

## L'alimentazione nella storia

*Quando abbiamo introdotto la cottura delle verdure? Quale è stato il primo ortaggio coltivato nella storia dell'uomo? E come sono cambiate le abitudini alimentari dell'essere umano? A queste e a molte altre domande cercheremo di rispondere nella nuova ed interessante serie di articoli ed approfondimenti.*



### **L'alimentazione nella storia: le tappe essenziali dell'alimentazione nella storia**

Con questo articolo, desideriamo introdurre il tema che verrà sviluppato in articoli specifici successivi. Argomento che coinvolge molto da vicino il variegato mondo dei vegetali commestibili.

Compiremo un viaggio nelle diverse epoche storiche per ricostruire e scoprire le abitudini alimentari dell'uomo, dalla preistoria ai nostri giorni.

Durante questo viaggio passeremo attraverso i condizionamenti ambientali e psicologici, le relazioni e le tecnologie che stanno alla base dell'alimentazione. Partendo dal presupposto che l'alimentazione è soprattutto cultura, cercheremo di penetrare nell' "ambiente uomo" per capire meglio le differenti scelte alimentari.



La storia dell'alimentazione è lunga quanto quella dell'uomo che fin dall'origine ha dovuto procurarsi di che nutrirsi. Non basterebbero diversi grandi volumi per un'analisi esaustiva. Consapevoli di questo, vi risparmieremo le informazioni più complesse che lasciamo ai professionisti del mestiere, per dedicarci all'aspetto più curioso e scorrevole. 😊

Ci interessa anche seguire un percorso di sensibilizzazione nei confronti del corretto utilizzo degli alimenti. Se il filosofo tedesco **Feuerbach** è giunto alla conclusione che *"Noi siamo quello che mangiamo"*, vorrà dire che conoscere meglio il cibo e i suoi effetti, rappresenta un aspetto importante.

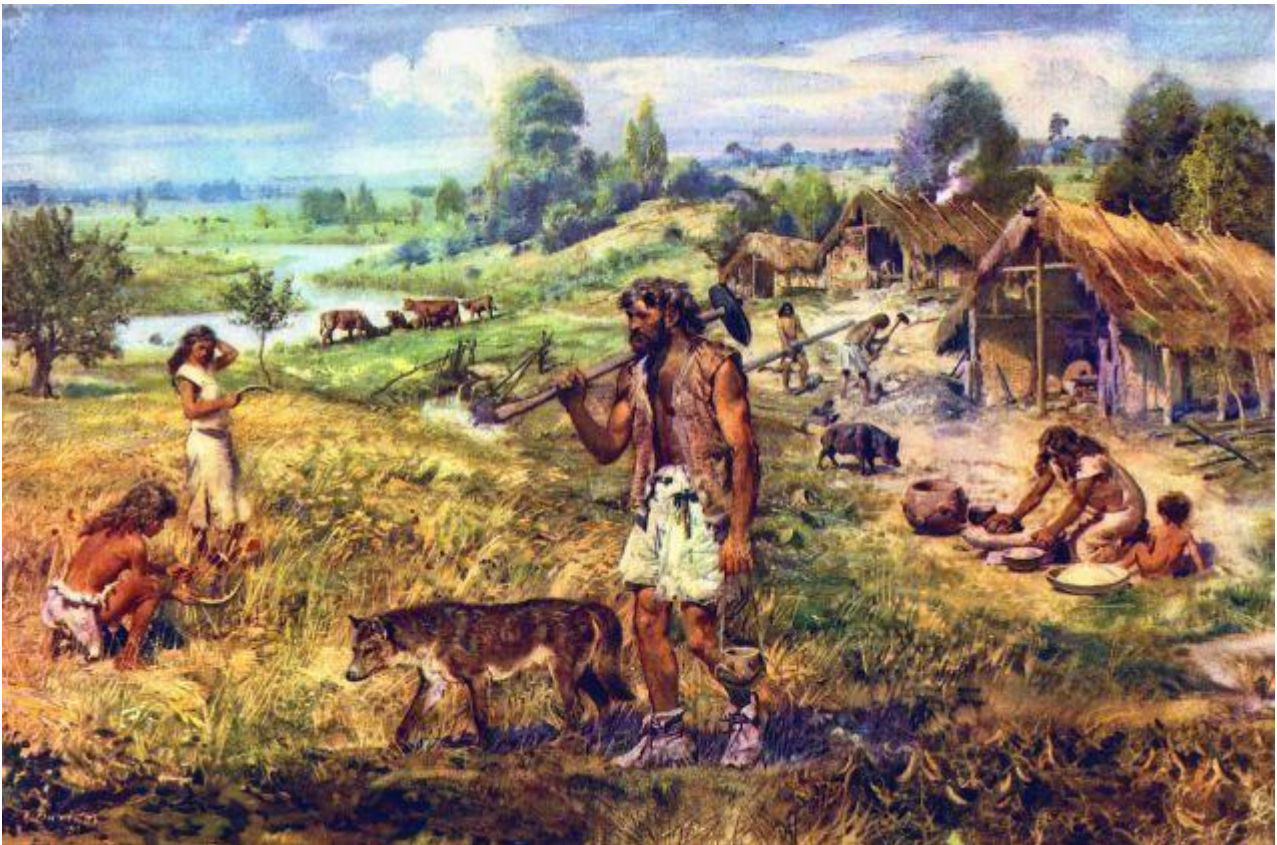
### **L'alimentazione nella storia: dalla preistoria alla nascita della cultura alimentare in Europa**

Per fare storia servono le **fonti**. In questo caso, le fonti più loquaci che abbiamo a disposizione, soprattutto per la storia molto antica, sono quelle desunte dalla paleobotanica e dall'archeologia sperimentale. Grazie a queste due scienze, negli ultimi anni, si sono moltiplicati studi che hanno dato un contributo molto importante alla conoscenza dello sviluppo alimentare.

Attraverso questi studi comprendiamo, ad esempio, come e quando siano avvenuti cambiamenti climatici determinanti, gradualmente miglioramenti tecnologici che, insieme

all'evoluzione delle civiltà, hanno prodotto grandi rivoluzioni nella scelta delle preferenze alimentari.

In questo *excursus* te ne diamo un'anticipazione. Segui il nostro *blog* per conoscere gli approfondimenti.



**Dalle origini fino all'inizio del Neolitico**, circa 10.000 anni fa, l'uomo viveva di selvaggina, verdure, frutta secca e, quando capitava, frutta fresca. Era infatti **cacciatore/raccoglitore** e la sua vita quotidiana era basata su un dispendio energetico molto elevato. Ma come facevano a seguire ogni giorno *performance* così impegnative avendo a disposizione pochissimi alimenti tra quelli considerati dai nutrizionisti di oggi, fondamentali per prestazioni "agonistiche" di quei livelli? Leggi i nostri articoli e lo scoprirai. 😊

A partire dal Neolitico, divenendo gradualmente sempre più sedentario, l'uomo trasformerà il suo rapporto con il cibo, vivendo i primi significativi cambiamenti alimentari.

Entreremo, poi, nella **storia** per seguire la storia dell'alimentazione di pari passo con quella degli **Egizi, dei Greci e dei Romani**.



Per tutti questi popoli la maggior parte della popolazione era rappresentata da persone che lavoravano assiduamente, caricandosi anche di pesi notevoli. La loro alimentazione era incentrata soprattutto sui prodotti più disponibili, come le granaglie integrali che trasformavano in pane. Meno di frequente consumavano legumi, uova, frutta e verdura; raramente, proteine nobili come carne e pesce.

Intanto comincia ad affacciarsi qualche “delizia”, non per la sopravvivenza ma, così, per concedersi un po’ di piacere. Nasce la golosità!

Già i Romani cominciarono a preparare qualche manicaretto con l’aiuto di salse che lascerebbero quantomeno perplesso un commensale d’oggi, ma bisognerà attendere il **Medioevo** per arrivare, dopo un periodo di “imbarbarimento”, a vere e proprie ricette *gourmet*... sempre accontentandosi di quello di cui si poteva disporre.



La **formazione della Civiltà europea** (tra III e IV secolo) porta alla nascita di un **“linguaggio” alimentare**, di una **cultura del cibo** che si basa su sistemi di produzione e di consumo condivisi dai popoli che si affacciano sul Mediterraneo. È questo il periodo in cui lo scontro tra civiltà romana e civiltà germanica diventa anche lo scontro tra due culture, quella del pane, prevalentemente basata sui vegetali, e quella della carne.

Questa opposizione si manterrà per secoli, assumendo però un significato diverso da quello originario. Da quello etnico e culturale a quello sociale ed economico.

Iniziano a distinguersi con molta chiarezza, anche a livello alimentare, il mondo della povertà e della sottomissione, contro quello della ricchezza e del potere. Insomma, fame *versus* abbondanza.

Naturalmente, da sempre e almeno fino al dopoguerra (in molti paesi del mondo, ancora oggi), l'alimentazione varia portate e tipologie in base alla classe sociale.

Diciamo che solo dopo gli anni '50 l'alimentazione diventa più uniforme sulle tavole del mondo occidentale indipendentemente dal livello sociale.



Durante il **Rinascimento**, con la passione per la botanica e gli erbari, cresce l'attitudine verso i vegetali, in generale, e le verdure assumono un significato anche estetico oltre che alimentare, nei giardini come sulle tavole. Cominciano anche ad affinarsi le tecniche agricole e di selezione delle colture.

Ma la vera rivoluzione si avrà nel **700** quando i cereali vengono raffinati...inizia gradualmente il processo di depauperamento del cibo.

Poi sarà tutto un crescendo in tecnologia e raffinazione fino all'avvento della refrigerazione.

Ti racconteremo questo e molto di più nei prossimi articoli sull'alimentazione. 😊



Una cosa è certa, le abitudini alimentari contemporanee sono decisamente differenti da quelle del passato. Una delle differenze più macroscopiche è data dal fatto che oggi non mangiamo solo per nutrirci e quindi sopravvivere, ma anche per il gusto di farlo, per golosità e anche per un piacere squisitamente conviviale. Parte della sofferenza causata dalle ultime vicissitudini pandemiche, è data anche dall'impossibilità, per un periodo abbastanza lungo, di dedicare del tempo a tavola con parenti ed amici, condividendo il gusto del cibo.

Nei prossimi articoli faremo un viaggio a ritroso nel tempo e, attraverso la storia del cibo con tutto il suo valore simbolico, arriveremo fino alla rivoluzione che, alle soglie dell'età contemporanea, ha determinato modelli di consumo millenari. Quelli che continuano a condizionare i nostri comportamenti alimentari.

Scopriremo quando arriva sulle tavole degli europei lo zucchero, i raffinati dolci da pasticceria o la birra. Come cambia l'alimentazione dopo la scoperta del fuoco e la conquista dell'America. Quando inizia il successo per il caffè e quando nasce la cucina come ambiente per preparare il cibo.

Leggi i nostri articoli sulla storia dell'alimentazione e compi con noi questo viaggio gustoso! 😊