



CUCINARE NELLA PREISTORIA

by
Florencia Inés Debandi

Il viaggio del miglio: tracce archeologiche, usi alimentari e identità culturale

Immaginate di trovarvi davanti a un pugno di semi minuscoli, tutti simili tra loro. Dietro a quelle piccole forme, si nasconde una storia affascinante: quella del **miglio**.

Negli studi archeologici, due specie vegetali vengono spesso indicate genericamente come “**miglio**”. In realtà, si tratta di piante diverse: la **Setaria italica** e il **miglio comune** (*Panicum miliaceum*). Entrambe appartengono alla famiglia delle Poaceae e alla sottofamiglia delle Panicoideae e, proprio per questo, nei reperti archeologici appaiono molto simili: i loro semi sono di forma quasi identica. Nonostante le somiglianze, le due specie si distinguono osservando dettagli come la posizione dell’embrione o le caratteristiche della superficie del seme. Le prove più affidabili, però, arrivano dalle analisi chimiche: la **miliacina**, una molecola presente solo nel *Panicum miliaceum*, diventa uno strumento fondamentale per capire quale delle due specie fosse realmente utilizzata.

Trovare tracce di miglio nel record archeologico è **difficile** e richiede molta attenzione, cercando anche le tracce nei vasi di terracotta o nei residui bruciati sulle loro superfici.

Ma perché è importante studiarlo e come si procede?

Ricostruire la storia di una pianta non è semplice, ogni coltura antica porta con sé tante domande: *quando è stata domesticata? dove è stata coltivata?*

E soprattutto... *come è stata utilizzata dalle comunità del passato?*

Le prime tracce certe dello sfruttamento del miglio arrivano da tre siti neolitici in **Cina**: Yuezhuang, Xinglonggou e Dadiwan. In questi contesti, gli archeologi hanno trovato i primi indizi chiari della sua domesticazione che risalgono a circa **6000 a.C.** Studi isotopici hanno confermato che fino al 25% della dieta nel bacino del fiume Huang He (Fiume Giallo) circa **8000 anni fa** era composta da miglio e, nel giro di un millennio, durante il periodo di Yangshao, il miglio ha contribuito in modo significativo alla dieta umana, forse fino al 75-85%.

In **Egitto**, invece, una variante del miglio il *Panicum colonum*, era coltivato dal **IV millennio a.C.**, mentre in **Mesopotamia** la presenza di *Panicum* (*miliaceum* o *italicum*) è documentata a partire dal **II millennio a.C.** Anche in **Europa** è attestato già nel **Neolitico**, però comincia a comparire in modo frequente negli insediamenti dell'**Età del Bronzo** e da questo momento conoscerà una notevole diffusione. Verrà ampiamente utilizzato per l'alimentazione umana in **epoca romana**, raggiungendo la massima espansione nel **primo Medioevo**, quando era considerato un ottimo sostituto della carne nei periodi di astinenza prescritti dalla **Chiesa**.

Nell'**età del Bronzo** questo piccolo cereale aveva tutte le carte in regola per essere coltivato. I “**migli**” potevano essere utilizzati per assicurarsi un raccolto quando le coltivazioni vernine non avevano dato produzioni sufficienti, poichè hanno un ciclo colturale **breve**, che matura in appena **tre mesi**. In piena estate resistono bene alla siccità ed alle elevate temperature, mentre sono **sensibili** al freddo e ai ristagni idrici. Per capire fino in fondo come una pianta entri davvero nelle abitudini alimentari di una comunità, non basta sapere che era coltivata, bisogna guardare al **cibo**, e conoscere anche come veniva **preparato e consumato**.

Nel sito dell'**età del Bronzo** di **Solarolo-Via Ordiere** nel ravennate, gli studi archeobotanici hanno attestato che all'interno del gruppo dei cereali un **25%** è rappresentato da **Panicum** (miglio), **Setaria** (pabbio) ed **Echinochloa** (giavone), dove il miglio, a differenza degli altri due, è rinvenuto sempre in stato **carbonizzato**, indicando un eventuale trattamento per il consumo. La presenza del miglio in questo caso sarebbe anche un chiaro indizio delle prime pratiche di **rotazione colturale** grazie al suo **ciclo vegetativo breve**.

Le metodologie moderne ci permettono tecniche di indagine sempre più **sofisticate**, come le **analisi isotopiche** del carbonio e dell'azoto applicate a resti umani e animali. Oggi è possibile indagare la **dieta degli individui** e conoscere che tipo di alimenti consumavano. I risultati hanno indicato chiari segnali di consumo di miglio nell'area nord della penisola, in alcuni siti dell'età del Bronzo, quali **Fondo Paviani**, **Olmo di Nogara**, **Ostiglia** e il già citato **Solarolo**. Mentre al centro e al sud privilegia il modello basato su cereali tradizionali (grano, orzo) e legumi.

È possibile anche individuare le **molecole** rimaste intrappolate per migliaia di anni nelle pareti dei vasi. Naturalmente, non è semplice: il tempo, l'ambiente e perfino la cottura alterano queste sostanze, rendendo difficile riconoscerle con certezza. Ed è proprio questo l'aspetto più interessante. Come dei detective, gli archeologi analizzano i **residui organici** nelle ceramiche e ogni molecola intrappolata nelle pareti dei vasi diventa un **indizio prezioso**, rivelando non solo cosa mangiavano le comunità antiche, ma anche come **cucinavano**.

E oggi, noi consumiamo il miglio? Il più grande consumatore e produttore di miglio è l'**India**. Dove viene trasformato in **chapati, dosa, idli, porridge** e negli ultimi anni il governo indiano promuove come snack i "**millets**" come **superfood** per motivi di salute e sostenibilità. In **Europa**, invece, il miglio viene considerato un **cibo salutare**, usato in: insalate, zuppe, polpette vegetali, cereali per la colazione. Caratteristica importante è quella di essere **privo di glutine**, quindi, adatto a chi soffre di celiachia. Il **cibo** non è mai solo e esclusivamente nutrimento. È **cultura, identità, condivisione**. Un vaso con tracce di miglio non ci parla solo di una pianta, ma della storia umana, delle **scelte collettive** e di come le comunità antiche costruivano e modificavano il loro mondo attorno a ciò che mangiavano.



Preisto-ricetta

Immagina di... preparare una ricetta semplice, gustosa e profondamente legata alla tradizione contadina: Zuppa di miglio e cavolo nero.

Un piatto caldo, nutriente e molto semplice, perfetto per queste prime giornate fresche. Il miglio dona cremosità e leggerezza, mentre il cavolo nero regala un tocco rustico e saporito.

Ingredienti

*1 tazza di miglio
100 g di cavolo nero
1 carota
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
3 tazze di brodo vegetale
2 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
Olio extravergine d'oliva
Sale "preistorico" all'erbe*

Inizia preparando la base della zuppa. Spezzetta la salvia, sgrana il rosmarino e schiaccia uno spicchio d'aglio. Metti tutto in una casseruola con un filo di olio e lascia che i profumi si diffondano. Versa una tazza di brodo e aggiungi le verdure: la carota e il sedano tagliati a piccoli dadini e il cavolo nero ridotto a listarelle. Aggiungi il resto del brodo, porta a bollore e unisci il miglio, dopo averlo sciacquato sotto l'acqua corrente. È un piccolo gesto, ma fondamentale per renderlo più leggero e piacevole al palato. Aggiungi un pizzico di sale all'erbe che conservi nella tua dispensa. Lascia sobbollire lentamente per circa 20 minuti. Il miglio si gonfierà, assorbendo il brodo e creando quella consistenza cremosa che rende questa zuppa irresistibile.



Curiosita'

Oggi vi portiamo indietro di **3.500 anni!**

Entrate in una capanna dell'età del **Bronzo**, scoprite i suoi attrezzi e lasciatevi trasportare, immaginariamente, dal profumo della zuppa appena preparata.

Al **Parco archeologico** e museo all'aperto della **Terramara di Montale** potete visitare la ricostruzione a grandezza naturale di un villaggio dell'età del Bronzo e due capanne arredate con **vasellame, utensili, armi e abiti** che vi faranno vivere in prima persona l'atmosfera di un tempo lontanissimo.

Un viaggio nella **preistoria** che non dimenticherete!

<https://www.parcomontale.it/it>

Vuoi approfondire questo tema?

Lu H., Zhang J, Wu N, Liu K-b, Xu D, Li Q (2009) Phytoliths Analysis for the Discrimination of Foxtail Millet (*Setaria italica*) and Common Millet (*Panicum miliaceum*).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0004448>

Tafuri M.A., Rottoli M., Cupitò M., Pulcini M., Tasca G., Carrara N., Bonfanti E., Salzani L., Canci A. (2017). Estimating C4 plant consumption in Bronze Age Northeastern Italy through stable carbon and nitrogen isotopes in bone collagen. *International Journal of Osteoarchaeology*. 28. 10.1002/oa.2639.

Varalli A-, Moggi-Cecchi j., Goude G. (2022) A multi-proxy bioarchaeological approach reveals new trends in Bronze Age diet in Italy. *Scientific Reports* 12(1):12203

