

Il nuovo libro di Contorno Food Collective  
è un viaggio sotterraneo affascinante,  
una raccolta di ricette e consigli per cucinare  
e coltivare gli ortaggi che crescono al buio:  
radici, tuberi, bulbi e rizomi.

Troverete piatti della tradizione con patate, cipolle  
e topinambur ma anche prelibatezze dai sapori insoliti,  
con pastinaca, manioca e radice di loto.  
Sotto sotto, c'è davvero molto da scoprire!



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)



UNDER GROUND



# UNDER GROUND

TUTTO IL BUONO CHE CRESCE SOTTO TERRA

di Contorno Food Collective



Guido Tommasi Editore

# ORTAGGI PREISTORICI

di Giulia Ubaldi, antropologa del cibo

Quando durante il Pliocene l'uomo ha iniziato a consumare tuberi, radici, bulbi e rizomi ha dovuto evolvere una serie di aspetti: ad esempio, dal punto di vista fisiologico ha implementato la resistenza dell'intestino per poterli digerire e ha fortificato la dentatura per poterli masticare; ma allo stesso tempo ha dovuto

sviluppare nuove abilità e strumenti per poterseli procurare. Il suo sguardo attento e predatore ha iniziato a rivolgersi non più solo a ciò che cresceva su piante e arbusti, ma anche ai segnali di una presenza sotterranea, ancora tutta da scoprire.

E come spesso è accaduto in altri momenti del processo evolutivo, il cambiamento di prospettiva e di abitudine alimentare ha portato a un'evoluzione significativa. Questo insieme di prodotti, che gli anglosassoni indicano con l'acronimo USOs (*Underground Storage Organs*), sono più ricchi di carboidrati complessi e di fibra rispetto ai cereali selvatici e alle foglie, per cui la loro introduzione nella dieta quotidiana ha permesso di ridurre le energie spese nella ricerca di cibo e al tempo stesso ha aumentato

la loro disposizione. Una delle conseguenze primarie è stata lo spostamento delle popolazioni dalla foresta pluviale alle zone più aride, dando quindi un nuovo impulso alla colonizzazione del pianeta da parte dell'uomo. Successivamente, il consumo di tuberi e radici è diventato massiccio e preponderante: secondo recenti studi in alcune aree, come quella andina, l'alimentazione dei popoli di cacciatori-raccoglitori era costituita per l'80% da vegetali. Ma i termini contenuti nella sigla USOs ci ricordano anche che tuberi, radici, bulbi e rizomi sono degli organi, che assorbono le sostanze nutritive dal terreno; queste vengono trattenute maggiormente nella parte sotterranea andando così a ingrossarne le dimensioni. Considerando quindi il concentrato di sostanze nutritive al loro interno, non c'è da stupirsi che queste abbiano avuto via via sempre più successo nell'alimentazione dell'uomo, andando a guadagnarsi posti privilegiati nelle differenti culture alimentari (si pensi alla patata, regina della dieta mediterranea ma anche di quella andina e di quella nordica).



La patata, infatti, con le sue 5000 varietà, è il terzo prodotto agricolo più consumato dall'umanità. La sua domesticazione risale a 8000 anni fa e avvenne nell'altopiano andino, sulle sponde del lago Titicaca. Senza tuberi, che si adattano a crescere fino a 4000 m di altitudine, l'occupazione umana delle Ande sarebbe stata impossibile. Senza i popoli andini, potremmo dire, non avremmo la patata (la stessa parola spagnola da cui deriva l'italiana, *papa*, è di origine quechua), e, viceversa, senza patate non avremmo i popoli andini che gli hanno conferito un significato importante nelle loro pratiche sociali e culturali. Secondo le più antiche tradizioni, in una visione che mette al centro la dualità, l'interdipendenza e la complementarità dei viventi, la patata si relaziona con l'umidità e la terra, è simbolo femminile del mondo lunare e del cielo notturno, in cui risplende il suo potere di fecondità moltiplicatrice. Sono molti i miti della tradizione orale andina che raccontano di questa interdipendenza fra umani e tuberi, spesso mediata da figure divine, per lo più femminili, o da animali, come il condor, che secondo un racconto mitico,

avrebbe portato con il suo "vento" la *papa* tra gli uomini. Il ciclo di semina e raccolta della patata scandisce ancora oggi in alcune aree i tempi del lavoro collettivo andino, marcato dai cambiamenti stagionali e accompagnato da pratiche rituali e cerimoniali, come danze e offerte di carattere propiziatorio alla terra e alle divinità. Il momento della semina, ad esempio, è accompagnato da parole e canti, volti a assicurare le piante che nasceranno, perché esse si sentano protette e contente. Perché la pianta cresca forte, i membri della famiglia, oltre a diserbare e curare le piante, si preoccupano costantemente di mantenere soddisfatti gli antenati, tributandogli le dovute offerte in modo che essi proteggano le coltivazioni da siccità, grandini, gelo e malattie. Altrettanto denso di pratiche rituali è il momento della raccolta, con giochi e richiami simbolici agli spiriti della patata perché queste si sentano accolte a casa. Infine, la celebrazione per la fioritura delle patate, con gli uomini che suonano e le donne che abbelliscono le case, profumandole di incenso e decorandole con ghirlande

e coriandoli. L'idea è quella di "intrappolare" o vincolare le piante al luogo in cui sono fiorite, perché non se ne scappino. A maggio, per la Pentecoste, quando la raccolta è ormai terminata, i contadini portano le loro migliori patate a messa, perché ricevano la benedizione del sacerdote. Infine, le patate sono trasportate e accumulate a casa: accuratamente vengono selezionate quelle che serviranno da nuovi semi, quelle che saranno eventualmente vendute o scambiate per altri prodotti, quelle che verranno consumate, quelle che verranno convertite in *chuño*. Il *chuño*, o patata amara disidratata, viene quasi liofilizzata e questo ne permette l'immagazzinamento per un tempo prolungato, quasi indefinito. Vedete quindi quanta socialità gira ancora intorno ad un singolo ortaggio? Ma la patata non è che solo uno dei tuberi delle Ande, ce ne sono molti altri meno noti e altrettanto diffusi come l'oca, l'alluco, la *mashua*, l'*achira*, la *maca*, l'*arracacha*, la *mauka*, il *camote*, l'*ahipa*, lo *yacon*, la *pituca*. Dai colori diversi, passando da molte gradazioni di rosso, giallo, arancione,

e dalle forme spesso stravaganti, si tratta di alimenti per noi in molti casi sconosciuti, ma che possiedono importanti proprietà nutritive e medicinali. Prima di continuare questo viaggio tra le altre innumerevoli presenze che popolano questo universo sotterraneo, voglio raccontarvi il mito di Mamma Raywana. C'era un tempo in cui il mondo era popolato solo da uccelli, così il dio *Wiraqocha* decise di mandare Raywana, la quale rimase subito incinta e diede alla luce un bambino che venne accolto con molta gioia. Un giorno la madre dovette lasciare solo il figlio per andare a lavare i panni al fiume, così lo affidò a Pichiwanca, un uccello che frequentava quei luoghi. Raywana però non tornava e il bambino piangeva perché aveva fame. Pichiwanca e gli altri uccelli cercavano di calmarlo sbattendo le ali, ma senza successo. Allora iniziarono a becchettarlo per distrarlo, ma senza volerlo, lo uccisero. Disperato, Pichiwanca riunì un consiglio di volatili per decidere che fare con il cadavere. Alla fine decisero di fare sparire le prove: ogni uccello avrebbe

fatto sparire una parte del bambino, sotterrandola in qualche zona della terra. Nel frattempo tornò Raywana che, scoperto l'accaduto, attaccò Pichiwanca e così facendo si trasformò in nevado (montagna innevata), il Cerro Huascarán. Mesi dopo, molte piante crebbero dai resti seppelliti del bambino: dai denti il mais, dalle unghie le fave, dagli occhi i fagioli, dai genitali olluco e oca (due tuberi), dal sangue l'amaranto, dai reni la patata, dal braccio la yucca (manioca), dal gluteo la zucca. Questo mito, seppur nella sua brutale crudeltà, come del resto spesso sono i miti, esprime quanto la relazione fra umani e prodotti agricoli, in particolare tuberi, sia circolare e interdipendente, proprio a partire da lì, sotto.

# CARROTTA

*Daucus carota*  
Inglese: *carrot*  
Francese: *carotte*  
Spagnolo: *zanahoria*  
Cinese: *hu luo bo*



COL  
POL  
LA

*Allium cepa*  
Inglese: *onion*  
Francese: *oignon*  
Spagnolo: *cebolla*  
Cinese: *cong tou*

