

# LA CENA

Le JENTACULUM est le premier repas du romain. Ce repas est constitué de pain frotté à l'ail, de pain servi avec des olives, du fromage, de fruits, d'eau comme boisson mais aussi de fèves, de céréales, de gibier, de produits à base de lait de chèvre ou de brebis, et de poisson qui forme l'essentiel de la nourriture pour les romains. Ils mangeaient ça quand le soleil se levait à l'aube.



Le PRANDIUM c'est le repas le moins important de la journée qui est pris très rapidement vers midi. C'est un repas léger à base de pain, de fruits, d'olives, de lait, de fromages mais aussi de bouillie, de pain trempé dans du vin et parfois des plats chauds qui sont très souvent les restes de la veille.



La CENA est le principal repas de la journée qui commence dans l'après-midi en sortant des thermes et qui peut se prolonger tard dans la nuit. C'était souvent l'occasion de dîner entre amis mais aussi de discuter de littérature ou de philosophie, ou de conclure une alliance politique mais aussi de resserrer ses liens avec une famille puissante. On ne sert pas toujours les mêmes plats aux invités en fonction de leur niveau de noblesse et de leur richesse. La cena se divise en trois services :

- Le premier service, gustatio, consistait à manger des hors d'œuvres (huîtres escargots ... ) qui était accompagné d'un mélange de miel et de vin qui était appelé muslum .
- Le deuxième service est le service principal, qu'on appelait prima mensa, on y mangeait des viandes ou des volailles rôties, des saucisses ou de simples ragoûts En boisson, il y avait du vin ordinaire et de l'eau.
- Puis le troisième service, qu'on appelait secunda mensa, consistait à manger un assortiment de fruits et de friandises.

Les trois services ressemblent à l'entrée, le plat et le dessert d'aujourd'hui.

Après le repas, les invités continuaient de boire en regardant ou en écoutant les chanteurs, les musiciens, les acrobates, les conteurs venus les distraire.



Les romains mangeaient essentiellement des céréales (orges , blé ...), des légumes (fèves, pois chiches, chou ... ) , du fromages et des fruits car la plupart des romains avait du mal à obtenir des produits frais. Les aliments étaient parfois avariés car les romains avaient peu de moyens pour les conserver au frais donc certains aliments étaient fumés, séchés, salés ou marinés donc leur nourriture était beaucoup moins variée que celle d'aujourd'hui. Les romains se sont inspirés des recettes des Grecs. On trouvait beaucoup de poissons, de crustacés, mais aussi du gibier lors des festins



Les Romains aimaient la cuisine parfumée avec pleins d' herbes et de plantes aromatisées comme du persil, de la coriandre, du fenouil, de la menthe, du thym, du romarin, de l'échalote, des oignons, de l'ail, du cumin, du laurier, mais aussi du poireau et du radis.



Les Romains employaient du poivre piquant ou du garum (c'est une sauce obtenue par macération du poisson dans le sel) pour masquer le goût des aliments mais les plats étaient aussi agrémentés de saveurs aigres-douces comme du miel, des dattes, des raisins secs, des pruneaux ou du vin.

Les Romains buvaient du vin dilué et de l'eau.

La chasse est un sport, un loisir pour les riches Romains, réservé à ceux qui aiment affronter certains dangers, certaines peurs, certains risques car la chasse est un plaisir dangereux.



La pêche n'est pas très aimée des Romains, car ces derniers sont plutôt des agriculteurs. De plus, les prix des poissons sont astronomiques, il n'y a que les riches Romains qui peuvent en acheter. Mais les Romains aiment quand même le bon goût des poissons.

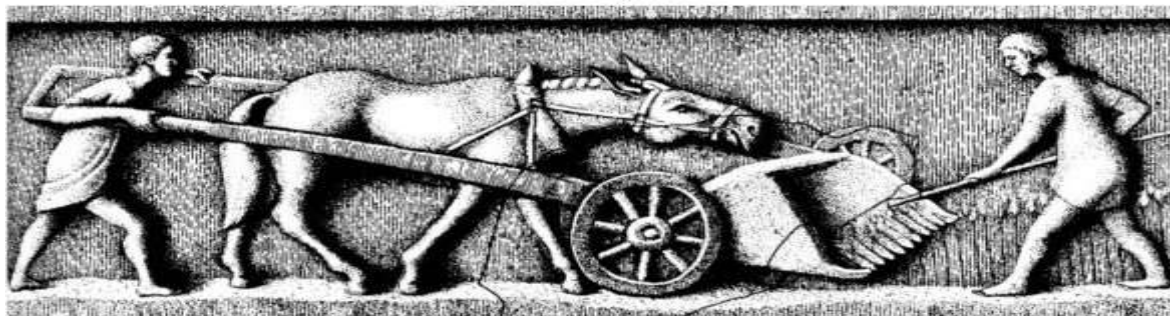
La vie quotidienne et la richesse de Rome reposaient sur les campagnes. Les Romains cultivaient des légumes comme de la salade ou des lentilles, des céréales comme de l'orge ou du blé. Les romains adoraient la rave, l'oignon, les asperges, les choux, les épinards, les poireaux, les olives mais ils considéraient le seigle et l'avoine comme des mauvaises herbes. Ils connaissaient les raisins, les pommes, les figues, les pêches, les dattes.

Les paysans utilisaient différents outils comme la moissonneuse (pas très rentable), l'araire, la charrette, une herse à dents, une bêche, une pelle, une faux, une faucille, une hache ...

Les Romains connaissaient un bon nombre de fruits, de légumes et de céréales. Les outils ont évolué au fil du temps en se perfectionnant et en apportant de nouvelles manières de travailler. L'agriculture romaine fournissait à l'Italie la nourriture exigée.



Moissonneuse gauloise



Bas-relief représentant la moisson

Le fromage et les légumes provenaient d'Italie, le garum et l'huile provenaient d'Espagne, les vins provenaient de Gaule, le jambon de Germanie, le poisson du Maroc, le pain et le vinaigre d'Égypte, les figes et les dattes d'Afrique, le poivre venait d'Inde, le cumin d'Éthiopie et le miel de Sicile et de Grèce.



Dans la cuisine romaine, on pouvait se servir de toutes sortes d'ustensiles allant du plus basique à ceux de meilleure qualité que l'on trouvait dans les cuisines des riches romains. Voici les ustensiles que l'on pouvait y trouver : l' olla (récipient de forme haute et arrondie servant à bouillir les aliments), un *caccabus* (semblable à nos cocottes), une *patina* (récipients à usages multiples et semblable à nos terrines), la *sartago* (semblable à nos poêles), les passoirs, le mortier pour broyer, l'harpago (le croc à viande), une trulla (la louche), les spatules, les baguettes, les cuillers et le brasero(chauffe-plat).



### Recette Romaine : Pain grillé au miel

Prenez d'excellents petits pains d'Afrique au moût, raclez la croûte et faites-les tremper dans du lait. Quand ils seront imbibés, mettez-les au four à feu doux, sans les faire sécher. Retirez-les chauds, arrosez-les de miel et piquez-les pour qu'ils s'en imprègnent. Saupoudrez-les de poivre et servez.



Amélie, 5<sup>e</sup> latiniste