



di Dario Cianci

08 giugno 2016

## IL LATTE DEI RUMINANTI NELLA STORIA

\*\*\*



Abbiamo già trattato dei pregi nutrizionali e cosmetici del latte di asina nella nota pubblicata da [Georgofili INFO del 2 marzo 2016](#); ma anche il latte dei ruminanti ha i suoi pregi nutrizionali importanti per la salute dell'uomo e solo la medicina moderna li ha fatti conoscere. Fino al neolitico, circa 10.000 anni fa, l'Uomo era cacciatore-raccogliatore e la sua alimentazione si basava soprattutto sulla selvaggina e su frutti o radici. Non poteva utilizzare il latte perché il gene per la sintesi della lattasi preesistente nell'uomo, è diventato trasmissibile per una mutazione genetica legata al cambiamento della dieta nelle popolazioni europee intorno al 5.500 anni a.C.. La domesticazione, soprattutto di pecore e capre, avvenuta in Mesopotamia nel 6.000 a.C., ha forse favorito la selezione positiva delle capacità digestive e nella seconda metà del 3.000 a.C. il latte diviene alimento di uso corrente. In Medio Oriente il passaggio dalla caccia alla dipendenza dai bovini, ovini e caprini domestici comportò il consumo del latte e, come descrivono scrittori greci, anche di formaggio. I Persiani furono tra i primi ad usare latte e derivati tra i quali il primo sarebbe stato lo yogurt nato casualmente per gli enzimi presenti nello stomaco essiccato di pecora nel quale il latte veniva conservato (questa modalità di conservazione da paleogastronomia si usa ancora oggi nel formaggio Callu de Crabettu del nuorese). Gli Sciti della Persia sono definiti da Erodoto grandi consumatori di latte e latticini e gli Aarii circa 4000-3000 anni a.C., in India per meglio conservare il burro svilupparono la tecnica della chiarificazione. In Estremo Oriente, dalla Mongolia alla Cina settentrionale si affermò un sistema alimentare basato sul consumo di carne, latte e suoi derivati. Nella penisola araba la carne di cammello era molto apprezzata ma, come ancora oggi, erano macellati solo in caso di necessità e

l'alimento principale era il latte (di cammello ma anche di capra e di pecora) dal quale venivano ricavati burro e formaggio. Nell'antica Grecia la dieta, accanto a vegetali, carne e prodotti della pesca, prevede anche latte e derivati che possono essere ottenuti dall'animale vivo. Platone, Senofonte, Plutarco dedicano loro opere all'argomento. Ippocrate lo consiglia per uso medicinale, visti i pericoli legati al consumo del latte prodotto facilmente deperibile. Omero descrive Polifemo che munge un gregge di pecore e le Ninfe insegnano ad Aristeo, figlio di Apollo, a trasformare il latte in formaggio che per Ippocrate è *forte e nutriente*. Anche nel mondo bizantino i derivati del latte, assicuravano l'apporto di proteine. In Africa le popolazioni Nilote e Nilo-Camite utilizzavano il latte e forse il sangue di bovini, ovini e caprini, mentre nell'America precolombiana (Sud, Centro e Nord) e in Oceania il latte non è mai citato tra gli alimenti. Secondo gli scrittori antichi e medievali: "i bevitori di latte sono barbari e primitivi".

In Italia la pastorizia è presente già dal 3.000 a.C. e nell'alimentazione delle genti neolitiche è presente il latte alla cui lavorazione vengono collegati i colatoi con coperchio forato. Alcuni frullini sono collegabili alla lavorazione del burro ma solo gli etruschi e poi i romani, fanno largo uso di latte e derivati. Nel mondo etrusco bovini, ovini e caprini erano allevati anche per latte e formaggi tra i quali in età romana era ancora famoso il formaggio di Luni. E nell'età romana, anche se Galeno come Ippocrate lo consigliasse solo per uso medicinale, il latte diventa alimento di tutte le classi sociali e vera e propria attività economica soprattutto con le nuove metodologie di lavorazione e di stagionatura dei formaggi che furono diffuse nel Nord Italia, in Gallia, in Germania ed in Inghilterra. Plinio il Vecchio riferisce che Romolo bevesse molto latte, anche se il burro condimento dei barbari delle Regioni del Nord, era poco conosciuto nell'area mediterranea. Anche Catone dice che burro era usato soprattutto dalle classi povere, mentre Virgilio racconta che nelle città ogni mattina arrivavano i contadini con bidoni di latte. Si sarebbero distinte così l'area burro-birra del Nord dell'Europa (Germania, Olanda, Belgio, Francia e Svizzera del Nord, Gran Bretagna) da quella olio-vino con Italia, Francia e Svizzera del Sud, Grecia, Spagna.

Agli inizi del cristianesimo il pasto dei fedeli dava un posto di privilegio al latte ed ai derivati, ma la Chiesa proibì il consumo del burro durante la Quaresima. Nell'antichità e nel Medioevo si consumava soprattutto latte di pecora o di capra. A Roma si iniziò ad utilizzare latte bovino ma fino al tardo Medioevo l'allevamento bovino ebbe un ruolo marginale, tanto che Isidoro di Siviglia nel 600 d.C. scrive gli animali «che servono ad alleviare la fatica dell'uomo, come bovini ed equini, e quelli che servono a nutrirlo, come ovini e suini». I medici antichi e medievali ritenevano il latte "fonte di vita e di salute" e quello di ovini e caprini migliore per sapore e qualità nutrizionali. Nel XV secolo Bartolomeo Sacchi scrive «Il latte ha le stesse proprietà dell'animale da cui viene munto: si reputa ottimo quello di capra perché aiuta lo stomaco, elimina le occlusioni del fegato, lubrifica l'intestino; per secondo viene quello di pecora, per terzo quello di mucca». Nello stesso secolo il medico Pantaleone da Confienza in un trattato sul latte e i latticini scrive «Il latte è consigliabile esclusivamente alle persone che godono di perfetta salute, e con molte precauzioni: dovrà essere di bestia sana..... lo si berrà a digiuno, ad almeno tre ore di distanza dai pasti, astenendosi poi dall'esercizio immediato di attività fisiche impegnative». Nel Medioevo tutti conoscevano però la possibilità di trasformarlo in formaggi per poterlo conservare e nel X secolo nelle abbazie Benedettine nacque il parmigiano reggiano. Solo la cucina rinascimentale utilizzerà largamente il latte e dei suoi derivati; così il burro acquisterà l'importanza dello strutto e la

panna sarà apprezzata dai *buongustai* per preparare alcuni piatti speciali a differenza della cucina medievale caratterizzata dallo scarso uso del latte e dei suoi derivati. Nell'Italia del primo novecento il burro veniva consumato al Sud dalle famiglie benestanti per distinguersi dai meno abbienti, consumatori di olio d'oliva: In seguito dal latte si è ricavato il burro usato non solo come alimento ma anche per la cosmesi, come ottimo unguento di uso medico e, a volte, come lubrificante o per le lampade.

### ***Ruminant milk in history***

*Ruminant milk has its nutritional merits, important for human health, which have been made known only by modern medicine. Until the Neolithic, about 10,000 years ago, humans were hunter-gatherers and their diet was mainly based on game and fruits or roots. They could not use milk because the gene for lactase synthesis, preexisting in humans, became transmittable via a genetic mutation tied to a change in the diet of European populations around 5,500 years B.C. The domestication of sheep and goats, especially, which took place in Mesopotamia in 6,000 B.C., perhaps favored the positive selection of digestive capacities. In the second half of the year 3,000 B.C., milk became a food in general use. In the Middle East, the passage from hunting to dependence on domestic cattle, sheep, and goats led to milk consumption and, as Greek authors described, to cheese. Persians were among the first to use milk and its byproducts including yoghurt which was probably the first one produced by chance due to the enzymes found in the dehydrated sheep stomachs in which milk was kept.*