

STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

classe 2^AC – Anno scolastico 2018/2019



2[^]C ... UNA CLASSE A TEMPO PROLUNGATO

- noi siamo una classe a **tempo prolungato**... cosa significa?
- 5 mattine + 2 pomeriggi (2 ore + 2 ore) = **4 ore in più ogni settimana**
- queste 4 ore sono investite in **attività laboratoriali**, spesso svolte in compresenza:
 - COMPRESENZA ITALIANO-MATEMATICA > percorsi pluridisciplinari
 - COMPRESENZA ITALIANO-ED. FISICA > orienteering nel parco
 - COMPRESENZA ITALIANO-ED. TECNICA > laboratorio di teatro
 - ORA SUPPLEMENTARE DI ITALIANO > laboratorio di scrittura
- queste 4 ore supplementari permettono lo svolgimento di **uscite didattiche**, come quella appena compiuta ai mulini asciutti, o come la prossima, a Torino
- Quindi il tempo prolungato non è come un doposcuola ma è un'opportunità per svolgere attività di approfondimento e gite

STORIA DELL'ALIMENTAZIONE: UN LAVORO ... FRUTTO DI COMPRESENZA

Come osservato, nelle ore di compresenza si svolgono attività laboratoriali e percorsi pluridisciplinari. Quest'anno **nelle ore di compresenza tra italiano e matematica abbiamo affrontato il tema dell'alimentazione**. Perché?

1. Per comprendere i rapporti che intercorrono tra alimentazione e cultura
2. Per valutare la relazione tra alimentazione e salute.

In vista di questi obiettivi, abbiamo diviso il lavoro in due parti: nel primo quadrimestre **abbiamo trattato tale argomento dal punto di vista storico**, mentre nel secondo lo analizzeremo dal **punto di vista scientifico**.

Oggi vi presentiamo i risultati del nostro lavoro sulla storia dell'alimentazione



STORIA DELL'ALIMENTAZIONE

La storia delle abitudini alimentari è un percorso lungo e articolato.

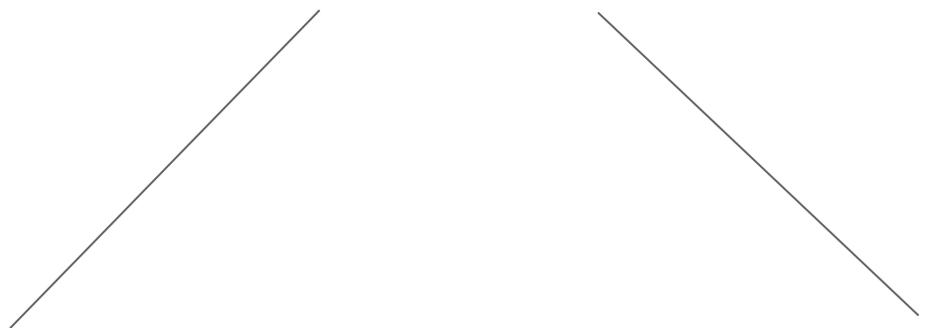
Noi ci siamo concentrati su un **periodo definito**, quello compreso tra il 476 d.C. e il 1950 circa, in quanto corrisponde al periodo storico studiato durante gli anni della scuola media.



In generale questo percorso ci ha permesso fare due importanti scoperte:

- **tra oggi e il passato esistono delle grandi differenze:** se oggi possiamo mangiare quello che desideriamo, abbiamo a disposizione una straordinaria varietà di cibi, in grande quantità e di diversa qualità, fino a meno di un secolo fa, anche in Europa, le persone si nutrivano solo di ciò che avevano a disposizione (molto poco).
- **un modo diverso di alimentarsi rispecchia un modo diverso di pensare:** vedendo un documentario dello storico Alessandro Barbero, abbiamo scoperto che a tavola i medievali servivano un piatto unico contenente alimenti dai sapori molto diversi (salato, agrodolce, dolce, speziato, etc.), quindi si dice che avevano un approccio sintetico. Questo modo di procedere rispecchiava il loro modo di pensare, infatti i medievali tendevano ad studiare il mondo nel suo insieme. Noi invece abbiamo un approccio analitico, cioè tendiamo a separare i vari sapori (mangiamo prima il salato e dopo il dolce) e ciò si rispecchia anche nei nostri modi di fare, infatti tendiamo a guardare le cose nello specifico, partendo dai particolari.

Tra i tanti momenti storici studiati e i vari aspetti considerati,
ci siamo soffermati a lungo su due questioni:



SPEZIE

**ALIMENTI INTRODOTTI DOPO LA
SCOPERTA DELL'AMERICA**



IL BASSO MEDIOEVO

L'anno 1000 - temuto dai contemporanei come la fine del mondo - segna uno spartiacque nella storia dell'umanità, in quanto convenzionalmente gli storici fanno cadere in questo periodo un cambiamento di fondamentale portata nella produzione agricola, che avrà ripercussioni sull'economia in generale, sulla distribuzione della popolazione e la sua organizzazione in comunità: si tratta della **rivoluzione agricola**.

Il miglioramento del clima, un utilizzo di tecniche agricole innovative e strumenti di lavoro più sviluppati permisero un aumento della produzione agricola, ragione per cui si iniziarono a vendere le eccedenze. Grazie a questa condizione favorevole, rinacquero i commerci e con loro anche l'artigianato. Artigiani e commercianti, poi, dovendo vendere i propri prodotti si spostarono nelle grandi piazze della città dove c'erano maggiori possibilità di vendita e, trasferendosi lì, le ripopolarono. Così avvenne la rinascita delle città e, in seguito a questo, si formarono i **Comuni**.



Il **comune** e la **campagna circostante** (contado) non devono essere pensati come realtà opposte, indipendenti. Al contrario fra di esse esisteva un **rapporto biunivoco**: la prima influenzava la seconda e viceversa.

Ad esempio se gli artigiani del comune facevano una sempre maggiore richiesta di lana, la campagna rispondeva con l'incremento dell'allevamento ovino. Questo poi aveva dei riflessi sulle abitudini alimentari di campagna e città, poiché dalle pecore si ricavano latte (quindi pure formaggi) e carne. Così quando si iniziò ad usare il cavallo per il trasporto di merci e persone, - oltre che per la guerra o il lavoro nei campi - in campagna crebbe l'allevamento equino e nacque lo studio per la selezione delle razze.

Nel discutere dell' alimentazione nel Medioevo bisogna tener conto del fatto che le abitudini alimentari erano molto diverse in base alla classe sociale a cui si apparteneva.

Le persone abbienti (cioè quelle più ricche) mangiavano di tutto, infatti per loro il cibo non costituiva un problema, ma semmai un modo per mostrare la propria ricchezza: non a caso in quel periodo si sviluppò la moda del **banchetto**.

Invece per le persone più povere (contadini e servi) il cibo era un grande problema: riuscivano a nutrirsi solamente di quello che coltivavano nei loro campi (come i legumi o gli ortaggi), degli animali da cortile che allevavano (come galline, conigli o maiali), dei prodotti derivati dalle pecore (quindi carne, latte e formaggi), della polenta di farro, del pane integrale che producevano, di noci o fichi secchi (per chiudere il pasto). In tempo di carestia, poi, consumavano le carni scartate dai nobili (lupo, lince, orso, volpe, cinghiale).

LE SPEZIE

Come si è osservato, nella cucina medievale le spezie occupavano un posto di tutta rilevanza. In generale, come ci insegna il Prof. Alessandro Barbero, questi prodotti erano ricercati per varie ragioni: erano usate come farmaci, venivano impiegate per insaporire e conservare i cibi, oppure ancora venivano consumate allo stato puro, come forma di piacere (al posto del caffè e del tabacco, all'epoca sconosciuti), infine erano esibite dai nobili e dai borghesi come segno di ricchezza.

Intorno al XV secolo d.C. il monopolio del commercio delle spezie era tenuto da Venezia. Questa merce poteva essere acquistata solo da persone ricche o nobili perché era molto costosa: era importata dalle Indie, quindi veniva da molto lontano, inoltre non era disponibile in grande quantità visto che da un fiore si ricavava poco prodotto.

Con le diapositive che seguono abbiamo cercato di approfondire ogni singola spezia, le sue caratteristiche e l'utilizzo nelle epoche passate e nel presente.

ZAFFERANO

Nome: *Crocus sativus*

Origine: Asia occidentale (importato in Spagna e da qui padre Domenico Santucci lo portò in Abruzzo dove ancora oggi viene coltivato)

Elemento da cui viene estratta: stimmi del fiore

Metodo di estrazione: in seguito ad un lungo processo di essiccazione, dagli stimmi vengono ricavati solo pochi grammi di prodotto

Proprietà: lo zafferano ha proprietà terapeutiche: fin dal Medioevo era conosciuto come eupeptico (sostanza che aumenta l'appetito e favorisce la digestione), sedativo, antispastico e veniva usato contro i disturbi dell'umore (calmante contro la depressione).



Usi: Nel Medioevo veniva utilizzato a scopo farmaceutico (per curare anche la peste), per produrre profumi e unguenti, per tingere le stoffe e, in cucina, per conservare, insaporire e profumare le pietanze.

Ricetta: risotto allo zafferano

20 g riso carnaroli	brodo di carne
50 g di grana	1 cipolla
90 g di burro	1 cucchiaino di zafferano
sale, pepe	4 bicchieri di vino bianco

Preparare il brodo, quindi lasciarlo a riposare a fuoco spento. Prelevare un piccolo mestolo, conservarlo in una tazza aggiungendo lo zafferano e lasciare in infusione. Nel frattempo tritare la cipolla, fondere 60 g di burro in una casseruola e unirvi la cipolla, facendola stufare con del brodo ma senza che prenda calore. Unire quindi il riso e lasciarlo tostare per un paio di minuti mescolando. Irrorare con il vino e lasciare sfumare, poi unire il brodo e portare a cottura per circa 15 minuti. Infine aggiungere il brodo con lo zafferano. Una volta pronto, aggiungere sale e pepe, il burro rimanente, 30 g di grana: infine mescolare per completare la mantecatura.

NOCE MOSCATA

Nome: *Myristica fragrans*.

Origine: Nuova Guinea e Molucche.

Elemento da cui viene estratta: frutti della *Myristica fragrans*

Metodo di estrazione: i frutti quando maturano si aprono in due mostrando il seme morbido e ricoperto da una membrana rossa, che seccandosi diventa legnosa.

Proprietá: ha proprietá narcotiche e psicoattive, dovute soprattutto alla presenza di due composti: l'acido misticico e l'etemicina.



Usi: in passato era considerato un potentissimo medicinale, in grado di curare anche la peste, ed era un lusso riservato alle classi più abbienti. Tutt'ora ha uso cosmetico e medico, soprattutto per le qualità antisettiche.

Ricetta: Besciamella

0,5 l di latte	un pizzico di sale
50 g. di burro	50 g. di farina bianca
noce moscata	

Far sciogliere il burro in un tegame insieme al latte. Aggiungere la farina bianca versandola a poco a poco, con l'ausilio di un colino, per evitare la formazione di grumi. Infine aggiungere la noce moscata e il sale. Portando tutto a ebollizione il composto si addensa raggiungendo la consistenza desiderata.

CURCUMA

Nome: *Curcuma longa*

Origine: Asia meridionale (regioni tropicali dell'India, della Malesia e della Thailandia)

Elemento da cui viene estratta: la curcuma viene estratta dal fusto cilindrico e arancione della pianta.

Metodo di estrazione: quando non utilizzato fresco, il rizoma viene ripulito, essiccato e infine schiacciato fino a ottenere la polvere gialla comunemente utilizzata come spezia.



Proprietà: la curcuma ha proprietà antinfiammatorie, depurative (esercita una forte azione disintossicante sul fegato ed è indicata in caso di cirrosi o come rimedio naturale per difficoltà intestinali), antiossidanti (contribuisce a rallentare l'invecchiamento cellulare), antibatteriche, antivirali (rinforza le difese immunitarie e previene diverse malattie a carico dell'apparato respiratorio) e cicatrizzanti.

Uso: oltre agli usi in campo alimentare, viene applicata per curare ferite, scottature, punture di insetti e malattie della pelle.

Ricetta: risotto alla curcuma

1 porro (o 1 cipolla)	320 grammi di riso
2 cucchiaini di curcuma	panna
1 l di brodo vegetale	pepe

Friggere in una casseruola il porro con l'olio, poi versare il riso e lasciare rosolare per qualche minuto. A parte preparare il brodo vegetale che piano piano andrà versato nella casseruola per fare in modo che il riso si cuocia, girando ogni tanto. Una volta cotto il riso e asciugato quasi tutto il brodo, aggiungere la panna a vostro piacimento e infine spolverare con la curcuma e il pepe.

VANIGLIA

Nome: *Vanilla planifolia andrews*

Origine: Messico, Madagascar e Indonesia

Elemento da cui viene estratta: Liana erbacea

Metodo di estrazione: viene fatta essiccare al sole o in forni speciali. Dopo l'essiccazione la stecca del frutto si apre nel senso della lunghezza e mostra piccoli semi lenticolari bagnati da un succo vischioso e profumatissimo. Così si ricava la spezia.

Proprietà: La vaniglia presenta un profumo peculiare che le è dato dalla vanillina (una sostanza presente al suo interno) e che si attiva durante l'essiccazione all'interno del baccello. Già durante il Medioevo, la vaniglia era usata per aromatizzare il cibo, specie per dolcificarlo. Era anche una fonte di ricchezza in quanto rara e pregiata, data la difficoltà nel reperirla e i tempi lunghi per la sua estrazione.



Uso: la vaniglia viene utilizzata come aromatizzante in diversi prodotti alimentari (es. gelato, impasti dolci, yogurt, budino, cioccolato, tè etc.), cosmetici e farmaceutici (es. shampoo, sapone, idratanti per il viso e il corpo, profumi).

Ricetta: Budino alla vaniglia

100 g. di zucchero
1 baccello di vaniglia
350 ml di latte Intero
200 ml di panna fresca liquida
4 tuorli freschissimi di uova
9 g di gelatina in fogli

Mettere i fogli di gelatina ad ammorbidire in una ciotola per 15 minuti. Tagliare a metà il baccello di vaniglia e raccogliere i semini che sono al suo interno. Versare in un tegame il latte, la panna, i semini e la bacca. Mettere il composto sul fuoco portandolo ad ebollizione. Quindi spegnere il fuoco ed eliminare i semini e la vaniglia. Mettere la gelatina sciolta in una ciotola e versarvi sopra il composto ottenuto prima. In un'altra ciotola mettere i 4 tuorli con lo zucchero e amalgamarli. Mischiare il tutto; prendere degli stampi e riempirli con il budino.

ZENZERO

Nome: *Zingiber officinale*

Origine: Asia, Indonesia, Africa e India

Elemento da cui viene estratto: radice della pianta

Proprietà: Anticamente i cinesi credevano che donasse calore, mentre presso i tibetani si riteneva che fluidificasse il sangue; in generale veniva usato come rimedio contro la tosse, il raffreddore e l'influenza. Oggi è dimostrata la sua capacità di ridurre i dolori muscolari, attenuare nausea e vomito, regolare il colesterolo, migliorare la digestione, controllare il diabete, riattivare il metabolismo e ridurre gli effetti negativi dei farmaci usati negli interventi chirurgici. Inoltre è un utile rimedio sia per i capelli grassi sia per la caduta dei capelli.



Usi: lo zenzero è usato come rinfrescante (specie nei centrifugati estivi), per produrre la bibita ginger, come condimento per insalate, come aromatizzante per gli oli, come ingrediente negli oli essenziali per i massaggi, come rimedio naturale per il mal d'auto e, infine, come ingrediente per tisane e infusi.

Ricetta: biscotti allo zenzero

50g zucchero di canna	50g di nocciole
scorza di un limone	65g zucchero
125g di burro	300g farina 00
1 uovo	50g di zenzero

Sbriciolare le nocciole e mischiarle con il burro sciolto a bagnomaria. Ridurre in poltiglia lo zenzero e aggiungerlo al composto precedentemente preparato insieme ad un uovo e alla scorza di limone. Separatamente miscelare lo zucchero di canna e lo zucchero bianco e aggiungerli al composto. A poco a poco aggiungere la farina a piccole dosi. Lasciare riposare l'impasto in frigo per almeno un'ora. Quindi stendere la pasta ottenuta con un mattarello precedentemente infarinato. Ritagliare le paste e lasciarle nuovamente raffreddare in frigorifero. Poi infornare a 180° per 30 minuti.

CANNELLA

Nome: la Cannella Regina (*Cinnamomum zeylancium*) è la più pregiata, in quanto contiene la maggior quantità di sostanze benefiche, mentre la Cannella Cassia (*Cinnamomum cassia*), è meno pregiata e ricca di *cumarina*, sostanza che, se assunta in dosi elevate, può avere effetti indesiderati.

Origine: Cina

Elemento da cui si ricava: la spezia si ricava dalla corteccia di una pianta a fiori perenni. Tale corteccia può essere raccolta dopo tre anni, quando si avvolge su sé stessa formando i tipici “rotolini” color marrone chiaro.



Proprietà: la cannella contiene antiossidanti, elementi utili per trattare i sintomi dell'influenza quali febbre, raffreddore, mal di gola, tosse e stanchezza. Inoltre contiene polifenoli, elementi capaci di regolare la percentuale di zuccheri nel sangue attraverso la scomposizione degli zuccheri stessi, proteggendo quindi dall'insorgenza del diabete. Questa spezia risulta poi benefica per l'apparato digerente, prevenendo gonfiore intestinale e coliche renali ma anche agendo come astringente contro la dissenteria. In particolare è un ottimo digestivo, sia perché è in grado di attivare la tripsina, un enzima naturale, sia perché è in grado di stimolare la salivazione e la produzione di succhi gastrici. Infine combatte il colesterolo, abbassando i livelli di quello "cattivo" nel sangue.

Usi: La cannella in cucina si usa sia in bastoncini che in polvere, secondo le preparazioni. È ottima per insaporire torte e profumare bevande (tè e latte), ma può essere impiegata anche su cibi salati (carne, riso, verdure).

Ricetta: Crema catalana

500 ml latte

4 tuorli

25 g amido di mais

1 limone

100 g zucchero

1 cannella in stecchi

Sciogliere la maizena in poco latte freddo e metterla da parte. Grattugiare la buccia del limone. In un tegame versare il resto del latte e aggiungervi la scorza grattugiata del limone, metà dello zucchero e la cannella. Portare il tutto ad ebollizione mescolando per sciogliere lo zucchero, poi togliere dal fuoco. Versare in una ciotola i tuorli e il rimanente zucchero, lavorare con una frusta aggiungendo poi anche la maizena sciolta precedentemente nel latte freddo. Solo dopo aver mescolato bene insieme l'amido di mais, aggiungere il composto di latte bollente, filtrandolo con un colino, sempre continuando a mescolare. Mettere ora il composto ottenuto in un tegame e portarlo ad ebollizione a fuoco vivace continuando e mescolare. Cuocere per circa due minuti e poi levare dal fuoco. Versare la crema catalana ancora calda nelle apposite pirofiline e lasciare raffreddare per un paio d'ore. Al momento di servire in tavola, cospargere con lo zucchero di canna e un pizzico di noce moscata e mettere la pirofilina sotto il grill caldo per pochi minuti, per permettere allo zucchero di caramellarsi.

CHIODI DI GAROFANO

Nome: *Syzygium aromaticum*

Origine: Molucche (arcipelago in Indonesia)

Elemento da cui si estrae: il chiodo di garofano viene estratto dall'*Eugenia carophyllata*, un albero sempreverde che può superare i 15 metri d'altezza.

Metodo di estrazione: i chiodi di garofano si estraggono dai boccioli fiorali della pianta tropicale, che vengono raccolti e seccati.

Usi: nell'antichità, in Cina, il chiodo di garofano si usava come aromatizzante in profumeria e in medicina. Nel IV secolo si diffuse anche in Europa, dove iniziò ad essere utilizzato in cucina.



Proprietà: Il chiodo di garofano contiene sostanze dal potere analgesico (antidolorifico). Inoltre serve per ridurre i livelli di zucchero nel sangue, migliorare la digestione e abbassare il colesterolo.

Ricetta: Pan speziato al cioccolato

100 g di farina	60 g di zucchero di canna scuro
100 g di burro	80 g di cioccolato fondente
3 uova	1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere
1 tuorlo	1 cucchiaino di cannella e zenzero in polvere
	1 pizzico di noce moscata grattugiata
	1 pizzico di chiodi di garofano macinati
	1 pizzico di sale

Tritare il cioccolato, trasferirlo in una ciotola resistente al calore con il burro a dadini e sciogliere a bagnomaria. Mescolare, quindi aggiungere un pizzico di sale, lo zucchero di canna, le spezie, le uova e il tuorlo (uno alla volta) e terminare con la farina setacciata e con il lievito. Versare l'impasto nello stampo a plumcake e cuocere per 45 minuti a 180°.

PEPE NERO



Nome: *Piper nigrum*

Origine: India del sud

Elemento da cui si estrae: si estrae dall'omonima pianta, una liana legnosa perenne che arriva fino a 5 m d'altezza. Le sue foglie ovali misurano dai 5 ai 10 cm, mentre il gambo pendulo misura 10 cm e produce al massimo 30 germogli.

Metodo di estrazione: essiccazione al sole.

Proprietà: gli antichi credevano che il pepe avesse proprietà curative, perciò lo applicavano direttamente sugli occhi. Oggi sappiamo che accelera il metabolismo cellulare, aumenta genericamente il calore corporeo, ha funzioni digestive ed è un espettorante.

Uso: viene impiegato per insaporire i cibi e dar loro un gusto piccante.

Ricetta: Spaghetti cacio e pepe

spaghetti pecorino romano
pepe nero sale fino
acqua di cottura

Portare a ebollizione l'acqua e aggiungere il sale. Buttare gli spaghetti in acqua bollente. Nel frattempo schiacciare il pepe in grani con un batticarne su un tagliere, tostarlo in una padella per qualche minuto, poi aggiungere un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta. Scolare la pasta tenendola leggermente indietro di cottura, versarla in padella mescolandola con il pepe, quindi completarne la cottura.

Mettere in una ciotola il formaggio pecorino insieme ad un mestolo di acqua di cottura. Sbattere con energia gli ingredienti fino ad ottenere una crema. Versarla in padella, amalgamare gli spaghetti agli ingredienti e poi impiattare, aggiungendo a freddo pepe macinato e pecorino grattugiato.

IL RINASCIMENTO

Tra la fine del Trecento e il 1545, in Italia si sviluppò un movimento culturale chiamato Rinascimento che, come suggerisce la parola stessa, portò ad una rinascita nel mondo delle arti e della letteratura. Sul piano politico, mentre in Europa erano nate le grandi monarchie nazionali (Spagna, Francia e Inghilterra), la nostra Penisola era frammentata in una serie di stati regionali: le **Signorie**.

I signori si erano sostituiti al governo del Comune ed esercitavano il potere come veri e propri sovrani: le loro **corti** erano un punto di **ritrovo per artisti e intellettuali**, ma anche un **luogo di ricchezza**. La cucina dell'epoca rispecchiava questo lusso: i piatti erano colorati, coreografici e guarniti con moltissime salse. Presso i nobili, poi, si diffuse la moda di consumare il pavone: poiché la sua carne era dura, si credeva che desse forza e quindi immortalità al signore. Da non dimenticare, infine, l'introduzione della forchetta a tavola, usata soprattutto in certe occasioni.



A questo proposito, presso le corti dei signori i **banchetti** divennero qualcosa di molto importante, un atto di Stato al quale tutti erano chiamati a partecipare. Il signore infatti sentiva come un dovere di invitare il popolo, al quale doveva la ricchezza e il riconoscimento del proprio potere. Questi banchetti si svolgevano secondo un preciso rituale, nel quale ognuno aveva un compito: il **cuoco** gestiva la cucina, il **coppiere** sceglieva e consigliava i vini al signore (vini che assaggiava davanti a lui, per garantirgli che non fossero avvelenati), lo **scalco** si occupa dell'organizzazione del banchetto, mentre i **paggi** e alcuni nobili curavano l'accoglienza degli invitati, accompagnandoli ai rispettivi posti. Infatti i posti a sedere erano assegnati in base all'importanza e al ruolo sociale che si rivestiva: più si era importanti più si stava vicino al signore.

ETÀ MODERNA

Intorno alla fine del XV secolo alcuni navigatori europei partirono alla ricerca di nuove rotte per l'Oriente, con l'intenzione di arricchirsi tramite il commercio delle spezie. Tuttavia questi viaggi portarono ad un risultato inatteso: la scoperta di un nuovo continente.

Dopo la **scoperta dell'America** da parte di Colombo (1492), allora, gli stessi Europei iniziarono una corsa alla conquista dei territori d'oltreoceano. In particolare, la Spagna e il Portogallo occuparono la regione centrale e meridionale del continente. Qui fondarono delle **colonie di sfruttamento**, cioè colonie destinate alla produzione di materie prime da importare in patria e da trasformare in prodotti finiti. L'America divenne così il luogo in cui venivano coltivati prodotti che in Europa non trovavano un terreno adatto, ma soprattutto un luogo da cui importare prodotti prima sconosciuti: la patata, il mais, il cacao, i pomodori, i fagioli, la zucca, il peperone, il tacchino, etc.

Questi prodotti non vennero introdotti immediatamente nell'alimentazione europea, ma si diffusero in maniera progressiva tra il Cinquecento e il Settecento, come si vedrà di seguito.

IL POMODORO

Cristoforo Colombo tornò dal suo primo viaggio in America con vari prodotti, tra cui proprio il pomodoro. Lo presentò come una pianta ornamentale, infatti dapprima venne utilizzato per ornare i cappellini delle dame e solo successivamente entrò a far parte della alimentazione. Tuttavia mentre il mais e la patata risposero a precise esigenze alimentari (soprattutto in tempi di carestia), il pomodoro - nonostante il suo valore nutrizionale - servì sempre e solo come arricchimento, cioè per migliorare un piatto che sarebbe comunque comparso sulla tavola.

LA PATATA

Appena portata in Europa la patata non ricevette una buona accoglienza. Infatti, per valutare un prodotto, la medicina dell'epoca ne osservava la forma e il colore: ad esempio una pianta che aveva foglie dalla forma simile al fegato era chiamata epatica ed era usata per curare i disturbi al fegato. La patata quindi, con la sua forma e il suo colore sempre diversi, allarmava non poco. Inoltre, appartenendo alla famiglia delle solanacee, se esposta al sole e mal conservata procurava disturbi a chi la ingeriva: perciò fu a lungo evitata.

Si affermò in seguito, a partire dalla metà del XVIII secolo, quando ci si rese conto che è un prodotto molto nutriente, grazie al suo alto contenuto di carboidrati: a quell'epoca, l'aumento della popolazione e le continue guerre spinsero ad adottare coltivazioni ad alta resa (come la patata e il mais). Così la patata entrò nell'alimentazione dei più poveri (specie dell'Europa centro-settentrionale), salvando la vita di molte persone che altrimenti sarebbero morte di fame. Col tempo però venne accolta anche nella cucina dei nobili, usata in ricette sempre più raffinate.

IL MAIS

Anche il mais faticò ad entrare nella dieta degli Europei, nonostante l'alta resa e l'alto contenuto calorico. L'iniziale rifiuto fu dovuto al fatto che la sua farina non poteva essere usata per produrre pane e al fatto che, comunque, non garantisce gli stessi nutrienti del grano.

Quando arrivò nel nostro continente, questo prodotto si diffuse in Spagna, nel sud della Francia, nella Pianura Padana e in Ungheria: dapprima venne riservato all'alimentazione degli animali, poi, quando ci si accorse che la polenta dava energia, entrò nell'alimentazione dell'uomo, in particolare delle persone più povere. Purtroppo molti contadini e in generale molte persone povere presero a nutrirsi di sola polenta (non avevano alternative): poiché il mais non contiene la vitamina B (importantissima per l'organismo) diverse persone presero la pellagra, una malattia che ha fra i suoi sintomi la demenza, la dermatite e la dissenteria, portando alla morte. A differenza della patata, il mais rimarrà sempre un alimento destinato alle classi sociali più povere.

IL CACAO

Da sempre i nativi americani consideravano il cacao una pianta preziosissima, al punto da usarne i semi come moneta di scambio. A livello alimentare il cacao era consumato in forma di bevanda, nel *chilate*, un liquido ottenuto mescolando polvere di cacao, acqua e mais.

Quando questo prodotto arrivò in Europa, circa intorno al 1700, venne subito apprezzato per le sue proprietà: infatti è energizzante, è molto nutriente, è un eccitante e infine contribuisce alla produzione di serotonina (che dona il buonumore). Immediatamente il cacao si affermò come un prodotto per le classi più abbienti (cioè le persone più ricche), sia perché la materia prima aveva un costo elevato, sia perché la preparazione della cioccolata richiedeva tempi abbastanza lunghi, obbligando perciò a impiegare la servitù.

Da ricordare che la creazione della prima tavoletta di cioccolato risale al 1800.

IL CAFFÈ

Il caffè arrivò in Europa solo nel XV secolo, ma gli arabi lo conoscevano già dal 1300 circa: la sua scoperta sembra avvolta nella leggenda.

Poiché gli arabi avevano rapporti commerciali con l'impero bizantino, il caffè si diffuse presto nella penisola anatolica, soprattutto a Costantinopoli dove nel 1400 si potevano già ammirare le prime caffetterie. Ma presto Costantinopoli cadde: allora i cristiani di quelle regioni, in fuga dai Turchi Ottomani, si diressero verso Venezia, portando con sé il caffè. I Veneziani apprezzarono subito questo nuovo prodotto e lo distribuirono in tutto il continente.

Il caffè contiene una sostanza particolare: la caffeina, un'eccitante che agisce a livello nervoso aiutando a mantenere l'attenzione. Fin dagli inizi poi il caffè si è distinto come un prodotto economico, quindi accessibile a molte persone (differentemente del cacao, alimento riservato alle classi più ricche). Al giorno d'oggi il giro d'affari del caffè è secondo solo a quello del petrolio.

LO ZUCCHERO

Come il caffè, pure lo zucchero si diffuse tardi in Europa, benchè fosse conosciuto fin dall'antichità. Originaria del sud-est asiatico, la canna da zucchero giunse nel nostro continente grazie agli Arabi, che la portarono nella penisola iberica. Qui però non trovò condizioni favorevoli allo sviluppo, perché la sua coltivazione richiede un clima mite e molta acqua. Inoltre questo prodotto era poco richiesto in Europa, dato che erano già utilizzati altri dolcificanti, come il miele e gli sciroppi di frutta densificati.

Solo in Età Moderna si iniziò ad avvertire la necessità dello zucchero, perché si dovette trovare un nuovo dolcificante insapore da accompagnare alla cioccolata. Nello stesso periodo poi nacque la pasticceria, voluta dai nobili per esprimere ancor più la loro ricchezza: i pasticceri fecero ampio uso dello zucchero che, importato dal Sudamerica, entrò a far parte della dieta quotidiana.

Con Napoleone si iniziò a ricavare lo zucchero dalla barbabietola, che era coltivabile anche in Europa: proprio questo personaggio promosse la fondazione di molti zuccherifici in Francia e nei territori conquistati.

IL TÈ

Il tè è un prodotto originario della Cina dove, benchè conosciuto fin dal III millennio a.C., entrò nelle abitudini alimentari quotidiane solo a partire dal I secolo a.C. Quando Marco Polo giunse in Cina assaggiò questo prodotto ma non fu in grado di apprezzarlo. Perciò venne introdotto tardi in Europa, portato nel Seicento da un mercante olandese. Il tè si diffuse specie nei Paesi dell'Europa settentrionale (si pensi al Regno Unito, dove è al centro di un rituale), meno in quelli del sud (Italia, Spagna, Grecia), dove già si era affermato il consumo di caffè. Il tè contiene teina (caffeine), una sostanza che serve a mantenere alta la concentrazione, ma contiene pure antiradicali, fluoro e tanina (una sostanza che rallenta l'assorbimento di teina, garantendo una concentrazione prolungata nel tempo). Oggi il tè giunge dall'Oriente in diverse varietà: le differenze tra una varietà e l'altra dipendono dalla qualità delle foglie, dal tipo di essiccazione e dell'aromatizzazione. Tipi diversi di tè (es. tè nero, tè verde) contengono quantità diverse di teina.



ETÀ CONTEMPORANEA

Il Settecento, secolo dell'Illuminismo (un movimento culturale), si concluse con la **Rivoluzione francese**, che cambiò tutte le carte in tavola, modificando la vita politica e gli equilibri sociali fino ad allora esistenti in Europa.

Tale **cambiamento** portò la borghesia ad assumere un ruolo da protagonista nella società dell'**Ottocento**. Grazie anche agli insegnamenti dell'Illuminismo, questa classe sociale credeva molto nella ragione umana e credeva nella possibilità di realizzare **grandi progressi** attraverso di essa. Così favorì lo sviluppo dell'industria (che era nata in Inghilterra a fine Settecento) e incoraggiò la **scienza e la tecnica**.

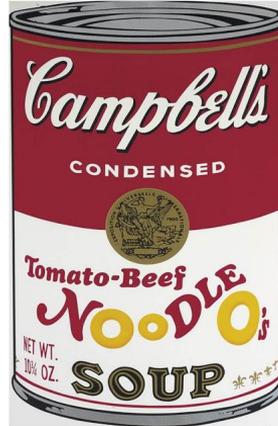
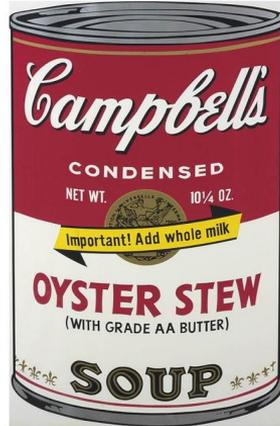
Gli studi scientifici e le scoperte tecniche - nati da bisogni pratici - ebbero delle conseguenze anche in campo alimentare. In generale alcuni miglioramenti in campo agricolo permisero un aumento della disponibilità di cibo; tuttavia questo aumento dipese anche dalla messa a punto di alcune tecniche per la sanitizzazione e la conservazione degli alimenti.

In particolare grande beneficio arrivò dalle pratiche di **sanitizzazione del latte**. Il medico Pasteur scoprì la pastorizzazione del latte (un procedimento che prende il nome da lui) e rese così disponibile a molte persone un prodotto basilare per un'alimentazione più sana. Infatti la pastorizzazione permette di eliminare gli agenti patogeni: il latte viene ciclicamente sottoposto a temperature elevate (circa 70/80°C) per tempi brevissimi, secondo una modalità che non denatura le importanti proprietà nutrizionali dell'alimento.

Un altro passo in avanti fu fatto con la scoperta di un metodo innovativo di **conservazione dei cibi**. Fino ad allora si ricorreva a tecniche come la salatura, l'affumicatura, l'essiccazione e l'immersione in olio o aceto. Tuttavia questi metodi non permettevano di preservare intatti nel tempo tutti gli alimenti. Ad esempio era difficile poter conservare la carne. Proprio questa difficoltà e il bisogno di esportare in Europa la carne prodotta negli Stati Uniti stimolarono una scoperta:

mettendo degli alimenti precotti in un contenitore di vetro privo d'aria e sottoponendo questo contenitore a dei trattamenti termici, si ottenne l'eliminazione di organismi patogeni e di quegli agenti capaci di modificare l'alimento nel tempo. Successivamente i **contenitori** in vetro furono sostituiti da altri **in latta**, più comodi perchè infrangibili. Questo metodo si rivelò molto efficace: era possibile portare con sé del cibo anche nei viaggi e nelle esplorazioni. Inoltre la carne in scatola aveva un costo ridotto e perciò poteva essere consumata anche dalle classi meno abbienti.

L'Ottocento fu quindi un secolo di cambiamenti anche in campo alimentare: si ricordano tra le altre cose, l'elaborazione delle basi teoriche dell'**alimentazione vegetariana** e la diffusione del **servizio alla russa** (durante un pasto vengono servite più portate successive, in luogo del piatto unico, tipicamente medievale).



Grazie a quanto appena detto, in particolare grazie all'industrializzazione, in Europa tra l'Ottocento e il Novecento si diffusero condizioni di relativo benessere. Dove questa ricchezza arrivò mutò anche l'alimentazione, non tanto a livello qualitativo quanto piuttosto a livello quantitativo e a livello di varietà di prodotti disponibili.

Il **Novecento** fu un periodo molto importante da questo punto di vista, anche perché all'inizio del secolo vennero scoperte le vitamine, elementi responsabili di diversi processi chimici nel nostro organismo. Ciò portò per la prima volta ad un **approccio scientifico allo studio dell'alimentazione**, quindi alla nascita della moderna Scienza dell'alimentazione: così si passò dal concetto di *mangiare* a quello più ampio di *nutrirsi* (nutrirsi significa fare attenzione a ciò che si mangia e non soltanto sfamarsi). Questo accadde perché gli studi dimostrarono che nutrirsi correttamente aiuta a mantenersi in salute. La Scienza dell'alimentazione studia infatti proprio il rapporto tra alimentazione e salute.

Questa iniziale consapevolezza tuttavia non ebbe conseguenze immediate. Come noto, nella prima metà Novecento l'Europa fu afflitta da due conflitti mondiali che portarono morte e distruzione ovunque. Al termine del secondo, assolutamente catastrofico, la comunità internazionale si rese conto che la guerra non aveva risolto molti dei problemi aperti ma, al contrario, aveva provocato solo danni. Nacque così l'**esigenza di fondare organismi internazionali** come l'ONU, allo scopo di salvaguardare la pace nel mondo. Da questo momento in poi **i vari paesi inizieranno a collaborare maggiormente fra loro, anche a livello alimentare.**

Eseguendo studi in questo settore e indagando il **rapporto tra alimentazione e longevità**, a metà del secolo si scoprì che gli Italiani e i Giapponesi vivevano più a lungo delle altre popolazioni analizzate, pur adottando regimi alimentari abbastanza differenti. Le due diete avevano tuttavia qualcosa in comune: erano leggermente ipocaloriche, erano ricche di fibre, prevedevano un elevato consumo di legumi, di ortaggi (sia crudi che cotti), di molto pesce e frutta. In seguito i nutrizionisti si occuparono del rapporto tra alimentazione e malattie cardiovascolari, ancora oggi la prima causa di morte nella popolazione adulta. Emerse che

la dieta praticata dagli italiani (**dieta mediterranea**) abbassava in modo rilevante il rischio delle malattie cardiovascolari. Tale dieta consisteva e consiste nel consumo regolare di verdura, frutta, pasta di grano duro, pane integrale, frutta, pochissima carne (preferibilmente bianca), ma soprattutto olio d'oliva e vino rosso. Individuata la bontà di questo regime alimentare, si è proceduto a teorizzarlo, per poi esportarlo in tutto il mondo.

Insieme alla diffusione di questa dieta però, paradossalmente si è diffusa anche l'alimentazione dei **fast food** (cibo spazzatura): ciò perché i ritmi della vita moderna, sempre molto veloci, non consentono di dedicare adeguate attenzioni alla preparazione del cibo. Di conseguenza, si consumano spesso cibi che fanno sentire sazi, ma che risultano ipercalorici e procurano danni al nostro organismo.

COMPITO DI REALTÀ

TANTI CHICCHI PER UN MULINO - LA VISITA AI MULINI ASCIUTTI

Durante il primo quadrimestre, intorno a metà Novembre ci siamo recati alla **Cascina Mulini Asciutti**, nel Parco di Monza, per una sperimentazione concreta su un tema che stiamo affrontando in classe, cioè l'alimentazione. In particolare in quel contesto ci siamo occupati di studiare i cereali, per imparare a riconoscerli (distinguendoli da altri semi che somigliano loro), ma anche per capire come si coltivavano nel passato e quindi quali erano le abitudini alimentari.

Durante questo laboratorio abbiamo eseguito varie attività:

1. anzitutto abbiamo svolto un **percorso di ricognizione nella cascina** e poi abbiamo analizzato le varie parti che la costituiscono, approfondendo le loro funzioni o scoprendo alcuni "segreti": ad esempio abbiamo capito perchè in passato collocavano il forno in una struttura separata dalla cascina: in caso di incendio si sarebbe evitato che andassero a fuoco tutta la cascina e i mulini.

2. in secondo luogo abbiamo **impastato il pane**, lo abbiamo infornato e anche assaggiato

3. da terzo abbiamo visitato la stanza col mulino: abbiamo aperto la piccola diga che si trova all'esterno e così **abbiamo messo in moto il mulino** ad acqua, che ha macinato il mais, dandoci la farina

4. dopo pranzo abbiamo seguito una breve lezione per **riconoscere i cereali** poi, **macinando ed esaminando le farine prodotte**, abbiamo analizzato le differenze tra di essi.



Abbiamo macinato i cereali, per capire la differenza tra le farine.

Questo lavoro ci è servito molto, ci siamo divertiti imparando tante cose nuove e approfondendo un tema che ci interessavano molto.



Descrizione
della cascina
dopo il
percorso di
ricognizione.

E' stata una gita magnifica, che
ricorderemo per sempre e molto
utile per approfondire il lavoro
compiuto in classe.

FONTI

Parte storica: per la parte storica le docenti hanno attinto al volume “Storia delle abitudini alimentari” di G. Signore

Ricerca sulle spezie: per l’approfondimento sulle spezie si è partiti da un’intervista ad Alessandro Barbero (<https://www.raiplay.it/video/2017/07/Il-commercio-delle-spezie---26072017-6596aef4-801a-4943-b1ef-282543e95a8e.html>); quindi si è attinto soprattutto al sito www.ilgiornaledelcibo.it

Fonti pittoriche, in ordine:

- Sezione di affresco dal Castello di Issogne (Val d’Aosta)
- La bottega dello speziale, sezione di affresco dal Castello di Issogne (Val d’Aosta)
- A. Lorenzetti, *Allegoria del Buon Governo*
- S. Botticelli, *La caccia infernale*
- V. Van Gogh, *I mangiatori di patate*
- J. J. Horemans, *L’ora del tè*
- A. Warhol, *Campbell’s soup*

