



3. ALIMENTAZIONE

L'Antico Egitto è forse il paese che ci ha lasciato il maggior numero di testimonianze sulle abitudini alimentari dei suoi abitanti attraverso l'arte, i documenti scritti e le offerte deposte nelle tombe. I cibi più facilmente disponibili erano i derivati dai cereali come pane, birra e farinate di vario tipo, a cui si aggiungevano carne, pesce, verdure e frutta.

Pane e birra Pane e birra costituivano in assoluto i prodotti più consumati dagli egizi.

Il **pane** poteva essere cotto, oltre che in forno, semplicemente su pietre arroventate. Poteva assumere forma di animali, che potevano avere scopo rituale o essere dei semplici giocattoli per i bambini. La **birra** veniva fatta impastando la farina d'orzo. I *pani da birra* così ottenuti venivano appena cotti in modo tale che l'interno rimanesse parzialmente crudo; venivano poi frantumati, posti all'interno di un contenitore, bagnati con succo di datteri e lasciati fermentare. Il liquido ottenuto dalla fermentazione veniva filtrato e conservato in contenitori di terracotta.

Vino La coltivazione della vite è attestata in Egitto dal periodo Protodinastico, anche se il vino non ebbe mai una diffusione così ampia come la birra. Scene di vendemmia e di pigiatura dell'uva sono abbastanza frequenti nelle raffigurazioni tombali. Dai testi scritti sappiamo che il vino della regione del Delta era particolarmente apprezzato.

Carne e pesce Fin dalla preistoria caccia e pesca occuparono un posto preminente nell'alimentazione; con la sedentarizzazione e lo sviluppo dell'agricoltura il fenomeno si attenuò fino a divenire, almeno per la caccia ai grossi animali, un'occupazione di tipo sportivo, caratteristica della nobiltà. I bovini ed i caprini furono intensamente allevati. La **carne** era prevalentemente lessata e utilizzata come base per la preparazione di pasticci o di polpette; i volatili erano preferiti arrosto. Il **pesce** costituiva l'alimento degli Egizi appartenenti alla classe media.

Frutta e verdura La **frutta** consumata in Egitto era quella tipica dell'area mediterranea (fichi, uva, sicomori, datteri, carrube, meloni, cocomeri). Tra le **verdure** prevalevano le leguminose (ceci, fave, lenticchie e piselli). Erano assai usati aglio, cipolla e porri sia come condimento che come cibo a sé, così come cetrioli e cavoli.

Latticini Il latte era una bevanda usatissima ed altrettanto noti erano i suoi derivati come il burro ed i formaggi, di cui si sono trovati resti fra le offerte funerarie. Oltre al latte di mucca erano molto usati anche quelli di capra, di pecora e d'asina.

Oli e Miele Prima dell'introduzione dall'Oriente della coltivazione dell'olivo nel Nuovo Regno, gli **oli** più usati in cucina erano quelli estratti dai semi di sesamo o di lino oppure l'olio della noce di *moringa (**pianta originaria delle montagne himalayane dell'India*); in seguito l'area del *Fayum* e quella della *Tebaide* divennero le più grandi produttrici di olio di oliva. Il **miele** ebbe sempre una grandissima importanza come dolcificante, ma anche come alimento a sé o come componente per la profumeria; sappiamo dai testi che esistevano numerose varietà di miele, differenti per profumo, colore e grado di purezza.



Statuetta di donna che macina i cereali

Sala I; inv. 3811; V Dinastia

La figura è rappresentata inginocchiata mentre passa un macinello cilindrico di pietra su di una base, anch'essa in pietra, leggermente concava per favorire il movimento del macinello. Questo tipo di macina era frequentissimo e si può immaginare che ogni nucleo familiare ne possedesse uno. La farina che veniva ottenuta veniva poi passata attraverso un setaccio per renderla più fine. Macine fatte in modo identico sono ancora oggi in uso presso le popolazioni indie mesoamericane. La statuetta è realizzata in calcare dipinto.

Statuetta di donna che macina il grano, Museo Egizio del Cairo





Statuetta di donna che prepara la birra

Sala I; inv. 3812; V Dinastia

Si tratta della raffigurazione della fase finale della preparazione della birra: i frammenti dei pani d'orzo, fermentati in precedenza, vengono strizzati attraverso un filtro posto sopra un contenitore di terracotta. Il liquido ricavato è birra già pronta per il consumo o per un'eventuale aromatizzazione. La statuetta è realizzata in calcare dipinto.

Statuetta di donna che prepara la birra, Museo Egizio del Cairo





Stele funeraria di Simentwoser

Sala II; inv. 6365; XI Dinastia, 2040-1990 a.C.

In questa stele il defunto, di nome *Simentwoser*, rivolto verso destra, è seduto su di uno sgabello a basso schienale ed impugna nella sinistra una lunga mazza.

Davanti a lui, su di un basso tavolino rettangolare, sono ordinatamente disposte le offerte: quattro vasi sferici con coperchio conico, una coscia, un cuore ed una testa di bue, tre pani, uno tondo, uno rettangolare ed uno conico, un uccello, un mazzo di cipolle ed una pianta di lattuga. Fra le offerte ed il defunto si trovano una brocca con beccuccio per l'acqua ed un unguentario sigillato.

FARE FOTO

Cesto

Sala VIII; inv. 9513; Nuovo Regno

Questo grande cesto contiene frutti della palma Dum. Nonostante l'apparenza assai legnosa questo frutto era molto apprezzato per la polpa particolarmente gustosa e nutriente, contenuta all'interno della noce. Quasi in ogni tomba si trovano canestri oppure grandi reti che contengono questa noce. La palma dum era infatti considerata sacra dagli antichi egizi, e semi della pianta sono stati trovati nelle sepolture di molti faraoni tra cui quella di *Tutankhamon*.



(M.L.G.)