



# **Evoluzione delle abitudini alimentari**

**Scuola Secondaria di I grado**

**Classe 3C**

# Preistoria

- nel paleolitico e nel mesolitico i nostri antenati già utilizzavano quotidianamente il fuoco facendo diventare carni, verdure e pesci più teneri e digeribili, poi nel neolitico nacque l'agricoltura e l'allevamento e di conseguenza comparvero latticini e cereali (orzo, farro, frumento, miglio, avena).
- l'uomo nel neolitico non conosceva ancora il pane, però raggiunse uno stadio di pre-panificazione preparando semplici polente fatte di semi rozzamente frantumati e cotti in acqua riscaldata con pietre roventi.
- successivamente inventò un altro modo per cuocere gli sfarinati, ne fece un impasto con acqua e lo adagiò su pietre concave riscaldate oppure sotto la cenere ottenendo delle "focacce".
- la scoperta della terracotta consentì poi la costruzione dei primi contenitori ermetici che potessero sopportare la fiamma.

# I PRIMI CONDIMENTI

Per rendere più gradevole il cibo che mangiava l'uomo iniziò a creare dei condimenti classificabili in tre gruppi

## Per ingrassare

inizialmente si usava il midollo ottenuto dagli animali.

In seguito si iniziò a usare il grasso fuso ricavato dalla macellazione di animali.

## Per salare

Per salare si usò fin da subito il sale che però per la sua scarsa facilità di produzione era raro e costoso.



## Per addolcire

Per addolcire si usò all'inizio linfa dolce che sgorgava dagli alberi. In seguito l'uomo scoprì il miele che le api depositavano sotto la corteccia e dentro gli alberi cavi



# L'alimentazione degli antichi Egizi

Gli antichi egizi mangiavano soprattutto cereali come farro, grano saraceno e l'orzo selvatico, da cui ricavavano anche la birra. Altri alimenti coltivabili erano zucche, datteri, cetrioli, meloni, legumi ma non agrumi.

# LA CUCINA AI TEMPI DEI GRECI

La cucina in età omerica era semplice ed essenziale. C'era una gran differenza tra le pietanze consumate dai ceti abbienti e i ceti poveri. I ricchi i soldati o eroi, mangiavano ogni tipo di carne arrostita comprese interiora e grassi; sostanzialmente non si sprecava nulla. I ceti poveri si nutrivano con pesce, verdure e cereali, legumi e frutta. Essendo molto diffusa la pastorizia, nella Grecia si specializzarono sin da subito nella realizzazione dei formaggi ed in particolare quello caprino. I Greci erano anche specializzati nella produzione di bevande alcoliche utilizzando la tecnica della fermentazione. La bevanda più diffusa a quel tempo era l'*idromele* ottenuto dalla fermentazione del miele con acqua. Era diffusa anche la produzione dei vini con caratteristiche che prevedevano alto tasso alcolico. Proprio per questo motivo spesso si consumavano diluiti con acqua dolce di mare e aromatizzati con erbe resine o profumi. Il vino era una bevanda molto apprezzata in molteplici situazioni; il mattino come colazione inzuppandovi il pane e nell'età classica era protagonista di banchetti a base di frutta secca.



# L'alimentazione nell'antica Roma

Inizialmente l'alimentazione nell'antica Roma era basata su cibi semplici e di disponibilità immediata necessari per la salute del corpo, poi però con l'influenza commerciale e militare delle culture più evolute divennero più raffinati nella ricerca dei sapori.

## I PASTI DELLA GIORNATA

L'alimentazione quotidiana dei romani era suddivisa in tre pasti: lo ientaculum, la cena e il prandium. Tuttavia lo ientaculum e il prandium non venivano molto considerati e spesso uno dei due veniva abolito, perciò il pasto più importante e più abbondante era la cena.

## LA CENA

La cena era suddivisa in più portate e durava circa 3 ore, i più ricchi (i patrizi) ad esempio, iniziavano a mangiare verso le 17 e finivano verso le 20. Prevedeva tre momenti: il gustatio, ovvero una serie di antipasti (uova, insalata, funghi, olive, crostacei, salsicce, cetrioli, tartufi e salse varie) accompagnati dal mulsum, cioè da vino misto a miele oppure annacquato. La prima mensa era costituita da varie portate (fercula) di pesce, uccelli (gru, pavone, fenicottero, pappagallo), carni di manzo, agnello e maiale, oltre a tutti i tipi di cacciagione. Vi erano poi carne di orso e di ghio (considerata una vera ghiottoneria). La secunda mensa era come un dessert di frutta fresca e frutta secca, dolci al miele, e mele.



Pasto in epoca romana

# Il Medioevo

- Intorno al V secolo d.C. con l'invasione dei barbari derivati dal bestiame (latte, formaggi, carne). A Roma scomparvero coltivazioni di (viti, ulivi, e quelle cerealicole e molte altre pratiche agricole). Gli abitanti dell'impero impauriti per i continui saccheggiamenti scapparono nelle campagne e l'economia ebbe una grande involuzione scomparve quasi la moneta e tornò in auge il baratto. Scomparvero (spezie, salse, il garum romano e il cuoco dell'Alto Medioevo ebbe una minore quantità di alimenti per preparare le sue pietanze. Tuttavia c'erano ancora luoghi dov'era possibile trovare coltivazioni agricole (monasteri e le abbazie, dove i contadini potevano svolgere il loro lavoro in relativa tranquillità. Con l'arrivo degli Arabi nell'800 fu introdotto lo zucchero (dall'Arabo sukkar), il riso, molte varietà di agrumi, la palma e numerose spezie scomparse dopo la caduta dell'impero romano.
- Passata la paura della fine del mondo nell'anno 1000 si ebbe in Europa un risveglio dell'agricoltura. Anche l'impiego delle uova in cucina cominciò a diffondersi. L'uovo si utilizzò sia per legare e per insaporire le vivande, sia come piatto a sé. Il Medioevo fu il "periodo d'oro" per il maiale. Il consumo della sua carne divenne preponderante rispetto a quella bovina. Del maiale si utilizzava quasi tutto: carni, frattaglie, grasso, piedi, pancetta, lingua, midollo preparati in svariati modi, arrostiti, alla brace, fritti o sbollentati. La dieta delle popolazioni rivierasche del nordeuropa era invece più ricca di pesce, soprattutto di aringhe. Il vino, prodotto utilizzando le botti in legno, migliorò decisamente in sapore e conservabilità e la viticoltura si sviluppò non solo in Italia ma anche in tutta la Francia e la Spagna. Accanto a quella del vino migliorò notevolmente anche la produzione della birra, con l'introduzione del luppolo, e di altre bevande fermentate come il sidro di mele e di alcune acqueviti progenitrici dell'attuale grappa. Da qui nacquero nel Medioevo le prime cucine regionali, tra cui si distinsero quella veneziana, più ricca di sapori orientali, e quella fiorentina, più schietta e legata ai prodotti locali

Caratterizzato dalla ricerca dello splendore, della perfezione e della magnificenza soprattutto in senso **edonistico** (dal greco *edoné* ovvero piacere come scopo dell'essere umano) e quindi anche **gastronomico**.

Gli usi alimentari del Medioevo vengono perfezionati nella ricerca del nuovo e nello sfarzoso. Si pubblicano diversi libri di buone maniere da rispettare quando si mangia, il più famoso è **Il Galateo** di Monsignor Giovanni Della Casa.

A causa della frantumazione politica degli Stati italiani, si configurano i **diversi gusti** che determineranno le **varie cucine regionali**.

Dal continente americano arrivano i fagioli, le patate, il cacao, il mais, il peperone, il pomodoro, le melanzane e il tacchino.

## Il Rinascimento

Comparvero delle novità nel campo culinario: l'uso delle **marinate**, la **cottura a bagnomaria** e alle stufature in speciali pentole a chiusura ermetica (**antenate delle pentole a pressione**). Ci sono delle evoluzioni anche nel campo delle paste per pasticceria.

**Comparvero** per la prima volta sulla tavola la **forchetta**, il **bicchiere individuale**, gli **stuzzicadenti**, i **tovaglioli** e vennero inventati molti altri utensili (come la rotella taglia pasta e i setacci).

Nacque una gerarchia di specialisti del servizio e delle preparazioni culinarie, preludio della più moderna brigata di cucina e di sala. **Compaiono vere e proprie categorie di professionisti della cucina** come i maggiordomi, i bottiglieri,...



Nell'Ottocento ci fu' una maggiore disponibilità di prodotti alimentari grazie anche all'ampliarsi dei mercati ed alla rivoluzione dei trasporti.

Ci fu' l'introduzione di nuovi alimenti come :

riso  
mango  
soia  
ananas  
batata  
arachidi



mentre **cacao**, **cioccolata**, **caffè** e **tè** conobbero un vero e proprio boom.

La **patata** ebbe un ruolo importante perché permise di risolvere i problemi alimentari dei paesi più poveri come Tedeschi e Irlandesi.

La **barbabietola da zucchero** invece si diffuse rapidamente in Europa e grazie ad essa si incrementò l'arte della pasticceria.

In questo secolo ci fu l'importante scoperta della sanitizzazione del latte, tramite la **pastorizzazione** e la **refrigerazione**.

L'Ottocento viene ricordato anche per lo sviluppo dell'industria degli **oli di semi**, come quello di palma e di arachide.



# IL SEICENTO IN ITALIA → LA CUCINA POPOLARE ADOTTÒ IL MAIS



GLI ARGOMENTI CULINARI MAGGIORMENTE TRATTATI IN ITALIA NEL SEICENTO RIGUARDAVANO IL SERVIZIO DI SALA E L'ARTE DELLA PASTICCERIA.



*la polenta*

BOOM NELLA GELATERIA = I MAESTRI SICILIANI FURONO RICHIESTI IN OGNI CORTE D'EUROPA

- INDISPENSABILE FU LA COMPARSA DEL POMODORO (SOPRATTUTTO PER PREPARARE CREME E SALSE UTILIZZATE PER CONDIRE LE PASTE BOLLITE)
- TRAVOLGENTE FU LA VOCAZIONE ITALIANA PER IL CAFFÈ E LA CIOCCOLATA



APRIRONO BOTTEGHE SPECIALIZZATE IN QUESTI PRODOTTI CHE PER PRIME A VENEZIA PRENDONO IL NOME DI "CAFFÈ"




# LA CUCINA NEL SETTECENTO

Nel settecento si pongono le basi della futura ristorazione moderna come momento conviviale e di conversazione.

In questo periodo nacque in Francia il formaggio Camembert, le meringhe e il Cognac; si elaborano i sughi di base, si perfezionano i rosolati, la salsa spagnola e le glasse; nasce la maionese.

Si affinano i sistemi di regolazione della fiamma delle cucine consentendo di effettuare contemporaneamente più cotture separate.

- La letteratura gastronomica francese cominciò a rivolgersi agli appassionati. Appare evidente la preoccupazione di ridurre le spese, riportando molte ricette campagnole con salsicce, trippe, piedini di vitello e altri piatti regionali.
- 

# La cucina francese dell'800

La Francia riveste il ruolo principale sulla scena gastronomica e Europea

Il mggior interprete fu Marie-Antoine Careme

Seppe dare impulso e inventiva all'arte culinaria al punto da farla diventare da argomento di discussione filosofiche

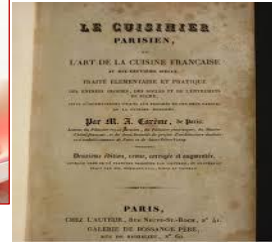
Careme dedicò tutto il suo tempo alla cucina inventando nuove preparazioni

1828 scrisse una delle migliori testimonianze del genio inventivo

Cusiner parisen

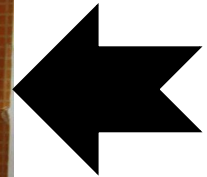
In questo libro possiamo trovare una delle prime ricette delle gelatine, e da lì che ci fu l'introduzione dei cibi freddi

Ha inizio anche l'importanza della rappresentazione grafica del piatto



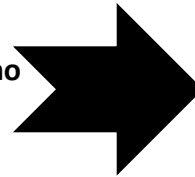
# L'ottocento in Italia

L'Italia, divisa in decine di stati, per anni sviluppò un'amicizia per la Francia. Nonostante molti cuochi emergessero per la loro bravura e per la loro genialità nessuno fu in grado di realizzare qualcosa di innovativo e personale. Il rappresentante di una vera e propria cucina italiana libera dai regionalismi vincolanti fu **Pellegrino Artusi** che nel 1891 pubblicò *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene*, la prima opera letteraria italiana dell'ottocento che rifiuta i limiti culturali e punta alla completezza e alla valorizzazione della cucina italiana, contenente per lo più ricette emiliane o toscane.



La scienza in  
cucina e l'arte del  
mangiar bene

Pellegrino  
Artusi



# L'alimentazione di un contadino

Nel nord Italia a fine ottocento la dieta dei contadini era squilibrata, era concentrata sul mais e altri cereali poveri. **Il pane di frumento** era riservato alle occasioni speciali, invece **il pane nero**, un pane fatto da una mistura di cereali veniva mangiato quotidianamente e poteva essere sostituito dalla polenta più densa, in genere immersa nel latte, una delle poche fonti di proteine su cui i contadini potevano contare. Indagini rivelano che intorno alla fine del XIX secolo un italiano consumava solo 17 kg di carne, e pochissimo pesce, inoltre era più facile trovare questi prodotti nelle zone urbane che nelle campagne, da dove provenivano. La scarsità di varietà dei pasti aveva serie ripercussioni sul fisico, uno su tutti la pellagra.



Il pane di  
frumento

Il pane nero



Nel Novecento c'è un forte incremento della produzione agricola e anche un netto miglioramento delle tecniche di conservazione (inscatolamento, surgelazione, liofilizzazione).

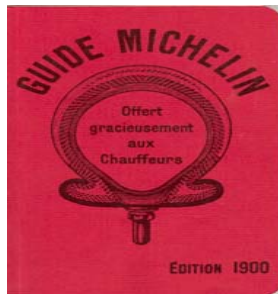


Grazie allo sviluppo dei trasporti nasce la possibilità di consumare i cibi anche in luoghi lontani rispetto al luogo di produzione.

Grazie all'industrializzazione vengono introdotti nuove varianti di cioccolato (cacao in polvere).



Nel 1900 in Francia esce la prima guida *Michelin* il cui scopo era quello di illustrare le qualità di alcuni rinomati ristoranti francesi.



La cucina futurista ha origine dal movimento dei futuristi come lotta contro l'«alimento amidaceo» (cioè la pastasciutta) .

Nasce il *Manifesto della cucina futurista* che sarà pubblicato il 20 gennaio 1931.

Nel manifesto Marinetti vuole togliere forchetta e coltello, i condimenti tradizionali, auspica la creazione di «bocconi simultaneisti e cangianti», invita i chimici ad inventare nuovi sapori. I futuristi si impegnarono anche ad italianizzare alcuni termini di origine straniera, il cocktail divenne così la *polibibita* (che si poteva ordinare al *quisibeve* e non al bar, il sandwich prese il nome di *tramezzino*, il dessert divenne *peralzarsi*, e il picnic *pranzoalsole*





## Cucina durante il regime fascista.

Il consumo alimentare prevedeva per la maggior parte:



Riso



Olio



Legumi



Vino

Il consumo di carne e pasta veniva ridotto.



*Gli italiani ingerivano meno di 2000 calorie al giorno.*

Durante il periodo della guerra c'era la carta annonaria, la tessera nominativa per acquistare cibo dai fornitori in giorni prestabiliti, c'erano le norme per il razionamento dei generi alimentari e c'erano ricette povere costruite attorno ai pochi ingredienti a disposizione. È il ritratto della cucina al tempo della Seconda Guerra Mondiale, una tavola fondata sull'autarchia, l'auto sostentamento della nazione, un modello economico iniziato ancora prima della guerra, con l'intensificarsi del regime fascista.

LAVORATORI

Provincia di TORINO Comune di RIVOLI

**CARTA ANNONARIA INDIVIDUALE PER PANE E GENERI DA MINISTRA**  
VALIDA PER I MESI DA MARZO A GIUGNO 1944

D. A. N.° 

--	--	--



 N. 5569

Rilasciata a \_\_\_\_\_  
abitante in \_\_\_\_\_  
Firma \_\_\_\_\_

**AVVERTENZE**

1. La presente carta è valida per l'acquisto del PANE (o della farina di granoturco) e dei GENERI DA MINISTRA (pasta e riso) durante quattro mesi (marzo, aprile, maggio e giugno 1944).  
2. L'intestatario (o chi per lui) deve firmare la carta in modo leggibile, nello spazio a ciò riservato.  
3. Per assicurarsi la fornitura dei generi razionati, l'intestatario (o chi per lui) deve presentare la carta, nei giorni all'uso stabiliti, al fornitore prescelto. Il fornitore dovrà apporre, nello spazio appositamente a ciò riservato, il timbro della sua ditta o la sua firma, tagliare e ritirare la cedola di prenotazione. Il fornitore si obbliga, così, a fornire i generi prenotati. **Le prenotazioni NON sono consentite dopo scaduto il termine prescritto.** È vietato timbrare i buoni relativi ai mesi successivi.  
4. Per acquistare le razioni dei generi prenotati nel mese precedente, l'intestatario (o chi per lui) deve - durante il periodo di validità dei buoni - presentare la carta al fornitore, che taglierà e ritirerà i buoni di prelevamento validi nel momento di presentazione della carta; i buoni e i tagliandi NON usufruirti nel periodo di validità NON danno più diritto a prelevare le corrispondenti razioni.

Aci. Grafiche Ditta Fratelli Pozzo - Torino



Le più agevolate sono le famiglie di campagna, che possono beneficiare dei prodotti dell'orto e della fattoria, mentre quelle di città devono fare affidamento ai fornitori attraverso la tessera annonaria (disponibile in una sola copia da custodire gelosamente: era vietato, infatti, richiederne una seconda).



Due ricette:



### **Finta trippa: quando la carne non c'è**

ovvero una frittata tagliata a striscioline e cotta nella passata di pomodoro. Un piatto in voga ancora oggi, condito con una generosa spolverata di pecorino grattugiato, che ricorda la vera trippa romana al sugo sia per la forma che per la consistenza.



### **Torta di pane: il dolce dei contadini**

un grande classico della cucina povera, dolce golosissimo nella sua semplicità.

Pane raffermo bagnato nel latte o in acqua, poco zucchero, qualche uova e per i più fortunati anche amaretti, uva passa e cacao: questi gli ingredienti che compongono il dolce saporito, privo di farina

# *Cibi contemporanei*

- Ricettari pratici
- No cibi prebellici e di lunga preparazione
- Festival e sagre paesane
- Cucina rapida ,sana e dietetica
- Nuovi apparecchi da cucina



**Anni del boom :**  
forno ,cucina a gas  
,frigoriferi ecc. +  
donna che lavora e  
cucina di meno



In Francia nella fine degli anni '60 si affermò una nuova tendenza culinaria denominata da Christian Millau e Henry Gault, giornalisti esperti di gastronomia, "Nuova Cucina" o "Nouvelle Cuisine".

Bisogna osservare che l'espressione non era affatto nuova. Alla metà del XVIII sec. Voltaire scriveva: *"Il mio stomaco non riesce ad adattarsi a questa nuova cucina... non riesco a tollerare l'essenza del prosciutto, ne l'accesso di spugnone, di funghi, di pepe e di noce moscata con cui i cuochi camuffano delle vivande di per se sanissime"*.

Apparentemente però la "nouvelle cuisine" di allora andava nel senso contrario di quella contemporanea della quale vi elenchiamo le principali regole:

- *Il rifiuto delle complicazioni culinarie e la riscoperta della semplicità.*
- *Diminuzione dei tempi di cottura*
- *L'utilizzo esclusivo di alimenti freschi di stagione.*
- *Riduzione delle quantità di piatti inseriti nella lista dei ristoranti.*
- *Abbandono delle lunghe marinature e frollature.*
- *Sostituzione delle salse troppo grasse con salse più leggere e digeribili.*
- *Valorizzazione della cucina regionale.*
- *Ricerca di una cucina dietetica e povera di grassi.*
- *Valorizzazione della creatività e della fantasia nella elaborazione di nuove ricette, nelle quali vengono introdotti ingredienti mai utilizzati.*
- *Diversa concezione dell'eleganza nella presentazione del piatto, con riscoperta del colore.*
- *Cottura delle verdure fatta al dente, e abbandono dei fondi di cucina e delle besciamelle.*

La Nouvelle cuisine era anche scambio e collaborazione tra cuochi, ed in Italia venne lanciata nell'Ottanta da Gualtiero Marchesi che, dopo aver fatto molta esperienza in Francia, pubblicò un libro.