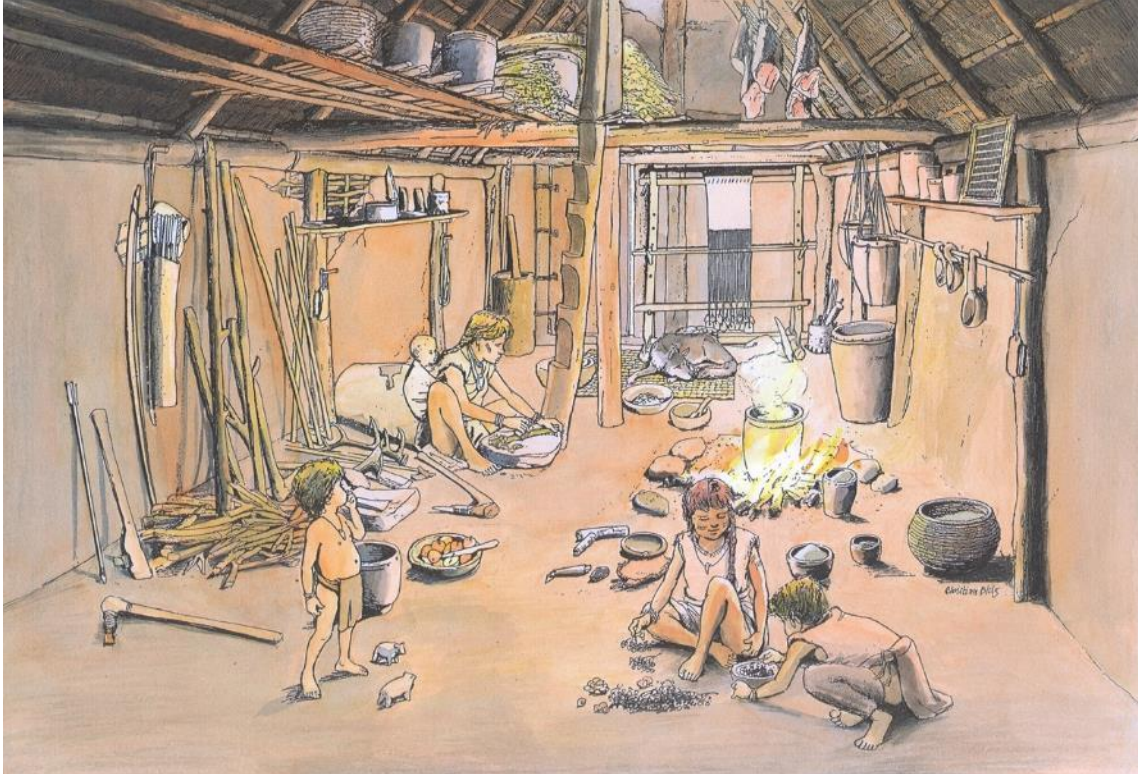


L'alimentazione nella preistoria

Presentato nella sezione archeologica del Museo Moesano, l'insediamento preistorico di Castaneda fornisce dati rilevanti sull'alimentazione nel terzo millennio avanti Cristo.



Scena di vita neolitica tratta da: *Urgeschichte. Leben in ur- und frühgeschichtlicher Zeit*, SSPA 2004.

La scoperta delle famose tracce d'aratura fossili e di una piccola quantità di chicchi di cereali carbonizzati attesta una produzione cerealicola sul terrazzo di Castaneda. Un confronto con i ritrovamenti effettuati in alcuni insediamenti coevi lascia presupporre che nei campi di Castaneda si coltivassero l'orzo, il piccolo farro, il farro e la spelta, ossia delle varietà cerealicole vestite.



Chicchi carbonizzati di farro (foto Institut für prähistorische und naturwissenschaftliche Archäologie IPNA, Basilea).

Le spighe erano raccolte con falcetti dalla lama di pietra. Dopo la loro battitura e la pulizia dei chicchi dalla pula, il grano poteva essere immagazzinato e quindi consumato.



Falcetto preistorico.

Triturati con pestelli costituiti solitamente da ciottoli fluviali che venivano sfregati con una certa pressione su macine ricavate da pietre abrasive, i cereali servivano alla preparazione di pappe, zuppe e farinate. In alternativa, la farina era mescolata con acqua fino all'ottenimento di una pastella elastica che, messa a cuocere su una piastra di pietra surriscaldata, forniva una specie di pagnottella o di schiacciata non lievitata.



Macina preistorica.

Il vasellame in terracotta rinvenuto a Castaneda, in gran parte composto di olle cilindriche di fattura grossolana, serviva per la conservazione dei cereali coltivati nei campi e per la cottura degli alimenti.



Olla in ceramica, Castaneda-Pian del Remit, 3000-2500 a.C. (foto Servizio archeologico cantonale, Coira).

Per assicurare un complemento proteico all'alimentazione a base di cereali erano coltivate anche diverse varietà di piante leguminose, fra cui i piselli, le fave e le lenticchie. Fra le piante oleaginose figuravano il lino e il papavero. L'impiego alimentare dei semi di lino, spremuti per la produzione di olio oppure macinati per la produzione di una farina, andava ad aggiungersi all'estrazione delle fibre sottili e resistenti di questa pianta, che erano destinate alla tessitura.

La raccolta di piante commestibili costituiva un aspetto essenziale dell'alimentazione delle comunità neolitiche. Bacche, ghiande, semi e frutti selvatici fungevano da complemento capitale dell'alimentazione quotidiana. Lamponi, more, fragole, mirtilli e sambuco garantivano un importante apporto di vitamine e sali minerali. Fra i frutti raccolti, le mele rappresentavano un'ottima fonte alimentare e un'importante riserva invernale potendo anche essere conservate tramite l'essiccazione.

A Castaneda è stata raccolta una piccola quantità di gusci carbonizzati di nocciole. Accumulate durante l'autunno, le nocciole erano consumate fresche o conservate per la stagione fredda, periodo in cui erano molto adatte poiché ricche di grassi e di calorie.

La raccolta di piante selvatiche a scopo alimentare e terapeutico era di fondamentale importanza, tenuto conto della grande quantità di proteine, di grassi e di amidi contenuti nelle radici e nei semi. Un ottimo contributo per la conoscenza delle abitudini alimentari e terapeutiche legate alle piante selvatiche è fornito dall'etnografia, che, tramandando usi e costumi per via orale, ha permesso la sopravvivenza di consuetudini ancestrali. Il loro impiego abbracciava anche altri ambiti, in special modo quello artigianale. L'estrazione delle fibre vegetali usate nella filatura e nella tessitura o lo sfruttamento delle piante tintoriali per la produzione di coloranti ne sono un esempio.

Agli alimenti che la popolazione produceva autonomamente si affiancavano quindi i prodotti derivanti da un intenso sfruttamento delle risorse che l'ambiente offriva spontaneamente.

Lo stesso discorso valeva per l'alimentazione a base di carne. Nelle comunità alpine neolitiche erano allevati ovini e caprini, unitamente a bovini e in minor quantità a suini. L'allevamento di questi animali, i cui resti ossei a Castaneda sono ridotti ad alcuni frammenti calcinati, era praticato

prevalentemente per la carne e puntualmente per il lavoro di aratura dei campi. In questo periodo compaiono anche i prodotti secondari dell'allevamento, quali i latticini.

La pratica della caccia, attestata dalle numerose punte di freccia in pietra rinvenute nel sito calanchino, interveniva a complemento dell'apporto di carne, assumendo anche un ruolo importante in caso di cattivi raccolti cerealicoli, e compensando così le perdite in calorie. Il cervo costituiva la preda privilegiata, apprezzato anche per i suoi palchi che fornivano una materia prima assai ricercata per la fabbricazione di utensili e oggetti di ornamento. Erano cacciati anche il capriolo, il camoscio e lo stambecco. La caccia ai volatili, le cui tracce archeologiche sono molto più discrete, era di sicuro praticata, così come la pesca.



Utensili in selce, radiolarite e cristallo di rocca (punte di freccia, raschiatoio e lamella), Castaneda-Pian del Remit, 3000-2500 a.C. (foto Servizio archeologico cantonale, Coira).

Gli abitanti di Castaneda nella preistoria erano quindi degli agricoltori e degli allevatori che non mancavano di sfruttare tutte le risorse che l'ambiente offriva loro naturalmente, sia attraverso la raccolta di piante vegetali, sia con la pratica della caccia. In questo modo cercavano di ottenere l'apporto di calorie e di vitamine necessario per la loro salute e il loro benessere.