



CUCINARE NELLA PREISTORIA

by
Florencia Inés Debandi

Le origini del formaggio: archeologia e curiosità dal mondo antico

Come abbiamo accennato la settimana scorsa, non tutte le persone possono consumare il latte.

Molti adulti – e in certi casi perfino alcuni bambini – non digeriscono bene il lattosio, perché non possiedono la **lattasi**, l'enzima che lo scompone.

La vera svolta risiedette dunque nella **trasformazione** del latte in prodotti derivati – *latte acido, yogurt, burro, formaggio e ricotta* – che riducevano notevolmente il contenuto di lattosio, facilitandone la digestione e garantendo al tempo stesso una migliore conservabilità. In questo modo, anche chi non riusciva a bere latte fresco poteva comunque consumare un bel pezzo di **formaggio!**

Lo studio del formaggio permette di comprendere aspetti **fondamentali** della dieta e della cultura dei nostri antenati. La disponibilità di latte e prodotti caseari è stata per la storia dell'uomo un passo fondamentale, sia per la quantità di nutrienti e di calorie – e quindi energia – derivante dal loro consumo, sia per la possibilità di poter **conservare** i prodotti derivati, e contare quindi su qualche scorta in più in dispensa.

Non è possibile stabilire con certezza il **luogo** d'origine della produzione casearia, probabilmente nacque **casualmente**: qualcuno trasportò del latte dentro sacche ricavate dallo **stomaco** degli animali e il caglio naturale, presente in quegli organi, fece il resto... provocando la cagliatura.

Le fonti classiche attestano l'importanza delle **pratiche casearie** nel mondo antico.

Nell'*Odissea* (IX, 218-246), Omero descrive la grotta di **Polifemo** come un vero e proprio spazio produttivo, dotato di attrezzature specifiche per la **trasformazione del latte**: recipienti per la mungitura, boccali per il siero, canestri intrecciati per raccogliere la cagliata e graticci destinati alla stagionatura dei formaggi. **Polifemo** munge le sue pecore e capre due volte al giorno: il latte fresco viene bevuto, ma l'eccesso serve per produrre formaggi. È dunque evidente che la caseificazione fosse parte integrante della gestione delle risorse animali e dell'alimentazione quotidiana.

Analogamente, nel trattato *De re rustica*, Columella (I sec. d.C.) fornisce dettagli tecnici sui processi di coagulazione del latte, sottolineando come questa potesse essere ottenuta non soltanto tramite caglio animale, ma anche attraverso **estratti vegetali**, quali il fiore di **cardo** o il lattice di **fico**.

Dal punto di vista archeologico, tuttavia, rinvenire resti di formaggio è estremamente raro, data la sua facile deperibilità. Quando ciò accade, i risultati sono straordinari!

Nel cimitero di **Xiaohe**, in **Cina** nordoccidentale, su mummie **dell'Età del Bronzo (3.300 e 3.600 anni fa)**, gli archeologi hanno trovato tracce di un latticino fermentato. **Le analisi genetiche (DNA)** hanno rivelato che non si trattava di formaggio, come inizialmente ipotizzato, bensì di kefir, una bevanda a base di latte fermentato di bovini e caprini.

Un'altra scoperta significativa proviene dall'**Egitto**: nella tomba di Ptahmes, alto funzionario vissuto circa 3200 anni fa a Saqqara, è stato ritrovato il più antico residuo noto di formaggio, ottenuto da una miscela di latte ovino, caprino e bovino. Analisi successive hanno persino evidenziato la presenza del batterio della brucellosi, segnalando la diffusione di questa malattia già nell'antico **Egitto**.

In Europa, le testimonianze di produzione casearia risalgono a circa 7000 anni fa: nei siti dalmati di Pokrovnik e Danilo Bitinjski sono state rinvenute tracce di formaggi molli e yogurt.

In Italia, invece, l'unico reperto diretto è una forma di formaggio carbonizzata, rinvenuta in un villaggio longobardo presso Brescia.

Per l'Età del Bronzo, le evidenze archeozoologiche testimoniano un allevamento intensivo di ovini e caprini, destinato non solo alla carne, ma anche alla produzione di latte. Data la sua rapida deperibilità, è plausibile che gran parte di esso fosse trasformata in altri prodotti, tra cui il formaggio, alimento che garantivano una più lunga conservazione e una maggiore facilità di trasporto.

La cultura materiale supporta questa ipotesi attraverso il rinvenimento di numerosi reperti ceramici, tra cui grandi contenitori, mestoli e soprattutto piccoli vasi forati (interpretati come colini), la cui morfologia è compatibile con l'impiego nei processi di separazione del siero dalla cagliata.

Tali interpretazioni trovano oggi conferma nelle analisi chimiche dei residui organici (**lipidi e proteine**) conservati sulle superfici ceramiche. Tecniche come la gascromatografia-**spettrometria di massa (GC-MS)** e la proteomica hanno infatti permesso di identificare marcatori specifici dei grassi del latte su reperti ceramici, documentando così in maniera diretta la produzione casearia già in epoca preistorica.



Preisto-ricetta

Immagina di... preparare una ricetta semplice, gustosa e profondamente legata alla tradizione contadina: un primo sale preistorico con caglio vegetale!

Gli ingredienti sono pochi e alla portata di tutti:

Ingredienti

*latte intero fresco (ma il risultato sarà migliore
se utilizzerete il latte crudo)*

*(se usate latte pastorizzato è possibile
aggiungere*

*un vasetto di yogurt bianco intero per ridare
forza al latte)*

*Caglio vegetale (per 1 litro di latte, circa 1 ml di
caglio)
- sale*

Si porta il latte crudo a 37-38 gradi in un recipiente di terracotta, si aggiunge il caglio e si lascia riposare per un'ora coperto da un panno ben pulito. Poi si "spacca la cagliata", vuol dire si rompe in pezzi, la si separa dal siero e la si trasferisce lentamente in un colino. Con delicatezza si pressa, si lascia sgocciolare, e dopo qualche ora... si sala da entrambi i lati.

Dopo 24 ore, se fa caldo conservate in frigo, avrete il vostro formaggio fresco preistorico, pronto da gustare!



Curiosita'

Sapevi che in Sardegna puoi visitare diversi musei etnografici dedicati alla civiltà contadina, con affascinanti esposizioni sulla lavorazione del formaggio e di altri prodotti tipici della tradizione pastorale?

In questi spazi unici potrai ammirare attrezzature e strumenti che sembrano provenire direttamente da scavi archeologici!

Tra le tappe imperdibili, ti consiglio il Museo della Civiltà Pastorale e Contadina (MUBI) a Bitti, in provincia di Nuoro.

Vuoi approfondire questo tema?

- Ballarini G. 1999, Zootecnodissea. Allevamento degli animali e trasformazione degli alimenti di origine animale nel mondo omerico in Vera D., a cura di, Demografia, sistemi agrari, regimi alimentari nel Mondo Antico, Atti del Convegno Internazionale di Studi (Parma 17-19 ottobre 1997), Edipuglia, Bari, pp. 37-64.
- Casini S. 2015a, La rivoluzione del latte in Casini S., a cura di, Food. Archeologia del cibo dalla preistoria alla antichità, Museo Archeologico di Bergamo, Bergamo, pp. 97-106.
- Greco E. et al., 2018. Proteomic Analyses on an Ancient Egyptian Cheese and Biomolecular Evidence of Brucellosis, *Analytical Chemistry* 2018, 90, 16, 9673-9676
- Liu Y. et al., 2024. Bronze Age cheese reveals human-Lactobacillus interactions over evolutionary history, *Cell Symposia: Immune regulation of organismal homeostasis: Keeping the middle path*, Volume 187, 21 pp. 5891-5900.
- McClure S., 2018. Fatty acid specific $\delta^{13}\text{C}$ values reveal earliest Mediterranean cheese production 7,200 years ago, *PLoS ONE* 13(9): e0202807.