



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Sviluppo storico dell'alimentazione

UNITÀ 2





Co-funded by
the European Union



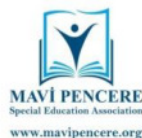
Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





Co-funded by
the European Union

UNITÀ 2

Sviluppo storico dell'alimentazione

Argomenti

2.1. Il processo di ricerca del cibo nella storia dell'umanità

2.2. Panoramica sui cereali

2.3. La nascita della frutticoltura

2.4. Il ruolo delle spezie nel processo storico





Co-funded by
the European Union



2.1. storia umana e alimentazione

Nel corso della storia dell'umanità, iniziata con una cultura della nutrizione basata sul foraggiamento, le società sono viste come comunità che si spostano in regioni diverse quando il cibo si esaurisce e che vivono senza una vita stabile. Con lo sviluppo degli strumenti da lavoro, iniziò a svilupparsi anche la caccia e l'ordine sociale fu stabilito per fornire cibo per l'alimentazione. Le popolazioni delle società che hanno iniziato a cambiare dieta sono aumentate di numero e questo processo ha posto le basi per la vita stazionaria. Il passaggio alla vita stanziale portò progressi nell'agricoltura e accelerò lo sviluppo dei materiali (utensili, ecc.) utilizzati per cucinare. Le società che traevano vantaggio dai semi solo mangiandoli durante la loro vita di foraggiamento avevano bisogno di metodi per piantare i semi nel terreno e utilizzarli in modi diversi.

L'eccesso di cibo dopo i raccolti produttivi portò anche al miglioramento delle condizioni di stoccaggio e conservazione degli alimenti. I piccoli insediamenti iniziali cominciarono a trasformarsi in villaggi e poi in grandi città nel corso del tempo. Così, la protezione dei terreni agricoli e il processo di ricerca del cibo acquisirono maggiore importanza e nella storia dell'umanità iniziarono le guerre.

Le persone, le cui terre o i cui campi erano stati danneggiati in una regione diversa, si sparpagliarono in terre diverse per sopravvivere o si impadronirono di diversi terreni agricoli per non morire di fame. Per questo motivo, il processo iniziato con la protezione delle terre e dei campi ha preparato il terreno per il sistema militare. Il conteggio, la conservazione e la distribuzione dei prodotti ottenuti dalle terre protette costituirono le regole sociali e le prime distribuzioni professionali. Con l'addomesticamento, iniziato nell'8000 a.C., l'uomo prese per la prima volta sotto controllo gli animali. Insieme a ciò, l'addomesticamento dei cavalli portò allo sviluppo in campo militare, mentre il latte e i suoi derivati furono introdotti per la prima volta nella dieta delle persone. Le società che producevano il proprio cibo, creavano eccedenze alimentari e passavano all'allevamento divennero uno stato in crescita, mentre le società di cacciatori-raccoglitori scomparvero o si unirono a società agricole.





Co-funded by
the European Union

2.2. I cereali e il processo storico

Il gruppo dei cereali contiene pane, riso, pasta, noodles, couscous, bulgur, avena, orzo e cereali per la prima colazione. Questi alimenti sono prodotti con cereali come grano, avena, riso, segale, orzo e mais. I cereali occupano un posto importante nell'alimentazione umana. Sebbene il consumo di cereali avvenga principalmente sotto forma di farina, quando si parla di farina si intende innanzitutto la farina di frumento, mentre le altre farine sono indicate con il nome del cereale da cui sono ottenute.

Il grano, una pianta cereale vitale, è anche uno dei più preziosi elementi costitutivi della biodiversità sulla terra. Il grano è la pianta più prodotta al mondo. È anche il sostentamento di milioni di persone e la materia prima di molti prodotti industriali. Sebbene il grano soddisfi gran parte del fabbisogno alimentare, è accettato come alimento importante in molte parti del mondo, con un processo di diffusione a partire dalla Mesopotamia. Il rapporto grano-uomo, iniziato nel periodo dei cacciatori-raccoglitori, è diventato indispensabile con il passaggio all'ordine stanziale.

Sebbene la storia della raccolta di cereali dalla natura risalga al 17000 a.C. (Tanno e Willcox, 2006), il grano fu portato per la prima volta nel Nuovo Mondo dagli spagnoli e, con la semina di alcuni chicchi di grano in sacchi di riso inviati dalla Spagna al Messico nel 1529, il continente americano conobbe il grano. Si ritiene che il percorso storico di migrazione delle varietà definite come grano messicano fosse questo.

Sebbene i cereali (grano, orzo, segale e avena), di grande importanza per l'alimentazione, contengano un elevato quantitativo di potassio, i cereali e i prodotti a base di cereali sono nutrienti importanti anche per la salute perché contengono vitamine, minerali, carboidrati, una piccola quantità di grassi e altri nutrienti. Ha un ruolo importante nella salute dei nervi, dell'apparato digerente e della pelle e nella resistenza alle malattie.



Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



2.3. La migrazione della frutta

I frutti hanno iniziato a essere un'altra fonte di alimentazione umana in tre modi nel mondo: la raccolta di specie selvatiche dalla natura, la coltivazione di specie autoctone allevate lentamente dalla natura e dall'uomo e lo sviluppo di specie trasportate attraverso successive colonie e migrazioni dal Neolitico a oggi. Nei Paesi tropicali, dove la popolazione rurale è molto numerosa, o nei Paesi in cui l'inverno è troppo rigido per essere adatto alla coltivazione di frutti di grandi dimensioni, l'uomo si limitava a raccogliarli dai loro ambienti selvatici; d'altro canto, la coltivazione di specie addomesticate ha permesso una frutticoltura intensiva nei Paesi mediterranei. Gli alberi da frutto sono stati in grado di resistere alla siccità estiva grazie alle loro radici e hanno permesso e consentito lo sviluppo delle civiltà e della storia della gastronomia per millenni.

Molte specie di frutta raggiunsero l'Egitto nel XX secolo a.C.. Erano presenti anche sulle sponde orientali del Mediterraneo grazie a migrazioni avvenute prima del X secolo a.C.. L'uomo è in grado di curare e produrre ulivi, fichi, mandorli, pistacchi e querce che crescono spontaneamente nella propria natura fin dall'Età del Bronzo e la cui coltivazione è stata migliorata con l'innesto nel 4500 a.C.; inoltre, hanno permesso la trasformazione di vigneti e oliveti selvatici in aree di coltivazione nell'Antica Grecia tra l'XI e il VI secolo a.C., i Fenici hanno assicurato la diffusione di olive, fichi e uva nel Mediterraneo.

Alessandro Magno portò nell'antica Grecia il primo agrume (cedro), che si sa essere stato coltivato verso la fine del VI secolo a.C.. È noto che l'Italia era ricoperta di frutteti nel periodo successivo a Cristo e che i legionari portarono questi frutti in Spagna. Sebbene la coltivazione della frutta in Europa sia diminuita significativamente con il crollo dell'Impero Romano, si è visto che le informazioni sulla coltivazione della frutta sono continuate nei monasteri. Il banano, emerso dall'Etiopia e dall'Indonesia nel VI secolo d.C., si diffuse negli anni successivi nella fascia tropicale di tutta l'Africa. L'arrivo degli spagnoli fece apparire il banano anche sulla costa pacifica dell'America. È noto che, mentre i limoni giunsero in Europa nel XII e XIII secolo, le albicocche e le pesche vennero trasportate in Europa attraverso l'Arabia, gettando così le basi della frutticoltura con sistemi di irrigazione.



**Co-funded by
the European Union**

Nel XV e XVI secolo, gli spagnoli, i portoghesi e gli inglesi portarono con sé in America la frutta europea, portando con sé avocado, ananas e fragole. Nei Paesi Bassi e in Portogallo si cominciarono a coltivare arance, pompelmi, mandarini e banane portati dall'Asia nei propri Paesi, così verso il 1600 si diffusero in Europa, Asia e America molti tipi di frutta come li conosciamo oggi.

È noto che nel 1600 in Francia si coltivavano mele, pere, pesche, ciliegie, prugne, albicocche, uva, fichi, fragole, ribes, lamponi, meloni e arance, ma questi prodotti erano considerati di lusso e non avevano molte possibilità di diffondersi nelle campagne. La frutticoltura, che ha avuto la possibilità di raggiungere le condizioni climatiche e pedologiche più adatte con la creazione della rete ferroviaria in Europa nel XIX secolo, si sta sviluppando con i metodi e le tecniche moderne di oggi.

2.4. Processo storico delle spezie

Le tracce delle spezie nella storia dell'uomo risalgono al 5000 a.C.. La necessità di mantenere intatto il cibo in eccesso ha portato l'uomo a sviluppare diversi metodi e si sa che le spezie venivano utilizzate a questo scopo nei primi periodi della storia. Le persone si resero conto che le spezie utilizzate impedivano alla carne di deteriorarsi e aggiungevano sapori diversi alla carne nel corso del tempo, quindi era generalmente considerato un metodo aggiuntivo per aggiungere sapori a tutti gli alimenti.

Le spezie sono state utilizzate per la prima volta al mondo in Estremo Oriente e il loro commercio è iniziato inizialmente in Cina. Il commercio delle spezie, iniziato dai cinesi, si è sviluppato attraverso l'Arabia e ha raggiunto un'ampia gamma di aree con il contributo dell'India, che è uno dei luoghi in cui le spezie vengono prodotte maggiormente. Le spezie, giunte in Paesi come l'Egitto e l'Italia via terra e via mare, si diffusero in Occidente con i commercianti dell'Antica Grecia. Sebbene si sappia che la prima spezia che l'Occidente ha incontrato è stata il pepe nero e che agli inizi il pepe nero era una spezia molto costosa, ci sono stati tempi in cui a molte spezie, che oggi sono abbastanza accessibili, non era nemmeno permesso di entrare in alcuni Paesi.

Le spezie hanno avuto una grande importanza per le persone fin dai tempi antichi. Le persone le usavano non solo per insaporire i piatti, ma anche nel campo della salute e della cosmesi e in alcuni rituali



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



**Co-funded by
the European Union**

religiosi. A volte le foglie di alloro venivano trasformate in una corona d'oro e poste sul capo dei re, altre volte venivano utilizzate nei bagni come oli profumati.

Le spezie hanno molti benefici e sono state utilizzate nell'Antica Grecia, a Sumer, in Assiria, in Egitto, in Cina e a Roma nel campo della salute grazie alle loro proprietà antibatteriche; le spezie sono anche utilizzate nel trattamento di problemi come nausea, indigestione, raffreddore, affaticamento, febbre alta e diabete. Molti famosi medici della storia (Galeno, Ippocrate, ecc.) hanno utilizzato le spezie nella produzione di vari farmaci e hanno contribuito a fornire importanti sviluppi nel campo della medicina.

Le spezie, che nella storia hanno avuto una grande importanza per l'uomo, non vengono utilizzate solo per la macinazione, ma continuano a fornire benefici sotto forma di oli essenziali e aromi liquidi. Le spezie sembrano mantenere il loro significato nel corso degli anni come parte indispensabile del mondo della gastronomia con i loro profumi e aromi.

