso cultore dell'arte culinaria, nell'antichità, fu **Archestrato di Gela**, che visse nel IV secolo a.C.

Attorno al 330 a.C., scrisse un poema in versi esametri sulle ricette di cucina più raffinate dell'area mediterranea intitolato: **"Il piacere del gusto"**.

Della sua opera ci è pervenuto un numero discreto di frammenti, tramandatici da **Ateneo** di Naucrati nella sua opera **"I sofisti a banchetto"**.



Archestrato viaggiò molto in tutta l'area mediterranea, allo scopo di conoscere quante più "piacevolezze" del palato era possibile. Nei suoi "frammenti della gastronomia", asseriva di avere visitato ogni terra ed ogni mare ma che solo

### in Sicilia aveva trovato il buon gusto



L'opera parla soprattutto del pesce, della stagione più propizia per pescare le varie specie, del modo di cucinarle: cucina naturale e genuina. Grande era la varietà dei pesci conosciuti allora:



Citate dagli autori antichi sono le zuppe di lenticchie e di ceci che secondo Ateneo erano stati introdotti dal **dio Poseidone**. Molto diffusa presso i Greci era la consuetudine di cucinare i vegetali, sia spontanei che coltivati (cipolle, asparagi, lattuga, cardi).

Anche i funghi venivano consumati benché si temesse di restarne avvelenati, cosa che del resto accadeva spesso.



Aristofane, parlando dell'antipasto, citava le comuni olive in salamoia "sode come corpi di vergini" ed altre cose golosissime, che possono sembrare sconcertanti per noi, quali le cavallette e le cicale che venivano servite dopo averle catturate su un giunco sottile.



Terminiamo qui il nostro breve viaggio nel mondo della gastronomia greca e, nel salutarvi vi consigliamo un'antica e deliziosa ricetta greca. Buon appetito!!!!!!

### Ravioli o Cassateddi

Ingredienti e dosi: 1 Kg di farina 00, 160 gr di zucchero, 2 uova, 110 gr di strutto, un pizzico di sale, vino bianco q.b. Per il ripieno: 500gr. di ricotta e 250 gr. di zucchero.

### Procedimento

Impastare gli ingredienti come una pasta frolla. Formare un panetto e far riposare per circa 30 minuti. Stendere l'impasto e formare dei piccoli panzerotti ripieni di crema di ricotta. Friggere in abbondante olio. Prima di servire spolverare con zucchero a velo o miele sciolto.

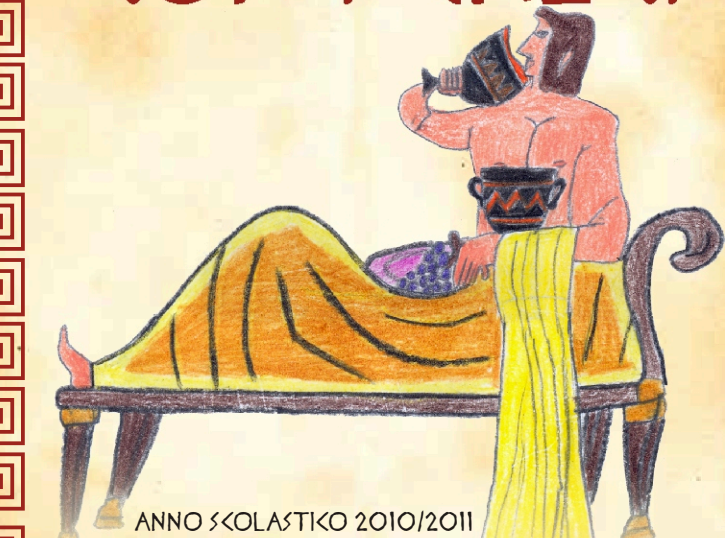


SCUOLA ELEMENTARE 6° CIRCOLO

"LUIGI CAPUANA"

GELA

## A TAVOLA CON I GRECI



ANNO SCOLASTICO 2010/2011  
CLASSI V