



L'alimentazione nella Preistoria

Serra A. (2012)

L'alimentazione primordiale dell'uomo della preistoria era rappresentata esclusivamente da pochi cibi:

Vegetali: frutti spontanei, foglie, erbe, frutta, radici,

Animali: larve, insetti.

Era cioè un'alimentazione onnivora (alimenti sia di origine vegetale che animale) e monofagica, costituita, cioè, prevalentemente da uno o pochi cibi.

Inizialmente, 2-3 milioni di anni fa, infatti

l'uomo era prevalentemente "raccogliitore"

cioè si nutriva di ciò che trovava a disposizione.

Tuttavia l'alimentazione dipendeva dalla natura e dalle stagioni; pertanto, non gli consentiva di avere tutto l'anno uguale disponibilità.

L'uomo era nomade

I primi ominidi vissero in Africa equatoriale in climi che non presentavano differenze stagionali. Quando l'Homo erectus (bipede) s'incamminò verso le nostre latitudini e regioni più temperate trovò grosse differenze climatiche stagionali.

La difficoltà a reperire il cibo in certe stagioni estreme spinse l'uomo alla continua ricerca di alimenti (ciò può aver contribuito allo sviluppo del cervello umano e della manualità).

Dal primo cibo (larve, insetti, foglie) l'uomo passò alle carcasse di animali trovati già morti.

1.500.000 anni fa ca. l'uomo diventa "predatore".

Solo in un secondo momento l'uomo cominciò a mangiare carne cacciata da lui, uccisa spingendola verso burroni. Ma ciò non bastava; l'uomo affinò l'ingegno inventando le prime armi (cerbottane, pietre, lance)

Oltre ad animali piccoli - lepri, conigli, cinghiali - nuove prede furono allora animali anche di grossa taglia, come orsi, bisonti, cervi, renne e anche mammoth.

Le scene di caccia iniziano ad essere rappresentate anche nelle incisioni rupestri.

La pesca

L'uomo rivolse l'attenzione anche ad animali acquatici, iniziando a praticare la pesca con primordiali attrezzi (arpioni, lance).

Mentre nella Preistoria la finalità precipua della pesca era quella del reperimento di cibo per l'alimentazione, successivamente, come accadde per la caccia, essa divenne una delle attività legate al tempo libero.

"La scoperta del fuoco"

Ma la vera conquista dell' Homo erectus fu la "scoperta del fuoco" circa 1.200.000 anni fa, ma l'uso della "cucina" fu senz'altro casuale e più tardivo.

La cottura rende la carne più facile da mangiare e da digerire. Il fuoco portò al miglioramento della nutrizione mediante l'assunzione di proteine e carboidrati cotti.

Recenti studi ritengono che la cottura dei cibi possa aver innescato l'espansione cerebrale permettendo agli



uomini di assorbire maggiori calorie.

La quantità di energia richiesta per digerire la carne cotta è minore di quella della carne cruda.

La cottura uccide i parassiti e i batteri che avvelenano gli alimenti.

La conquista del fuoco avvenne probabilmente per caso, grazie a un albero incendiato da un fulmine o dalla lava incandescente di un vulcano.

Ci vollero, poi, ben un milione e mezzo di anni prima che i nostri antenati imparassero a sfruttarlo meglio. L'energia termica che sprigiona la fiamma è adatta a rendere più digeribile e saporita la carne, a sterilizzare altri cibi, a combinare tra loro sostanze altrimenti immangiabili crude (come la farina). Il fuoco è utile per difendersi dalle belve e per rendere più efficiente la caccia e ha permesso di inaugurare l'età del bronzo.

Il fuoco serve poi anche per fabbricare utensili domestici a base di argilla (vasi, orci, mattoni...), nonché per produrre il vetro.

Gli uomini notarono che alcune pietre fondevano col fuoco e s'indurivano raffrenandosi. Il rame fu il primo metallo, poi bronzo, più tardi il ferro. Con il metallo di realizzavano: falci, vanghe, recipienti vari

Vedendo che alcune pietre usate per circoscrivere il focolare (e dunque roventi) rilasciavano liquidi lucenti (lo stagno) o rossastri (il rame), gli uomini primitivi hanno imparato che i due materiali potevano essere mescolati per ottenere il bronzo e quindi forgiare attrezzi funzionali e resistenti, come punte di lance e di frecce, aratri e accette.

Con i metalli si concluse **l'età della pietra**

Si sviluppa l'arte della terracotta quasi indispensabile per la cottura dei cibi.

E di conseguenza la suddivisione del lavoro, l'organizzazione della famiglia e poi delle tribù.

Nasce così anche l'allevamento: si iniziano a selezionare gli animali da allevare e i vegetali da coltivare.

E' l'era della Rivoluzione neolitica.

30102012