



CUCINARE NELLA PREISTORIA

by

Florencia Inés Debandi

Oggi parleremo di qualcosa che troviamo ogni giorno sulle nostre tavole, ma che ha una storia che affonda le radici in millenni di evoluzione culturale, sociale e tecnologica: il pane: un alimento quotidiano con una storia millenaria.

Il pane rappresenta, secondo i nutrizionisti, un alimento essenziale per una corretta ed equilibrata alimentazione. Costituisce una fonte di carboidrati complessi che viene assorbita lentamente, garantendo un senso di sazietà ed un apporto energetico duraturo. Le proprietà nutrizionali del pane aumentano se la farina con cui viene realizzato è integrale, in quanto contiene un maggior numero di fibre e di nutrienti, oltre ad avere un indice glicemico più basso.

Il suo ruolo quotidiano all'interno della nostra dieta ci fa dimenticare che si tratta di un prodotto che affonda le sue radici indietro nel tempo fino agli albori della sedentarizzazione delle comunità umane.

*I primi impasti risalgono a oltre 12.000 anni fa. Si trattava di semplici mescolanze di acqua e farina ricavata da cereali selvatici, antenati del frumento monococco. Niente lievito, niente forno. Probabilmente cotti su pietre roventi o sotto la cenere. Successivamente viene prodotto con farine ottenute da varietà di cereali coltivati, tra cui **piccolo farro** (*Triticum monococcum*), **farro** (*Triticum dicoccum*), **spelta** (*Triticum spelta*), **orzo** (*Hordeum vulgare*) e **miglio** (*Panicum miliaceum*). Non ultimo, però, il **frumento tenero** (*Triticum aestivum*), da cui si ricava la farina oggi largamente impiegata nelle nostre cucine!*

La vera rivoluzione arriva con la lievitazione, documentata per la prima volta in Egitto, attorno al 3000 a.C. Qualcuno dimenticò dell'impasto, e quando tornò, lo trovò fermentato e gonfio. Infornandolo, ottenne un pane più soffice, più profumato... più vivo. Da lì in poi, il pane diventò non solo un alimento, ma anche un simbolo sacro: offerto agli dèi, usato come moneta, distribuito come salario ai lavoratori. Nonostante la sua diffusione millenaria, il pane è rarissimo nei contesti archeologici poiché, in quanto materiale organico, si conserva solo in condizioni eccezionali, come l'essiccazione o, più spesso, la carbonizzazione.



Uno dei ritrovamenti più straordinari viene dal sito natufiano di *Shubayqa*, in Giordania. In un focolare domestico, sono stati scoperti frammenti carbonizzati di una focaccia piatta e non lievitata, simile alla moderna pita. La datazione? Circa 14.000 anni fa. Una delle più antiche prove conosciute di panificazione.

Anche in Italia non mancano scoperte importanti, anche se appartengono ad epoche più recenti. In diverse palafitte dell'antica e media età del Bronzo (2300-1300 a.C. ca.) - come quelle di *Ledro*, *Bande di Cavriana*, *la Quercia di Lazise*, *Castione dei Marchesi* e recentemente *Lucone di Polpenazze del Garda* - sono stati rinvenuti reperti carbonizzati riconducibili a prodotti da forno. A *Ledro*, ad esempio, piccoli oggetti bruciati sembrano essere *bocconcini di pane*. A *Lazise*, invece, è stato recuperato un *pane schiacciato*, combusto ma in ottimo stato, dal diametro di oltre 9 centimetri. Al *Lucone*, una focaccia carbonizzata è stata analizzata al microscopio elettronico. Il risultato? Un impasto denso, quasi privo di pori, con tracce di fitoliti — minuscole particelle vegetali — probabilmente legate a rivestimenti di farro.

Una testimonianza straordinaria proviene dalla Sardegna: presso il *Nuraghe Arrubiu di Orroli*, in una camera della torre C, è stato scoperto un contesto di panificazione risalente al XIV-XIII secolo a.C. Qui sono state trovate piastre di cottura in argilla e resti carbonizzati di impasto non lievitato, forse una focaccia, associati a vasi da fuoco e a ghiande. Sempre in Sardegna, nel villaggio di *Genna Maria*, a *Villanovaforru*, gli archeologi hanno rinvenuto minuscoli frammenti organici — circa 20 milligrammi in tutto — interpretati come residui di pane. Presentano alveoli regolari di 1-3 millimetri, che sembrano indicare una lievitazione parziale, forse segno di una tecnica ancora primitiva ma già raffinata.

Nel mondo globalizzato di oggi, troviamo pane di ogni tipo ovunque. Al contempo, pur in questa grande varietà, cresce la voglia di ritornare al pane “di una volta”, fatto con lievito madre, farine antiche ed un processo di macinatura a freddo e di panificazione più lenta. Ecco, dunque, come riscoprire con occhi nuovi un sapere antico, legato al mondo agricolo e alla tradizione contadina.





Preisto-ricetta

Immagina di... preparare una focaccia come facevano nell'Età del Bronzo, usando ingredienti semplici e naturali.

Ingredienti

300 gr farina di Farro

50 gr crusca

c. 200 gr acqua

sale q.b.

a scelta: rosmarino, erba

cipollina o uva secca

La base è fatta con **farina di Farro** mescolata con un po' di **crusca** per aggiungere sapore e rusticità. Non si usa lievito, quindi la focaccia è più compatta, ma altrettanto gustosa. Dopo aver lavorato l'impasto con **acqua**, puoi lasciarlo riposare per un'ora, ma non è indispensabile. Per insaporirla, oltre il **sale**, che sicuramente veniva anche utilizzato, puoi aggiungere **rosmarino**, **erba cipollina** o, per un tocco dolce, qualche acino di **uva secca**. La cottura può essere fatta in un forno tradizionale a 180°C, oppure per un effetto più autentico, sotto la cenere di un fuoco o in un **forno a cupola** fatto in argilla. In entrambi i casi, la focaccia avrà un sapore ricco e affumicato, proprio come quella che avrebbero mangiato gli abitanti dell'età del Bronzo.



Curiosita'

Sapevi che al **Museo Egizio di Torino** è possibile ammirare alcuni dei più antichi reperti di pane al mondo? Tra questi, ci sono pani rotondi e a forma di animali, ritrovati in tombe e siti archeologici.

Vuoi approfondire questo tema?

Arranz-Otaegui, A., Carretero, L. G., Ramsey, M. N., Fuller, D. Q., & Richter, T. 2018, *Archaeobotanical evidence reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(31), 7925–7930.

Casini S., Salimbeni C. 2015, *Chicchi, grani, semi* in Casini S., a cura di, *Food. Archeologia del cibo dalla preistoria alla antichità*, Museo Archeologico di Bergamo, Bergamo, 45-60.