

Ai ragazzi non vedenti dell'IPSIAS Colosimo che OSCOM ha portato a Pompei, qui nelle foto tra le taverne di Pompei

A ottobre Anna Maria Sodo e Grete Stefani hanno ricordato le delizie a tavola a POMPEI: olio farina e vino, succo di limone, salvia e rosmarino, capitali della tavola campana, erano molto usati soprattutto da farmacisti e profumieri: il che la dice lunga sulla bontà salutista della cucina che ha inventato la pizza. I pasti a Pompei erano tre: *jentaculum*, *prandium*, *coena*, spesso consumati in piedi o nelle taverne, per i più poveri. Ma al mattino si mangiava latte e pane, cui i ricchi aggiungevano frutta secca, miele formaggio e vino. Il pranzo, prima di mezzogiorno, si componeva di pesce, carne fredda, verdura, pane, frutta. Il pasto vero era la cena, che nelle case ricche iniziava alle 17 e continuava sino all'alba; si succedevano la *gustatio*, composta di antipasti, muslum, vino al miele; le *primae mensae* erano ben sette portate mentre le *secundae mensae* completavano con stuzzichini piccanti. Per i cibi liquidi si usava patina e cucchiaio, ma per resto si mangiava con le mani. Preferiti sono i cibi agrodolci, dolci speziati, di carni bue, maiale, cervo, asino, ghiro, volatili come tordi piccioni fagiani, fenicotteri, cicogne, pavoni, gru: solo i poveri mangiano polli. Molto graditi poi tutti i pesci di mare, di acqua dolce, e non mancano le ostriche.

