

**Laura BENATTI**

## **L'alimentazione nel passato**



Come possiamo conoscere di quali alimenti si nutrivano i nostri più remoti progenitori?

Sicuramente l'unica prova certa che un alimento o più alimenti fossero consumati dall'uomo che ci ha preceduti nel tempo è la loro presenza all'interno dello stomaco o delle feci. Questo metodo, tuttavia, può essere affiancato alle preziose analisi sui denti e sul collagene contenuto nelle ossa.

Prendiamo ora in considerazione la prima delle tre indagini.

Per certo, soprattutto nei corpi ritrovati all'interno delle torbiere, è possibile avere a disposizione uno stomaco totalmente o parzialmente conservato, anche se talvolta è possibile recuperare resti di alimenti dallo stomaco e dall'intestino di corpi decomposti. Sappiamo che l'Uomo di Grauballe dell'Età del Ferro si era nutrito di semi selvatici e cereali, tuttavia nelle torbiere solitamente venivano gettati i condannati a morte o le vittime di un sacrificio e per questi l'ultimo pasto potrebbe essere stato particolare, comunque non secondo la consuetudine. I criminali, infatti, come gli animali venivano nutriti con scarti di cereali.

Anche l'esame sui coproliti, o feci fossili, può essere per noi prezioso al fine di illuminare la conoscenza dell'alimentazione di chi ci ha preceduto nel tempo. Da tale indagine possiamo addirittura comprendere la carne di quali animali (resti ossei, peli) venisse mangiata. All'interno dei coproliti umani analizzati sono stati rinvenuti perlopiù frammenti di molluschi, di pesci, di uccelli, di conchiglie e di insetti. Anche i pollini presenti nei coproliti stessi ci regalano informazioni preziose sulla vegetazione in mezzo alla quale l'individuo visse.

Ma quello che risulta massimamente attendibile è l'esame attento sui denti: questi, infatti, sono formati dai tessuti più duri presenti nel corpo umano. L'aiuto più significativo sopraggiunge dalle superfici laterali dei denti stessi, perché queste meglio sfuggono all'abrasione causata dai cibi ed inoltre indicano il tipo di masticazione e di movimento del cibo nella bocca. Persino le carie stesse offrono preziose informazioni riguardo il regime alimentare come il consumo più o meno eccessivo di cibi ricchi di amido e zuccheri o, nel caso delle donne, per perdita di calcio dovuta alle gravidanze.

Sicuramente l'uomo primitivo, con il trascorrere del tempo, diede minore importanza all'assunzione della carne, a vantaggio di una dieta variata, inoltre grazie al progresso delle tecniche di cottura non usò più i denti come in precedenza.

La conoscenza dell'alimentazione del passato ci fornisce dati insostituibili sulle risorse selvatiche o meno, sulle tecniche di preparazione dei cibi, sull' ambiente circostante, sullo stato di salute dei nostri progenitori.

Naturalmente più ci avviciniamo nel tempo più le nostre fonti riguardano testi scritti e immagini perlopiù artistiche.

### **Di cosa si nutrivano i Romani antichi?**

Sicuramente la loro alimentazione constava di alimenti che oggi sono posti in primo piano per il loro influsso benefico sulla salute dell'uomo, la cosiddetta 'dieta mediterranea'

Pur tenendo in considerazione i differenti livelli socio-economici, non mancavano mai sulle tavole dei Romani verdure di ogni tipo, frutta, formaggi, carne, ma soprattutto cereali e legumi.

Rispetto a quanto avviene oggi, si osservavano molto le quantità delle porzioni, perciò, a differenza di quello che normalmente si crede, solo raramente e solo in occasioni particolari, avvenivano le 'abbuffate'.

Erano, invece, più frequenti i digiuni, prescritti soprattutto agli anziani (ce ne parla Plinio il Vecchio il quale non peccava certo di golosità), e i pasti parchi.

Sarebbe, quindi, un grave errore pensare che i Romani trascorressero a tavola la loro vita, al contrario, i più pare che si alimentassero in modo completo solo a fine giornata!

**Laura Benatti**