



CUCINARE NELLA PREISTORIA

by
Florenzia Inés Debandi

Un tesoro invisibile: viaggio nell'archeologia del sale

Il **sale**, oggi così comune sulle nostre tavole, è in realtà una risorsa preziosa e tutt'altro che facile da rintracciare nelle testimonianze archeologiche. Nonostante le poche tracce materiali rimaste, sappiamo che fin dalla preistoria il sale fu fondamentale: serviva non solo per **insaporire** i cibi, ma soprattutto per **conservarli** più a lungo.

Pensiamo alla **vita quotidiana** nella preistoria. Molti alimenti erano deperibili: pane, focacce e latticini duravano pochissimo, costringendo a un **consumo immediato**. Ma non sempre era possibile **produrre e consumare** tutto nello stesso momento. Durante i mesi invernali, ad esempio, o nei periodi di carestia, avere delle scorte poteva fare la differenza. Per questo le comunità svilupparono presto tecniche ingegnose di **conservazione**: essiccavano frutta e carne, affumicavano pesce, fermentavano bevande, immergevano cibi nel miele.

Tra tutti questi **metodi**, il più efficace e versatile era la **salagione**. Il sale non solo migliorava il sapore dei cibi, ma soprattutto **bloccava la crescita dei batteri** e ne impediva il deterioramento. Grazie a esso si potevano **conservare** carne, pesce e formaggi per settimane o mesi, rendendo possibile lo stoccaggio di riserve alimentari e forse anche la loro **circolazione su grandi distanze**.

L'**importanza del sale** andava ben oltre la cucina. Gli artigiani lo usavano per la concia delle pelli, evitando la putrefazione delle pelli animali e i tessitori lo impiegavano per fissare meglio i colori sui tessuti.

Negli ultimi decenni, l'“**archeologia del sale**” ha guadagnato sempre più attenzione, rivelando quanto fosse diffuso e importante nelle antiche economie. Il **problema** per gli archeologi è che il sale, essendo solubile, **non si conserva** facilmente. Le prove arrivano quindi più dalle strutture e dai residui di produzione che non dal sale stesso.

Non troviamo grumi di sale fossilizzati negli scavi, se non in rarissimi casi eccezionali, come quello della grotta Ourania a Creta, dove durante gli scavi dell'età del Bronzo sono stati rinvenuti grandi frammenti di sale.

Più spesso, dobbiamo accontentarci di “**indizi indiretti**”! Resti di strutture produttive, ceramiche utilizzate nei **processi di estrazione o tracce di focolari**. È grazie a questi segni che oggi possiamo ricostruire una storia molto più ricca e diffusa di quanto si pensasse un tempo.

Due erano i principali metodi per la produzione del sale. Il primo è l'estrazione diretta del **salgemma**, come avveniva nelle miniere di **Hallstatt in Austria** già nell'età del Bronzo, dove si scavavano cunicoli con picconi per ricavare blocchi di sale. Il secondo, invece, è la produzione di sale dall'acqua salata per evaporazione naturale oppure, grazie alla tecnica del **briquetage**, artificiale nei recipienti di terracotta, posti su focolari. Il calore favoriva la cristallizzazione del sale, che poi si raccoglieva rompendo i vasi o raschiandone le superfici. I frammenti ceramici e gli appositi pilastrini di sostegno dei vasi o le tracce di terra bruciata sono oggi le principali “firme” archeologiche di questa **pratica**.

In Italia, alcune delle tracce più antiche provengono dal castelliere di **Elleri**, vicino a **Muggia**, presso **Trieste**. Questo insediamento, risalente al **Bronzo Finale**, sorgeva in una posizione strategica, dominante sulla valle e sulla costa, probabilmente proprio per controllare saline locali. Tra i materiali rinvenuti ci sono numerosi recipienti troncoconici simili a quelli trovati in siti dell'**Europa centrale**, come **Halle sulla Saale** in **Germania**.

Questi contenitori avevano una funzione molto particolare: servivano come stampi per pani di sale standardizzati, dal diametro di **20-25 centimetri**. In altre parole, il sale non veniva solo consumato, ma prodotto in forme regolari che ne facilitavano il trasporto e forse anche lo scambio commerciale. È un indizio straordinario di come, già in epoca protostorica, il sale potesse circolare come una sorta di “valuta”, al pari di altri beni di pregio.

Fu con l'**età del Ferro**, soprattutto nelle aree costiere, che si svilupparono moltissime saline che sfruttavano l'evaporazione naturale dell'acqua marina. Alcune tracce archeologiche provengono dal **Lazio** e dall'**Etruria**, dove le popolazioni etrusche e latine gestivano saline fondamentali per l'economia locale. In questo periodo, le “vie del sale” divennero veri e propri corridoi commerciali. Il sale estratto lungo le coste adriatiche e tirreniche o nei pressi delle sorgenti saline interne veniva trasportato verso l'interno, fino alle **comunità appenniniche e alpine**.

La storia del sale è dunque molto più di una curiosità gastronomica. Oggi lo diamo per scontato, ma per millenni il sale è stato un tesoro da custodire, difendere e scambiare: un filo bianco che lega le nostre cucine moderne alle tavole e alle vite delle comunità preistoriche.



Preisto-ricetta

Immagina di... preparare una ricetta semplice, gustosa e profondamente legata alla tradizione contadina: sale aromatizzato alle erbe "preistoriche".

Chi non ama il sale? È quell'ingrediente semplice ma insostituibile che esalta i sapori e rende speciale anche il piatto più umile. Ma vi siete mai chiesti come lo usassero migliaia di anni fa? Già nell'età del Bronzo possiamo immaginare che un pizzico di sale finisse su tante pietanze, magari custodito in piccoli vasetti di terracotta e arricchito con erbe aromatiche raccolte nei dintorni.

Ingredienti

*20 g di erbe aromatiche essiccate: rosmarino,
salvia, timo, origano*

*200 g di sale grosso naturale
un mortaio in pietra o in legno (ma va bene
anche il classico macinacaffè se volete fare
prima!)*

Raccogliete le erbe fresche e lasciatele essiccare per un paio di giorni in un luogo fresco e ombreggiato. Quando saranno ben secche, pestatele bene nel mortaio fino a ridurle in piccole briciole profumate. Unite il sale e continuate a pestare, in modo che gli aromi si mescolino perfettamente. Conservate il vostro sale in un vasetto pulito e asciutto.

Ed ecco fatto: un condimento che profuma di natura e di storia, perfetto per insaporire arrosti, verdure grigliate o semplicemente una bruschetta con un filo d'olio. Un piccolo viaggio nel tempo, da portare direttamente nella vostra cucina!



Curiosita'

Sapevi che la **Salina di Cervia** è famosa in tutto il mondo per il suo inconfondibile **Sale Dolce**?

Si tratta di un sale marino **integrale**, che nasce direttamente dall'acqua del mare. L'acqua viene fatta entrare nelle vasche della salina e, grazie all'evaporazione naturale, si concentra fino a regalarci il prezioso cristallo bianco che tutti conosciamo. Il suo gusto è particolare, meno amaro rispetto ad altri sali marini, ed è per questo che viene chiamato "dolce". Non a caso, da secoli è apprezzato non solo in cucina, ma anche per le sue **proprietà naturali**.

E se vuoi vivere un'esperienza davvero unica, puoi visitare il **Parco della Salina di Cervia**: un luogo incantato dove natura e minerali si intrecciano. Tra passeggiate suggestive, tramonti riflessi sull'acqua e profumi di mare, è il posto perfetto per **"immergersi"** – letteralmente – nel **mondo del sale**.

Vuoi approfondire questo tema?

Cassola Guida P., Montagnari K., 2006. Produzione di sale nel Golfo di Trieste: un'attività probabilmente antica, In: A. Cardarelli, M. Pacciarelli, A. Vanzetti (ed.) Studi di Protostoria in onore di Renato Peroni, Firenze: All'Insegna del Giglio: 327-332.

Di Fraia T., 2008. Aggiornamenti e riflessioni sul problema del sale nella preistoria e nella protostoria in Negroni Catacchio N., L'alba dell'Etruria Fenomeni di continuità e trasformazione nei secoli XII-VIII a.C. Ricerche e scavi, PPE, Atti IX, Milano: 597-607.

Harding 2021, Salt. White Gold in Early Europe, Elements in the Archaeology of Europe, Cambridge

Kopaka K., Chaniotakis N., 2003. Just taste additive? Bronze age salt from Zakros, Crete, in Oxford Journal of Archaeology · March. DOI: 10.1111/1468-0092.00004

Weller O, Ard. V 2024, Prehistoric salt production: Technological approach in ceramic studies, Journal of Archaeological Science: Reports: 1-12