



CUCINARE NELLA PREISTORIA

by
Florencia Inés Debandi

Il consumo delle ghiande: una tradizione antica tra archeologia e sostenibilità

Oggi parliamo di qualcosa di molto particolare: la **balanofagia**. La parola deriva dal greco (*balanos*, ghianda e *phagein*, mangiare) e indica la pratica alimentare basata sul consumo delle ghiande, i frutti delle querce, nella **dieta umana**.

Le querce, infatti, rappresentano un elemento chiave degli **ecosistemi mediterranei** come il nostro. Non a caso, i loro semi hanno avuto un ruolo cruciale nell'alimentazione umana e animale sin dalla preistoria. Basti pensare che una singola quercia adulta, nell'arco di un anno, può produrre qualche centinaio di chilogrammi di ghiande. Ciò significava, per i nostri antenati **cacciatori-raccoglitori**, un enorme numero di pasti e, di conseguenza, un'ottima fonte di energia. Inoltre, anche gli animali ne hanno sempre tratto beneficio: *uccelli, cinghiali, cervi, caprioli e orsi* se ne nutrono regolarmente ancora oggi. In alcuni casi, durante l'autunno, le ghiande arrivano a rappresentare fino al **25% della loro dieta**.

Dal punto di vista **nutrizionale**, le ghiande sono molto interessanti, perché contengono - seppur in percentuali variabili a seconda della specie - proteine, carboidrati, grassi, minerali e vitamine. Tuttavia, non bisogna dimenticare che presentano anche tannini, composti organici che le rendono **indigeste**, astringenti e dal sapore amaro. Per renderle commestibili è necessario eliminarne la parte tannica attraverso un processo detto lisciviazione, che consiste nell'immergere **le ghiande** in acqua fredda per giorni o addirittura settimane, favorendo così la separazione della sostanza indesiderata. Solo dopo questo passaggio possono diventare un alimento **gradevole e digeribile**.

Ma come venivano usate?

Tradizionalmente, la raccolta avviene in autunno, quando le ghiande raggiungono la maturazione. A quel punto devono essere lavate, sbucciate ed essiccate e, solo in seguito, possono trasformarsi in un **pasto appetitoso**.

Non sorprende quindi che nel corso della storia siano state utilizzate in diversi modi: macinate in farina per pane e polente, oppure tostate e ridotte in polvere finissima, utile per preparare addirittura una bevanda sostitutiva del caffè.

Le prime testimonianze note del loro utilizzo risalgono a circa **700.000 anni fa** in siti paleolitici, suggerendo un consumo continuativo ben prima della domesticazione dei cereali. Successivamente, nei contesti mesolitici europei (ca. **10.000–7.000 a.C.**), le ghiande divennero una componente significativa della dieta dei cacciatori-raccoglitori, insieme a bacche, tuberi e carne selvatica.

In Italia, le evidenze archeologiche confermano che le querce non venivano sfruttate solo per il legno — ad esempio nella costruzione degli abitati palafitticoli — ma anche per il fogliame e soprattutto per le ghiande. Si ritiene, infatti, che queste ultime fossero principalmente utilizzate come alimento per i maiali, ma non si può escludere un consumo diretto da parte dell'uomo.

I dati **archeobotanici** sono molto eloquenti: in diversi siti dell'**età del Bronzo** sono state rinvenute ghiande insieme ad altre piante commestibili, segno evidente del loro uso alimentare. Inoltre, l'associazione di frutti, talvolta carbonizzati, con strutture come focolari o altre installazioni di combustione fa ipotizzare processi di cottura o tostatura finalizzati proprio a ridurre l'eccesso di tannino. In altre parole, non si trattava soltanto di una raccolta occasionale, ma di una pratica alimentare ben organizzata.

Gli esempi più noti provengono dai siti palafitticoli del **Trentino** e della **Lombardia** (Fiavé, Ledro, Peschiera e Lavagnone), dalle **Terramare emiliane** (Montale, Santa Rosa di Poviglio, Montata dell'Orto, Fondo Paviani), ma anche da altre zone come è stato documentato in diversi siti della **Puglia** centro-meridionale (Scoglio di Apani, Roca Vecchia, Scalo di Furno e Piazza Palmieri).

Le analisi carpologiche hanno mostrato non solo la presenza di ghiande intere, ma anche di frammenti triturati o bruciati associati a macine o piastre di cottura, che indicano tecniche di lavorazione attraverso un processo di macerazione e macinazione finalizzato alla produzione di farine o di tostatura.

Dunque, le ghiande non erano semplicemente un “**cibo di emergenza**”, ma parte integrante di una strategia alimentare che combinava cereali coltivati (come farro, orzo e frumento) con risorse spontanee quali nocciole, bacche e frutti selvatici.

Anche le fonti etnografiche forniscono testimonianze preziose: in varie aree del mondo, e persino in Italia, le ghiande di quercia sono state a lungo utilizzate. In Sardegna, ad esempio, in alcuni paesi dell'Ogliastra — come **Baunei, Talana, Arzana, Gairo e Jerzu** — la preparazione del pane di ghiande è rimasta viva fino agli anni '50 del Novecento. Lo stesso **Plinio il Vecchio**, nel **I secolo d.C.**, scriveva che nell'isola si consumava uno strano pane di “gusto aspro” fatto proprio con le ghiande.

E oggi?

La farina di ghiande, naturalmente priva di glutine, sta tornando di moda. È considerata una risorsa sostenibile, abbondante, legata a un alimento che cresce spontaneamente nei boschi di querce, senza bisogno di coltivazioni intensive. In questo senso, il consumo di ghiande non è solo un tuffo nel passato, ma anche un esempio concreto di come la riscoperta di risorse tradizionali possa aiutarci a costruire sistemi alimentari più **sostenibili e resilienti**.



Preisto-ricetta

Immagina di... preparare una ricetta semplice, gustosa e profondamente legata alla tradizione contadina: Pane di ghiande sardo!

Un vero e proprio assaggio di storia, di ispirazione etnografica! e che porta direttamente sulle nostre tavole il sapore della tradizione!

Ingredienti

*300 g di farina di ghiande (per praticità
consigliamo utilizzare farina di ghiande già
pronta)*

*200 g di semola di grano duro (per dare
struttura)*

*1 cucchiaino di strutto (oppure olio extravergine
d'oliva, nelle versioni più moderne)*

1 pizzico di sale

Acqua tiepida q.b.

*(Opzionale) Lievito naturale o pasta acida (in
alcune versioni il pane non era lievitato,
risultando molto compatto)*

Per preparare il pane di ghiande come facevano i pastori e i contadini sardi, si inizia mescolando la farina di ghiande con un po' di semola, un pizzico di sale e una manciata di strutto. Poi, si aggiunge acqua poco alla volta, fino a ottenere un impasto consistente, ma abbastanza morbido da poterlo lavorare con le mani.

*A questo punto, si modella una pagnotta rotonda e piatta che è pronta per la cottura. Tradizionalmente, il **pane** viene adagiato sotto le ceneri calde del focolare o inserito nei forni a legna, dove cuoce lentamente fino a diventare dorato all'esterno e compatto all'interno.*

*Il risultato è un **pane scuro**, rustico e nutriente, poco soffice ma ricco di energia.*

Vi consigliamo di accompagnarlo con dei formaggi, erbe selvatiche o con un filo di miele, per addolcirne il sapore e renderlo ancora più gustoso!



Curiosita'

Se siete appassionati di **tradizioni** e vi incuriosisce l'idea di preparare il pane partendo non dalla farina acquistata, ma direttamente dalle ghiande, allora questa chicca fa per voi.

Vi consiglio infatti di guardare questo meraviglioso video, realizzato a Urzulei nel gennaio 2006 in collaborazione con l'allora **Ente Foreste della Sardegna**.

L'autrice è **M. Agostina Cavia**, studentessa del paese, che lo presentò come parte della sua tesi di laurea.

Un documento prezioso che unisce storia, cultura e sapori dimenticati: un vero e proprio **viaggio nella memoria!**

https://www.youtube.com/watch?v=0Nd_4uYzk8M

Vuoi approfondire questo tema?

Mason S. L. R., 1992 - Acorns in human subsistence [unpubl. diss., University College London], 382 pp.

Primavera M. & Fiorentino G., 2013 - Acorn gatherers: fruits storage and processing in south-east Italy during the Bronze Age. *Origini*, 35: 211-227.

Valsecchi V., Tinner W., Finsinger W. & Ammann B., 2006 – Human impact during the Bronze Age on the vegetation at Lago Lucone (northern Italy). *Vegetation History and Archaeobotany* 15: 99–113. DOI 10.1007/s00334-005-0026-6
