

Druga gimnazija Varaždin

Centar izvrsnosti za nacionalnu povijest

Varaždin

Hallerova aleja 6 a

Varaždinska županija

HRANA I PIĆE STARIH RIMLJANA

Lucija Vidranski

Druga gimnazija Varaždin

Mentorica: Suzana Jagić

Varaždin, ožujak 2023.

Sadržaj

1. UVOD I OBRAZLOŽENJE TEME	3
2. REZULTATI	
2. 1. NAMIRNICE	4
2. 2. OBROCI.....	5
2. 3. MJESTA BLAGOVANJA.....	5
2. 4. POSUDE.....	6
2. 5. NAČINI PREHRANE.....	7
2. 6. VEČERA I SVEČANE GOZBE.....	9
2. 7. HRANA I NAČINI PRIPREME	11
2. 7. 1. DIVLJAČ I PTICE	11
2. 7. 2. UMACI	12
2. 7. 3. PUNJENA PEČENA RIBA	12
2. 8. ZDRAVICE I OBREDI TIJEKOM SVEČANIH GOZBI	13
2. 9. PREHRANA ROBOVA I VOJNIKA	15
2. 10. BESPLATNE RAZDIOBE MESA	16
2. 11. POLITIKA KRUHA I IGARA.....	16
3. RASPRAVA.....	17
4. ZAKLJUČAK.....	21
5. POPIS IZVORA I LITERATURE	22

1. UVOD I OBRAZLOŽENJE TEME

Rimljani su ostavili veliki pečat u povijesti, a poznato je da su bili veliki ljubitelji dobre hrane i pića. Hedonistički su uživali u obilju ukusnih jela na čestim zabavama, naravno, ukoliko su bili pripadnici bogatog staleža. Siromašniji puk prehranjivao se uglavnom žitaricama.

Povijest piše brojne priče pa tako i one o prehrani tijekom prošlosti. Moj je interes usmjeren na hranu i pića koja su konzumirali Rimljani. Oni su kulturi ishrane i hrani uopće poklanjali veliki značaj. Recepti iz rimskog vremena sačuvani su u djelima mnogih autora i oni su mi bili posebno zanimljivi. Važno je napomenuti kako je u Rimu ponekad nedostajalo hrane pa se uvozila iz cijelog Carstva da bi se prehranila, posebice velika populacija u glavnom gradu.

Temu sam odabrala jer me zainteresirala prehrana starih Rimljana, zanimalo me što su sve jeli, na koji način i gdje su blagovali te kako su pripremali svoje obroke. O tome sam željela više saznati dodatnim istraživanjem jer smo učeći o Rimljanima više govorili o njihovoj političkoj povijesti, o ratovima koje su vodili, arhitekturi i mnogim drugim temama, no vrlo rijetko o kulturi, običajima, prehrani i općenito njihovoj svakodnevici. Prikupljanje podataka nije bilo prezahtjevno jer o temi ima doista članaka na internetu, a posjetila sam i školsku knjižnicu u potrazi za literaturom. Pristupačnije, lakše i brže je skupljati podatke preko interneta, iako pri tome moramo biti oprezniji jer nisu uvijek svi podatci pouzdani te treba provjeriti svaki nađeni podatak.

Istraživanje sam provodila u školskoj godini 2022./2023. Tijekom studenog i prosinca pronašla sam većinu provjerenih podataka na internetu te dubinski proučila 5. knjigu po nazivu *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek* čiji je urednik Enrico Cravetta. Nakon toga, pristupila sam pisanju istraživačkog rada. Tijek pisanja istraživačkog rada tekao je tako da sam prvo pronašla sve podatke, provjerila ih te počela pisati po dijelovima. Pisanje je trajalo duže vremensko razdoblje dok nisam sav sadržaj povezala u cjelinu. Pri oblikovanju istraživačkog rada pomogla mi je terenska nastava u Varaždinske Toplice i posjet Zavičajnom muzeju koji smo organizirali za naš modul *Korijeni današnjega hrvatskog prostora*.

Najprije ću pisati o glavnim obilježjima rimske hrane i pića (čime su se hranili, koje začine su koristili, koliko su obroka imali i slično), zatim o razlikama u prehrani osoba visokog staleža i osoba nižeg staleža, a na kraju ću se osvrnuti na poznatu rimsku politiku *kruha i igara*. Istraživačko pitanje je: Postoji li povezanost hrane i pića starih Rimljana i današnje hrane i pića?

2. REZULTATI

2. 1. NAMIRNICE

Na Apeninskom poluotoku, gdje je stvoreno Rimsko Carstvo, Rimljani su neophodne količine namirnica životinjskog porijekla pronašli najprije u moru. Zato su riba i plodovi mora osnova rimske kuhinje. Značajan izvor proteina svakako je bilo i meso razne divljači koja je živjela u okolici. Osvajanjima i širenjem granica države zauzimani su nove teritoriji i, naravno, novi prirodni resursi, a također su Rimljani primali i različite običaje i navike pokorenih naroda što se ogledalo i u njihovoj prehrani. Na rimskom jelovniku u velikim količinama pojavljuju se sve vrste mesa domaćih životinja, a najčešće je to bila svinjetina. Naravno, Rimljani su koristili i voće i povrće, a naročito začinske biljke. Česta je bila upotreba maslina i maslinovog ulja. Namirnice koje su Rimljani upotrebljavali mogu nam se danas činiti čudnim pa se primjerice u jednom tekstu spominje "ukusni puh kuhan u vinu i medu". Veliki broj namirnica koje danas svakodnevno upotrebljavamo Rimljanima je bio nepoznat (krumpir, kukuruz i rajčica itd. tek su mnogo kasnije doneseni iz Amerike, a ni tjestenina se u to vrijeme još nije pojavila).¹



Slika 1. Namirnice na mozaiku iz 2. st.²

¹ Namirnice, <https://www.delimano.ba/clanci/kuhinja-starih-rimljana> (pristupljeno 17. 11. 2023.)

² Mrtva priroda, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Still_life_Tor_Marancia_Vatican.jpg#/media/File:Still_life_Tor_Marancia_Vatican.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.)

2. 2. OBROCI

Postupnim poboljšanjem životnih uvjeta Rimljanima se prehrana znatno promijenila, iako je i dalje ovisila o financijskim mogućnostima pojedinca. Tijekom dana uzimali su uobičajeno 3 obroka po uzoru na grčke običaje. Ujutro, između trećeg i četvrtog sata, tj. osam i devet bio je *ientaculum*, na polovici dana, između šestog i sedmog sata, tj. između jedanaest sati i podneva, *prandium*, i napokon *cena*, popodne poslije kupanja, oko devetog i desetog sata, otprilike između tri i četiri sata poslijepodne, a ljeti čak i kasnije, pri zalasku Sunca. Prva dva obroka bila su brza i lagana, obično su ih jeli s nogu, a sastojala su se od kruha, voća, povrća, jaja, sira i ostataka prethodne večere. Najvažniji obrok u danu (onaj koji se među višim slojevima mogao za zabavnih prigoda, obljetnica i okupljanja pretvoriti u jednu pravu gozbu, antičku zabavu) bila je večera (*cena*).³

2. 3. MJESTA BLAGOVANJA

Stanari rimskih kuća jeli su u atriju kuće pa su bili izloženi pogledima prolaznika. Kasnije se jelo u sobi u unutrašnjem dijelu kuće (*cenaculum*) koja je kasnije bila *triclinium*. Dogodilo se to u vrijeme kada su Rimljani i Italici višeg sloja od Grka preuzeli običaj večernjeg blagovanja na način da su bili ispruženi na ležajevima (*klinai*). Jesti sjedeći na klupi ostao je znak skromnosti. U središtu *triklinija* nalazio se kvadratni ili okrugli stol (*mensa*), oko kojeg su u obliku potkove ili polukružno bili postavljeni naslonjači na kojima su se gospoda, elegantno ili svečano odjevena (*synthesis ili vestis cenatoria*) ispružila naslanjajući se na lijevi bok, tako da imaju desnu ruku slobodnu za objedovanje.⁴ *Triklinij* je podrazumijevao blagovaonicu s tri ležaja, a na svakom je ležaju bilo mjesta za tri osobe.⁵

³ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

⁴ Isto.

⁵ *Triklinij*, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=62299> ;<https://youtu.be/NJURl0gb5QY> (pristupljeno 6. 2. 2023.)



Slika 2. Reprodukcijska *triklinija*⁶

2. 4. POSUĐE

Stol (*mensa*) za blagovanje do 1. st. po. Kr. nije imao stolnjak (*mantele*). Bio je napravljen od mramora ili u imućnijim kućama od cijenjenog drva ili bjelokosti. Na stolu su se držala jela, vino, sol i bočica octa. Gospoda koja su blagovala bila su okružena poslugom koja je pripremala i donosila jela, ulijevala vino, čistila pod od ostataka hrane te nudila vodu za pranje ruku. Osim neke vrste žlice za tekuću hranu (*cochlear*), nije postojao pribor za jelo. Hrana se u usta stavljala rukama. U skromnijim obiteljima posuđe je bilo od pečene gline ili od bronce, a u dobrostojećim obiteljima od vrjednijih materijala. Plitki tanjuri (*patina*) i duboki tanjuri (*catinus*) bili su od obrađenog srebra, dok su čaše za vino (*pocula*), različitih oblika i veličina, mogle biti od kristala, zlata ili od legure plemenitih metala. Čaše su često bile fino obrađene ili ukrašene draguljima. Za ispijanje posebnih alkoholnih pića za vrijeme nekih slavlja koristili su se *ritoni*. Vino se pilo pomiješano s vodom pa je zato u sali bila postavljena velika posuda (*crater*) koja je služila upravo za miješanje vode i čistog vina.⁷

⁶ Reproduction of a triclinium, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Triclinium_-_Arch%C3%A4ologische_Staatssammlung_M%C3%BCnchen.JPG#/media/File:Triclinium_-_Arch%C3%A4ologische_Staatssammlung_M%C3%BCnchen.JPG (pristupljeno 23. 2. 2023.)

⁷ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.



Slike 3 - 8. Posuđe i pribor⁸

2. 5. NAČINI PREHRANE

Uvriježeno je mišljenje da su Rimljani jeli ogromne količine hrane koju su pripremali satima. To se ipak nije odnosilo na sve Rimljane, zapravo, ljudi su najčešće jeli sasvim jednostavna jela, naročito običan narod, plebejci. Oni su rijetko imali priliku sami pripremati

⁸ Pripomočki https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev (pristupljeno 7. 2. 2023)

hranu i kuhati. Hranu su uglavnom kupovali u *termopolijima* (*thermopoliama*)⁹ nalik današnjim kioscima brze hrane. Njihova se ishrana zasnivala na kruhu, mahunarkama, leći, žitaricama i mesu, odnosno plodovima mora. Svježa riba bila je prilično skupa jer ju je bilo teško dopremiti u Rim, a da se pritom ne pokvari. Ribu čak ni imućni patriciji nisu jeli često.¹⁰



Slika 9. Termopolij u Pompejima, 1. st.¹¹



⁹ *Thermopolium, the fast food of the ancient Romans*,

<https://www.archeotravelers.com/en/2020/05/08/thermopolium-the-fast-food-of-the-ancient-romans/> (pristupljeno 6. 2. 2023.)

¹⁰ Kuhinja starih Rimljana, (<https://www.delimano.ba/clanci/kuhinja-starih-rimljana>) (pristupljeno 17. 11. 2022.)

¹¹ *Termopolij u Pompejima*,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thermopolium_Lucius_Vetutius_Placidus_Pompeii.jpg#/media/File:Thermopolium_Lucius_Vetutius_Placidus_Pompeii.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.)



Slike 10 - 11. Rimski kiosci brze hrane¹²

2. 6. VEČERA I SVEČANE GOZBE

Večera se sastojala od tri djela, a raznovrsnost i količina jela razlikovala se ovisno o tome je li se radilo o običnoj obiteljskoj večeri ili gozbi čija je raskoš ovisila o ekonomskim mogućnostima pojedinca. Dijelovi večere bili su *gustatio*, *prava cena* i *secundae mensae*.¹³ *Gustatio* je bila neka vrsta predjela s laganim jelima kao što su jaja spremna na različite načine i s različitim umacima, mahunarke, razno povrće, masline, gljive, artičoke, šparoge, kamenice, usoljene ribe i lososi. Cijenjene su bile i salame od veprovine iz Etrurije, Umbrije i Lukanije. Između jednog i drugog obroka pio se *mulsum*, slatko i lagano vino.¹⁴ Slijedila je *cena*, najobilniji dio obroka, a i jedini ako se radilo o obiteljskoj večeri. Ako se radilo o gozbi, večera se sastojala od raznih jela od mesa i ribe uz koje su pili vino.

Što se moglo naći na jelovniku kao glavno jelo? U rimskom svijetu koji je prvotno bio vegetarijanski, prvo meso koje se jelo bila je svinjetina. Jela se i govedina, meso životinje koja se ranije nije smjela ubiti. Kazna za počinjeno djelo tada je bila smrt ili izgon. U rimskom i grčkom društvu bilo je također zabranjeno ubijanje konja, označenih kao plemenitim i malobrojnim životinjama koje su se čuvala za rat. Manje cijenjena mesa bila su mesa divljeg

¹² Rimski "fast-food" (https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev) (pristupljeno 7. 2. 2023.)

¹³ Jelo i piće Rimljana, <https://www.scribd.com/presentation/372911983/%C5%A0to-Su-Stari-Rimljani-Jeli#> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

¹⁴ Antičko vino: Muslum - slatko vino, <https://dejanmilosavljevic1968.blogspot.com/2018/08/mulsum-slatko-vino.html> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

magarca, ovna i koze. Bogatiji Rimljani više su voljeli mnogo mekša, a time i mnogo skuplja mesa mladih životinja, poput teleta, prašćića, janjca, kozlića.¹⁵

U bogatim kućama zapošljavani su školovani kuhari koji su se trudili svojim umijećem zadiviti gospodara i njegove goste. Bilo je veoma otmjeno pripremljeno jelo "zamaskirati" različitim gustim preljevima, zelenim povrćem i začinima do neprepoznatljivosti. U tome se ogledala umješnost kuhara. Podjednako je važan bio ukus, ali i izgled hrane pa su i u tom pogledu kuhari išli do granica najluđe mašte. Kako je izgledala prosječna večera jednog patricijca svjedoči nam duhovit epigram rimskog pjesnika Marka Valerija Marcijala (40. - 104. pr. Kr.): "Što god da dođe na stol, ti uzimaš sa svih strana: bradavice s krmačina vimena i svinjska rebarca, i poljsku pticu rasječenu na dvoje, i štuku cijelu, i komadić murina, i kokošji batac, i goluba u umaku od krupno mljevenog brašna."¹⁶



Slika 12. Svečane gozbe¹⁷

¹⁵ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

¹⁶ *Kuhinja starih Rimljana*, <https://www.delimano.ba/clanci/kuhinja-starih-rimljana> (pristupljeno 18. 11. 2022.)

¹⁷ *Jela* <https://sites.google.com/site/staririmljani3011/jela> (pristupljeno 23. 11. 2023.)

2. 7. HRANA I NAČINI PRIPREME

2. 7. 1. DIVLJAČ I PTICE

Divljač, koja se držala u brojnim i velikim ograđenim prostorima također se posluživala na stolovima starih Rimljana. Pripremala su se jela od krupne divljači poput divlje svinje, jelena i medvjeda te sitne divljači. Prema Horaciju, zečju su plećku rimski gurmani voljeli više ako je životinja već okotila mlade. Spremali su se kunići i puhovi, ptice, drozdovi, jarebice, prepelice, a mnogo rjeđe vrlo skupi paunovi, ždralovi i rode. Međutim, puk je, posebno na selu, jeo i male ptice poput vrabaca, čvoraka, slavuja ili kosa. Naposljetku, jeli su se pilići i kokoši, kopuni, domaće patke i purani i među najcjenjenijim vrstama bili su fazani i nojevi. Meso divljači i ptica više se kuhalo nego peklo, čak se prije pečenja meso najprije kuhalo, a uvijek je bilo jako začinjeno te dopunjeno jakim umacima.¹⁸



Slika 13. Hrana u rimsko vrijeme¹⁹

¹⁸ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

¹⁹ *House of Julia Felix*,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Still_life_with_eggs_birds_and_bronze_dishes_Pompeii.jpg#/media/File:Still_life_with_eggs_birds_and_bronze_dishes_Pompeii.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.); *Hrana* https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev (pristupljeno 7. 2. 2023.)

2. 7. 2. UMACI

Među umacima najrašireniji i ujedno najskuplji bio je *garum*²⁰ čija je proizvodnja cvjetala u Pompejima, velikom središtu trgovine ribom. Najviše se proizvodio u Hispaniji, a diljem Rimskog Carstva transportirao se u amforama. Dobivao se namakanjem ribe, aromatičnih trava, ulja, vina, papra, octa i soli koji su ostavljeni fermentirati u posudi barem dvadeset dana.

Ostali umaci bili su od kima, meda, octa, ribljeg umaka koji se nije puno razlikovao od *garuma* kao mješavina bazirana na kamenicama i drugim plodovima mora. Radilo se o pikantnim ili slatkastim umacima, vrlo različitim od današnjeg ukusa zbog čestog korištenja meda koji se u antičkom svijetu koristio umjesto šećera. Šećer je donesen u Europu tek potkraj 10. st. Osim toga, na rimskim stolovima nije bilo za današnje vrijeme uobičajenih namirnica poput krumpira, riže, čaja i kave. Oni su stigli kasnije iz Amerike i Azije.²¹

2. 7. 3. PUNJENA PEČENA RIBA

Za raskošnije gozbe kuhari su katkad pripremali i pečenja nadjevenih životinja ili su pripremali jela koja su sličila na jednu životinju, a zapravo su bila napravljena od mesa druge životinje, kao na poznatoj Trimalhionovoj večeri. Na toj večeri između ostalih jela, koja su bila jako dobro napravljena, poslužena je pečena divlja svinja punjena drozdovima, svinja punjena dimljenim kobasicama, lažna paunova jaja spravljen od tjestenine i dobro popunjena guska oblikovana sa svinjetinom.

Jedno ili više jela tijekom večere moglo je također biti riba koja se u područjima uz rijeke i mora koristila više od mesa. Međutim, s vremenom je postala pravo bogatstvo, a neki su književnici zapisali da je riba bila skuplja od govedine. Među ribom najvrjednija je bila morska: jesetra, orada, zubatac, sabljarka, lubin, trlja i rumbac. Jele su se sa žara ili kuhane, a uvijek s različitim umacima ili punjene aromatičnim travama.²²

²⁰ *Garum: najpopularniji začim rimskog svijeta*, <https://povijest.hr/jesteliznali/garum-najpopularniji-zacin-rimskog-svijeta/> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

²¹ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

²² Isto.



Slika 14. Dječak drži pladanj s voćem i kanticu s lignjama²³

2. 8. ZDRAVICE I OBREDI TIJEKOM SVEČANIH GOZBI

Tijekom večere samo su muškarci pili vino koje je bilo zabranjeno ženama. Među najpoznatijim vinima bilo je falernsko, masičko i kalensko iz Kompanije i cekubsko, albansko i sabinsko iz Lacija. U Italiji su samo Gali i Ligurci proizvodili i pili pivo, piće koje su Grci i Rimljani omalovažavali. Pivo je bilo popularno kod siromašnih slojeva, prije svega na sjeveru, zbog svoje niske cijene (od dva do četiri puta niže od cijene vina lošije kvalitete).

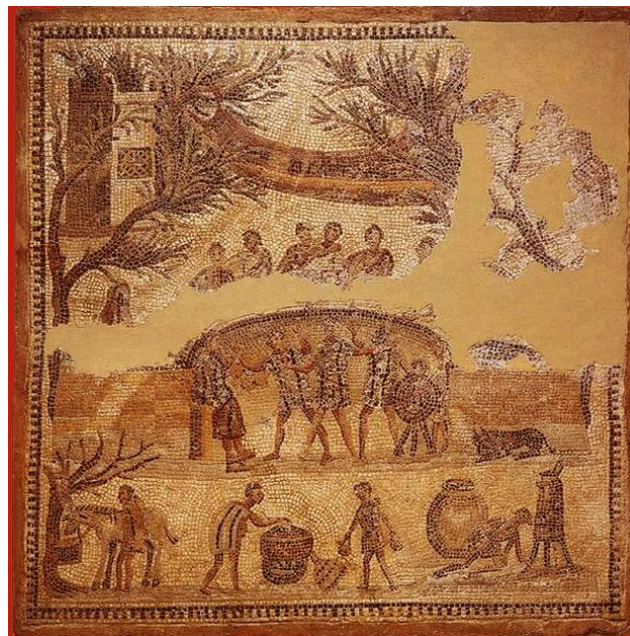
Nakon večere tijekom gozbi, gosti bi šutjeli i u općoj tišini prinosila bi se žrtva kućnim larima. Odmah nakon toga, počeli bi žrtvu ljevanicu. *Secundae mensae* činile su kraj obreda, a nudili su se kolači, voće (posebice grožđe, smokve i datulje) i pikantna jela zbog kojih se još više pilo. Upravo u tom trenutku, uzvanici namirisani pomadom i s cvjetnim vijencima oko glave, počinjali su zdravice za prisutne ili odsutne, prijatelje ili prijateljice, cara ili najutjecajnije osobe onoga vremena. Nazdravljanja su pratile i predstave, ples, glazba, pjesma, recitali i govori. Kod manje profinjenih obitelji igrane su se razne igre na sreću ili se smijalo padovima i glupostima luda ili budalaštinama patuljaka. Bogatiji domaćini bi organizirali i

²³ Dječak drži pladanj s voćem i kanticu s lignjama, By I, Sailko, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16480834> (pristupljeno 23. 2. 2023.)

lutriju s manje ili više vrijednim darovima. Gozbe su završavale kasno u noć, a katkad su se znale pretvoriti u različite neumjerenosti sudionika u jelu i piću, iako se nastojala sačuvati umjerenost i red jer su gozbe shvaćane prije svega kao trenuci mirnih susreta s prijateljima.²⁴



Slika 15. Svečana gozba²⁵



Slika 16. Gozba na otvorenom²⁶

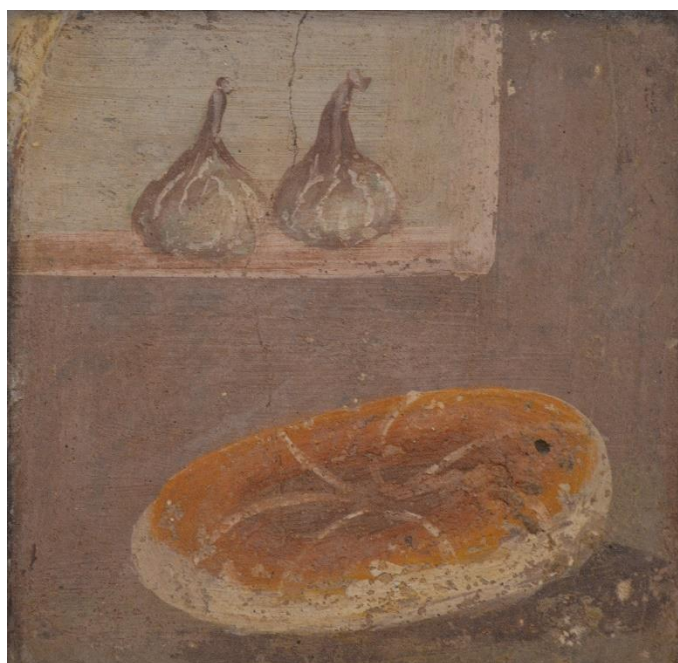
²⁴ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

²⁵ *Siromašni stari Rimljani jeli proso* <https://www.nezavisne.com/nauka-tehnologija/nauka/Siromasni-stari-Rimljani-jeli-proso/182370> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

²⁶ *Gozba na otvorenom na mozaiku iz 4. st.*, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Repas_champ%C3%AAtre_Mosa%C3%AFque_romaine_d%27Ostie.jpg#/media/File:Repas_champ%C3%AAtre_Mosa%C3%AFque_romaine_d%27Ostie.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.)

2. 9. PREHRANA ROBOVA I VOJNIKA

Bilo bi vrlo značajno kada bi se moglo točno odrediti koja je bila prosječna prehrana stanovnika Italije u antičko doba, međutim, zbog rijetkih i nepotpunih podataka to nije moguće. Možemo navesti samo pokoji podatak vezan uz hranu za vojnike i robove te raspodjelu pšenice rimskom stanovništvu. Na početku 2. st. pr. Kr. Katon Cezar davao je svojim robovima oko 660 grama pšenice dnevno zimi i 900 grama ljeti, kada su poljoprivredni poslovi bili naporniji. Za one koji su obavljali teške poslove porcije su dosezale i više od 1,6 kilograma dnevno. Otprilike 150. godine pr. Kr. rimski vojnik dobivao je dnevnu porciju od 865 grama pšenice, dok je 78. godine pr. Kr. zakon Marka Emilija Lepida odredio dnevnu kvotu od 1,09 kilograma po stanovniku, količinu sličnu onoj koja je predviđena za robove u vrijeme Seneke. Ovaj porast korištenja pšenice u prehrani objašnjava se poboljšanjem općih ekonomskih uvjeta, ali i korištenje drugih namirnica, posebno povrća. Podaci o mesu još su manje precizniji, ali sa sigurnošću se zna da je njegova uporaba bila u stalnom porastu čak i u nižim slojevima, tako da je i za vojnike u 2. st. pr. Kr. postao uobičajena namirnica.²⁷



Slika 17. Freska s prikazom kruha i dvije smokve²⁸

²⁷ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

²⁸ Freska s prikazom kruha i dvije smokve, By Carole Raddato from FRANKFURT, Germany - Fresco showing a piece of bread and two figs, from Pompeii, Naples National Archaeological Museum, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37880182> (pristupljeno 23. 2. 2023.)

2. 10. BESPLATNE RAZDIOBE MESA

Besplatno meso u Rimu darovali su građani i političari koji su bili željni popularnosti. U 5. st. dijeljene su vrlo male porcije svinjetine, oko 1,5 kg mjesečno po osobi i to samo pet mjeseci godišnje. Zbog toga najsiromašniji građani preostalih sedam mjeseci nisu jeli meso.

Robovi Katona Cenzora tijekom zime pili su grozno kućno vino, 260 l mošta, 52 l jakog octa, 52 l kuhanog vina, 1300 l slatke vode i 35 l morske vode. Tijekom mjeseci napornog rada pili su otprilike jednu litru vina dnevno. Trupama se vino dijelilo samo u iznimnim slučajevima.

Dnevna podjela prehrambenih namirnica za vojnike: tri *libre* (otprilike 1 kilogram) kruha, jedna litra vina ili octa, sedam centilitara ulja i nepoznata količina mesa.²⁹

2. 11. POLITIKA KRUHA I IGARA

Panem et circenses (lat.), kruha i igara, riječi kojima je D. J. Juvenal u svojoj desetoj satiri okarakterizirao dekadentni mentalitet puka u carskome Rimu: narod ne traži ništa drugo nego da mu vladar dijeli žito i priređuje besplatne igre u cirkusu. Danas se tim izrazom označuju slični potezi vlasti kojima se javnosti skreće pozornost s problema, a također i životno stajalište potpune nezainteresiranosti za sve što ne služi zabavi i užitku.³⁰

²⁹ Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

³⁰ *panem et circenses*, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=46415> (pristupljeno 29. 12. 2022.)

3. RASPRAVA

Veliki značaj za prehranu Rimljana imala je i trgovina jer određena hrana i namirnice nisu bile svugdje dostupne. Tako su Rimljani vino često nabavljali s otoka Visa čija su vina još Grci isticali zbog izvanredne kvalitete. Rimljani su cijenili i vina iz Istre. Vino se dopremalo također i s prostora južne Galije. *Garum* se proizvodio dominantno u Hispaniji. Žito se uvozilo s prostora sjeverne Afrike i s otoka Sicilije. Važno je naglasiti kako su rimske vojnike na pohodima i prilikom podizanja vojnih logora pratili trgovci i ljudi koji su samo za njih uzgajali životinje i proizvodili hranu. Oni nisu stanovali unutar logora, već je za njih u blizini logora bilo podignuto malo naselje gdje su oni živjeli. Raznovrsne namirnice koje su do Rimljana dolazile s osvojenih područja Rimljani su koristili za pripremanje jednostavnijih, ali i složenijih jela. Donosim neke recepte rimskih jela koji su mi se činili zanimljivim. Polaznici modula *Korijeni današnjeg hrvatskoga prostora* sami su pripremili neka rimska jela. Pogledajte naš video i okušajte se i vi u pripremi prema mojim receptima.³¹ Dobar tek!

KATO (GLOBI KUGLICE)

200 gr pšeničnog griza

300 gr svježeg sira

Ulje za prženje

Med, mak

Pomiješati griz i sir i ostaviti da odstoji par sati u hladnjaku ili idealno preko noći. Oblikovati male kuglice i pržiti u dubokom ulju dok ne dobiju zlatnu boju. Kuglice odmah uvaljati u med i posuti makom. Služiti toplo!

CATILLUS ORNATUS

1 velika endivija (salata)

150 ml crvenog vina

30 gr svinjske masti

300 gr brašna

Papar, maslinovo ulje

³¹ Izrada rimskog jela GLOBI. Jelo izradio Kristijan Risek, polaznik Centra za nacionalnu povijest, modul *Korijeni današnjega hrvatskog prostora*. Mentorica: Suzana Jagić.
<https://youtube.com/shorts/EYrB8ScIqaY?feature=share> (pristupljeno 23. 2. 2023.)

Ispasirati salatu, mast i crveno vino. Kada se dobije kaša, dodati brašno i papar dok se ne dobije glatko tijesto. Razvaljati tijesto što tanje. Nabrašniti površinu tijesta. Izrezati krugove modlom. Pržiti u maslinovom ulju do zlatno-smeđe boje.

LIBUM (KOLAČ SA SIROM)

Libum je bio žrtveni kruh ili pogača koji se u određenim prilikama i proslavama nudio duhovima ukućana, a jeli su ga i Rimljani.³²

1/2 šalice običnoga višenamjenskog brašna

1 šalica sira ricotta (može i svježi kravlji sir)

1 razmućeno jaje

lovorov list (tri do četiri lovorova lista ispod svakoga kolača)

1/2 šalice bistroga (tekućeg, ne stvrdnutog) meda

Prosijte brašno u posudu za miješanje. Istucite sir dok ne omekša, umiješajte brašno. Dodajte razmućeno jaje smjesi brašna i sira formirajući mekano tijesto. (Umijesiti tijesto.) Podijelite tijesto na četiri komada i svaki komad oblikujte u krug. Na podmazani protvan stavite lovorove listove, a na lovorove listove stavite tijesto oblikovano u krug. Zagrijte pećnicu na 190° C. Pecite od 35 do 40 minuta dok ne porumeni. Kad se kolači (tortice) ispeku, zagrijte med te ga stavite u ravni tanjur i na svaki tanjur na kojemu se nalazi zagrijani med stavite kolač i ostavite ga tako dok ne upije med ili možete kolač preliti samo s medom odozgo.

RIMSKI SOMUN (LEPINJA)

500 g brašna (400 g višenamjenskoga brašna i 100 bijeloga brašna)

1 žličica sode bikarbone

1 žličica soli

4 žlice rastopljene svinjske masti

³² *Libum* – žrtveni kruh, Spomenka Vlahović, dipl. arh., Zavičajni muzej Varaždinske Toplice, terenska nastava, 11. 3. 2023.

125 – 150 ml tople vode

Stavite brašno, sodu bikarbonu i sol u posudu i promiješajte. Potom u istu posudu ulijte svinjsku mast i malo vode. Postepeno dolijevajte vodu dok ne dobijete gusto tijesto. Mijesite tijesto 2 – 3 minute dok ne postane glatko. Stavite ga u posudu i pokrijte krpom. Ostavite da odstoji 30 minuta. Tijesto razvaljajte vrlo tanko. Izrežite krugove promjera 20 centimetara. Pecite s obje strane teflon tave bez ulja. Poslužite vruće s kriškom šunke, salatom, kobasicom ili svježim mekim sirom.

ANTIČKA RIMSKA SLATKA TORTA

225 g pšeničnoga brašna (oko 1 šalica)

1 žličica praška za pecivo

1 žličica mljevenoga ružmarina

100 g badema

1 žličica cimeta

3 žlice javorova sirupa ili sirupa od agave

4 žlice tamnocrvenoga soka od grožđa

1 žlica meda (ili alternativa poput sirupa od smeđe riže, sirup od agave)

mlijeko – dovoljno da se dobije mekana konzistencija smjese za kolače

Zagrijte pećnicu na 190° C. Pomiješajte brašno i prašak za pecivo. Brašno možete prosijati ako želite, ali nije potrebno. Pomiješajte ružmarin, bademe i cimet. Dodajte smjesi brašna. U posebnoj posudi pomiješajte javorov sirup, sok od grožđa i med. Ulijte tekuću smjesu u suhu smjesu i promiješajte dodajući mlijeko uz miješanje. Smjesu izlijte u okrugli lim za pogače/torte obložen papirom za pečenje. Pecite 25 – 30 minuta, manje ako previše porumeni. Kad je gotova, tortu možete premazati medom ako želite.

ANTIČKA RIMSKA PIZZA

500 g brašna od pira

300 mililitara vode

15 g suhog kvasca

1 žličica morske soli

1 šaka feta sira (izmravljenog)

1 žličica sjemenki sezama

1 žličica meda

Pomiješajte brašno, vodu, kvasac i sol. Mijesite oko 10 minuta dok se lijepo ne oblikuje tijesto. Napravite kuglu od tijesta i prebacite je u podmazanu posudu. Okrećite tijesto u zdjeli dok se sve strane ne podmažu. Pokrijte plastičnom folijom i pustite da se udvostruči volumen. Nakon što se tijesto udvostruči, okrenite ga na blago pobrašnjenu radnu površinu i oblikujte tijesto valjkom. Izrežite tijesto na 5 jednakih dijelova. Tako ćete dobiti 5 *pizza* promjera 20 centimetara. Ako volite veće *pizze*, izrežite ih u skladu s tim, ali imajte na umu da bi trebali stati u tavu. Zagrijte pećnicu. Razvaljajte tijesto. Stavite veliku tavu na laganu vatru i pokapajte ju maslinovim uljem. Kad se zagrije, dodajte razvaljano tijesto. Počet će se napuhavati. Nakon što je dno zlatno, pokapajte maslinovo ulje po vrhu i preokrenite ga. Maknite s vatre nakon što obje strane postanu zlatne. Na *pizzu* stavite feta sir i sjemenke sezama te prebacite u pećnicu. Kad feta sir omekša (neće se rastopiti), izvadite *pizzu* iz pećnice i pokapajte medom.

4. ZAKLJUČAK

Antička rimska hrana i piće bili su sastavni dio života i kulture Rimljana. Hrana je bila jednostavna i uključivala je osnovne namirnice poput pšenice, ribe, mesa, povrća i voća. Osim toga, Rimljani su također uživali u raskošnim jelima i gozbama, što je pokazatelj njihove privlačnosti prema raskoši i luksuzu. Pića su također bila jednostavna i uključivala vodu, vino, pivo i neka druga pića, kao što su nektar i medovina.

Antička rimska kuhinja bila je vrlo raznolika. Osim toga, Rimljani su bili veliki ljubitelji hrane i imali su mnogo kuhinjskih alata, kao što su mlinovi za brašno, žar, peć za pečenje i razne vrste posuđa. Također su se brinuli za svježinu i čistoću svojih namirnica, tako da su imali mnoge ustanove poput ribarnica, mljekarnica i pekarnica.

Kada je u pitanju piće, Rimljani su bili veliki ljubitelji vina i vodili su veliku proizvodnju i trgovinu vinom. Pivo također nije bilo zanemarivo, a Rimljani su ga proizvodili i prodavali na širokom području. Osim toga, Rimljani su također koristili pića kao medicinsko sredstvo, što je dokaz njihovog znanja i korištenja farmakologije u svakodnevnom životu.

U zaključku, antička rimska hrana i piće bili su važan aspekt rimske kulture i svakodnevnog života. Bili su vrlo raznovrsni i prilagođeni potrebama i ukusima pojedinih građana, što pokazuje njihovu privlačnost prema kvalitetnoj hrani i piću. Danas, antička rimska hrana i piće još uvijek imaju veliki utjecaj na modernu kuhinju i životne navike, što pokazuje njihovu dugotrajnu važnost i značaj u povijesti. Zato, s ponosom možemo reći da je antička rimska hrana i piće bila ne samo dio života, već i važan dio kulture i povijesti Rimljana.

5. POPIS IZVORA I LITERATURE:

Cravetta, Enrico, *Kasno Rimsko Carstvo i rani srednji vijek*, Europapress holding, 2007.

panem et circensens, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=46415>, (pristupljeno: 29. 12. 2022.)

Triklinij, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=62299>
; <https://youtu.be/NJURL0gb5QY> (pristupljeno 6. 2. 2023.)

Thermopolium, the fast food of the ancient Romans,
<https://www.archeotravelers.com/en/2020/05/08/thermopolium-the-fast-food-of-the-ancient-romans/> (pristupljeno 6. 2. 2023.)

Kuhinja starih Rimljana, (<https://www.delimano.ba/clanci/kuhinja-starih-rimljana>
(pristupljeno 17. 11. 2022.)

Jelo i piće Rimljana, <https://www.scribd.com/presentation/372911983/%C5%A0to-Su-Stari-Rimljani-Jeli#> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

Antičko vino: Muslum - slatko vino,
<https://dejanmilosavljevic1968.blogspot.com/2018/08/mulsum-slatko-vino.html>

Garum: najpopularniji začín rimskog svijeta, <https://povijest.hr/jesteliznali/garum-najpopularniji-zacin-rimskog-svijeta/> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

Jela <https://sites.google.com/site/staririmljani3011/jela> (pristupljeno 23. 11. 2023)

Le vin et l'art : une relation passionnée et passionnelle <https://vin-champagne.ouest-france.fr/le-vin-et-lart-une-relation-passionnee-et-passionnelle/?amp=1> (pristupljeno 15. 12. 2022.)

Pripomočki https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev
(pristupljeno 7. 2. 2023.)

Hrana https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev (7. 3. 2023.)

Rimski "fast-food"

(https://dijaski.net/gradivo/zgo_ref_rimljani_07_prehrana_predstavitev (pristupljeno 7. 2. 2023.))

Siromašni stari Rimljani jeli proso

<https://www.nezavisne.com/nauka-tehnologija/nauka/Siromasni-stari-Rimljani-jeli-proso/182370> (pristupljeno 7. 2. 2023.)

Jela : <https://sites.google.com/site/staririmljani3011/jela> (pristupljeno 23. 11. 2022.)

Mrtva priroda,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Still_life_Tor_Marancia_Vatican.jpg#/media/File:Still_life_Tor_Marancia_Vatican.jpg (preuzeto 23. 2. 2023.)

Reproduction of a triclinium, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Triclinium_-_Arch%C3%A4ologische_Staatssammlung_M%C3%BCnchen.JPG#/media/File:Triclinium_-_Arch%C3%A4ologische_Staatssammlung_M%C3%BCnchen.JPG (pristupljeno 23. 2. 2023.)

Termopolij u Pompejima,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thermopolium_Lucius_Vetutius_Placidus_Pompeii.jpg#/media/File:Thermopolium_Lucius_Vetutius_Placidus_Pompeii.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.)

House of Julia Felix,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Still_life_with_eggs_birds_and_bronze_dishes_Pompeii.jpg#/media/File:Still_life_with_eggs_birds_and_bronze_dishes_Pompeii.jpg (pristupljeno 23. 2. 2023.);

Dječak drži pladanj s voćem i kanticu s lignjama, By I, Sailko, CC BY-SA 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16480834> (pristupljeno 23. 2. 2023.)

Gozba na otvorenom na mozaiku iz 4. st.,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Repas_champ%C3%AAtre_Mosa%C3%AFque_ro

[maine_d%27Ostie.jpg#/media/File:Repas_champêtre_Mosaïque_romaine_d'Ostie.jpg](#)

(pristupljeno 23. 2. 2023.)

Freska s prikazom kruha i dvije smokve, By Carole Raddato from FRANKFURT, Germany - Fresco showing a piece of bread and two figs, from Pompeii, Naples National Archaeological Museum, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37880182> (pristupljeno 23. 2. 2023.)

Terenska nastava:

Zavičajni muzej Varaždinske Toplice i arheološki lokalitet *Aquae Iasae*, razgled i stručno vodstvo Spomenke Vlahović, dipl. arh., 11. 3. 2023.



Slika 18. Terenska nastava

