



Come mangiavano Achille e Ulisse? La vera dieta degli eroi di Omero

Dalle carni arrostiti ai banchetti rituali, fino al vino versato in onore degli dèi: i poemi omerici raccontano un mondo in cui il cibo è simbolo di potere, ospitalità e guerra. Ma quella dieta supererebbe oggi il giudizio di una nutrizionista? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Livia Galletti

Il ritorno di Omero sul grande schermo, grazie al nuovo film **Odissea** di Christopher Nolan, riporta al centro dell'immaginario collettivo **Ulisse** e gli altri protagonisti dei due poemi che, da quasi tremila anni, raccontano guerra, viaggi e destino: **Iliade** e Odissea. Sfogliando le pagine delle opere, tra duelli memorabili, creature mitologiche e interventi divini, emerge un elemento che compare con sorprendente frequenza: il cibo.

I banchetti, siano essi rituali e celebrativi oppure semplici momenti di ristoro, scandiscono la vita degli eroi e raccontano molto più delle loro abitudini alimentari. Attraverso la tavola, **Omero descrive una civiltà**, i suoi valori e il rapporto con gli dèi.

Ma cosa mangiavano davvero Achille e Ulisse? E quella raccontata nei due poemi può essere considerata una dieta equilibrata oppure è soprattutto uno strumento narrativo?



La locandina del nuovo film Odissea di Christopher Nolan.

Carne arrostita e vino in abbondanza: così banchettavano gli eroi achei

Una delle formule più ricorrenti nella poesia omerica recita: *«Tagliarono le carni, le infilzarono negli spiedi, le arrostitono con cura e le divisero»*.

Di solito la carne è legata al banchetto come rituale religioso in cui gli uomini offrono agli dèi le parti migliori degli animali sacrificati e condividono ciò che resta. Ne è un esempio l'episodio dell' **Ambasciata ad Achille** nell'Iliade, quando l'eroe accoglie i compagni d'armi imbandendo grasse cosce di bue e una spalla di pecora, che arrostitisce e accompagna con vino in abbondanza.

Il vino, come la carne, è certo un elemento che non manca mai in questi momenti della narrazione: il **menù degli Achei** dunque appare essenziale ma abbondante, i pasti sono collettivi e seguono un preciso ordine gerarchico. **Mangiare insieme significa riconoscere il valore reciproco**, rinsaldare il gruppo e ringraziare gli dèi.

Colpisce invece ciò che manca. Le **verdure compaiono raramente**, la frutta è quasi assente e i legumi, pur noti nel mondo greco, non occupano un ruolo centrale nei banchetti. Ma non c'è da stupirsi: Omero, in fin dei conti, ci racconta la tavola dell'aristocrazia guerriera, non quella quotidiana della popolazione.

Nell'Iliade il cibo diventa energia per la guerra

Nell'Iliade il banchetto non ha solo una funzione rituale e propiziatoria, ma molto spesso diventa una necessità per concedere al corpo e alla mente una tregua dalla guerra e dalle fatiche.

In tal senso un episodio interessante è quando Achille, dopo la morte di Patroclo, rifiuta il cibo per il dolore e poi viene invitato dai suoi compagni a nutrirsi prima del combattimento. Qui emerge una visione molto moderna e pratica: anche il più grande guerriero non può affrontare la battaglia a stomaco vuoto. In diversi passi, poi, i comandanti greci e troiani ordinano ai loro soldati di tornare nelle tende a riposare e mangiare prima di iniziare una nuova battaglia.

Nell'Iliade, dunque, il pasto, oltre a essere un rituale religioso, rappresenta anche un'esigenza fisiologica per sostenere gli eroi in combattimento.



Carne e vino in abbondanza: così banchettavano gli eroi achei? (Foto creata con AI).

Nell'Odissea il cibo separa la civiltà dalla barbarie

Nell'Odissea il significato del cibo cambia profondamente e assume un forte valore simbolico.

Lo dimostra il contrasto tra la raffinata **civiltà dei Feaci**, che accolgono Ulisse con tutti gli onori e gli offrono un sontuoso banchetto, e la “mensa” selvaggia del **Ciclope Polifemo**, che infrange le regole dell'ospitalità divorando i suoi malcapitati ospiti. È in questa contrapposizione che Omero lancia un messaggio molto chiaro, proprio attraverso il cibo: chi condivide il pane e il vino è civile, chi invece divora gli uomini e ignora le leggi dell'ospitalità, è barbaro.

Ma il cibo nell'Odissea può anche diventare **sinonimo di avidità e di arroganza**. Lo vediamo quando Omero parla dei Proci, i pretendenti che aspirano alla mano della bella regina **Penelope**: ogni volta che li descrive sono intenti a mangiare, anzi a divorare letteralmente i beni di Ulisse, approfittando senza scrupoli e senza riconoscenza alcuna della sua ospitalità, con una tracotanza che li condurrà alla rovina.

Il cibo, infine, incarna anche l'**incapacità di dominare i propri istinti primordiali**: lo vediamo nell'episodio dei compagni di Ulisse trasformati in porci dalla maga Circe: non hanno saputo trattenere la fame e si sono lasciati “incantare” dalle vivande imbandite dalla maga, perdendo così la loro “umanità”. O ancora, nell'episodio in cui sbarcano sull'Isola del Sole dove, senza curarsi del divieto, si cibano delle sacre vacche del Dio, incorrendo nella sua implacabile e tremenda ira che li porterà alla morte.

Quanto c'è di storico nei banchetti di Omero?

Omero racconta una società dell'Età del Bronzo filtrata da secoli di tradizione orale, quindi la tavola è un miscuglio di elementi storici e poetici: i banchetti servono a raccontare gerarchie, ricchezza, ospitalità e rapporto con gli dèi e con gli uomini.

Sicuramente gli ingredienti presenti sulle reali tavole dei greci del XII millennio prima di Cristo erano molto diversi e soprattutto la carne non era consumata nelle quantità celebrate da Omero. Frutta, formaggio, pesce e cereali non mancavano, oltre ovviamente all'olio di oliva, avvicinando in parte la dieta degli antichi greci a quella che oggi definiamo dieta mediterranea.

Gli studiosi ritengono che i poemi, fissati per iscritto intorno all'VIII secolo a.C., conservino ricordi dell'età micenea mescolati a elementi appartenenti all'epoca della codificazione scritta con contaminazioni di secoli di trasmissione orale. Per questo la descrizione dei banchetti riflette tanto la realtà quanto l'esigenza narrativa.

La carne, ad esempio, probabilmente non era consumata con la frequenza suggerita da Omero. Per la maggior parte della popolazione rappresentava un alimento prezioso, spesso legato alle festività religiose e ai sacrifici.

Nei poemi, invece, abbonda perché serve a sottolineare lo status degli eroi e la solennità dei momenti narrati. Il cibo, dunque, non racconta soltanto dei momenti di vita ma soprattutto chi erano i protagonisti, quali valori condividevano e quale ordine regolava la società.



Frutta, formaggio, pesce, cereali e olio d'oliva non mancavano (Foto creata con AI).

La dieta di Achille supererebbe il giudizio di una nutrizionista?

Tornando ai banchetti omerici, una dieta fondata quasi esclusivamente su carne e vino sarebbe sostenibile oggi? Gli eroi consumavano enormi quantità di proteine: aveva senso considerando l'attività fisica richiesta per le battaglie? Inoltre, quali elementi di quelli che oggi riteniamo fondamentalmente mancavano a quell'epoca?

Lo abbiamo chiesto a [Livia Galletti](#), biologa nutrizionista con studio a Bologna.

«Una dieta basata solo su carne e vino non è mai stata sostenibile – risponde l'esperta – infatti parliamo di opere di fantasia e non di documenti scientificamente affidabili. Quello che sappiamo da ritrovamenti archeologici e studi su reperti dentari e ossei è che nella Grecia dell'età del bronzo si mangiavano cereali (farro, frumento, miglio), verdure, frutta, latticini da latte ovino e bovino e carni ovine e bovine con minor

frequenza».

E anche per quanto riguarda l'attività fisica che possiamo stimare fosse richiesta per le grandi battaglie che ci vengono raccontate nei poemi epici, la dottoressa Galletti spiega che, per quanto intensa potesse essere, richiedeva al massimo, un aumentato apporto di carboidrati da cereali, frutta e verdura, e non più proteine.

«Storicamente, – prosegue – i popoli con economia agricola e con una consolidata tradizione dell'ospitalità, come quelli che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, hanno sempre riservato i cibi più costosi, rari e percepiti come preziosi ai momenti di festa e alla condivisione del desco con ospiti, per questo motivo leggiamo di tanta carne nei banchetti di Iliade e Odissea».

Come cambierebbe oggi il menu di Achille?

Se dovesse “riscrivere” il menù di Achille seguendo la nutrizione moderna, cosa lascerebbe e cosa cambierebbe?

«Il “Menù di Achille” non esisteva nemmeno durante la presunta epoca in cui sono ambientate Iliade e Odissea: l'età del Bronzo. Sicuramente, almeno colazione e pranzo vanno aggiunti ai soli banchetti serali. Inoltre, le cene non possono d'abitudine essere sempre troppo ricche come durante un festeggiamento. Inoltre, le carni rosse – e sì, anche le carni di pecora e capra sono carne rossa – andrebbero riservate a pochissime occasioni mensili. Via libera, invece, a verdura insieme all'olio extravergine di oliva e ai legumi, e la frutta tutti i giorni, ma senza esagerare. I formaggi da consumare ogni tanto, insieme a uova e pesce».

Il vino di Omero alla prova della scienza

C'è poi la questione del vino, bevevano troppo?

«Per quanto riguarda il vino – prosegue Livia Galletti – tutta la letteratura scientifica più recente ci dice che il consumo di alcolici aumenta il rischio di molte malattie croniche, tra cui i tumori, senza che ne esista una dose minima tollerata. Non esiste, cioè una quantità minima che non aumenti i rischi per la salute umana. Andrebbe eliminato? Per una questione salutistica, sì. L'importante è consumarlo sporadicamente, con la consapevolezza che sia qualcosa da riservare a occasioni molto speciali – come nelle libagioni dei nostri eroi di Omero – e che non può rientrare in un'abitudine regolare e tanto meno quotidiana».

Nei poemi omerici, dunque, il cibo non serve soltanto a nutrire: celebra l'ospitalità, rinsalda le alleanze, onora gli dèi e ricorda che persino i più grandi guerrieri restano uomini, con la fame, la fatica e il bisogno di sedersi attorno a un fuoco.

Per approfondire

- Omero. *Iliade e Odissea* (traduzioni di Rosa Calzecchi Onesti o Guido Paduano).
- M. I. Finley. *Il mondo di Odisseo*.
- V. Di Benedetto. *Nel laboratorio di Omero*
- F. Codino. *Introduzione a Omero*
- Andrew Dalby. *Siren Feasts. A History of Food and Gastronomy in Greece*.
- G. Guidorizzi. *Ulisse l'ultimo eroe*.

Data di creazione

22/07/2026

Autore

silvia-fissore