

شواهد تازه حاکیست که مردمان ماقبل تاریخ احتمالا ۱۰ هزار سال قبل پختن غلات و گیاهان وحشی در دیگ را شروع کرده بودند. دانشمندان می گویند که این غذا "نوعی پوره" بوده و در غیاب گوشت شکار، قوت غالب مردم بوده است.

اولین شواهد مستقیم از پختن گیاهان



شواهد تازه حاکیست که مردمان ماقبل تاریخ احتمالا ۱۰ هزار سال قبل پختن غلات و گیاهان وحشی در دیگ را شروع کرده بودند.

دانشمندان می گویند که این غذا "نوعی پوره" بوده و در غیاب گوشت شکار، قوت غالب مردم بوده است. قطعات این ظروف در دو محوطه در صحرای بزرگ آفریقا در لیبی که در آن زمان سبز و پر حاصل بود کشف شد. توانایی پختن گیاهان و غلات در ظروف آشپزی پیشرفت مهمی برای آن زمانه به حساب می آید. دکتر جولی دان از دانشگاه بریستول گفت: "این اولین شواهد مستقیم از پختن گیاهان است و جالب اینکه نشان می دهد این شکارچیان-گردآوران اولیه در شمال آفریقا انواع گیاهان از جمله غلات، دانه ها، گیاهان برگدار و گیاهان دریایی را مصرف می کردند."

صحرایی سرسبز

صحرای بزرگ آفریقا در آن زمان سرزمینی سرسبز، آکنده از دریاچه ها و رودها، و زیستگاه گله های حیوانات بزرگ از جمله اسب های آبی و فیل ها بود.

مردمی که در این سرزمین زندگی می کردند غلات وحشی، گیاهان برگدار و دریایی را از طبیعت می چیدند. دکتر دان می گوید: "اختراع ظروف آشپزی که در برابر حرارت مقاوم بود و امکان جوشاندن گیاهان برای مدت طولانی را فراهم می کرد، به طور قابل توجهی طیف گیاهانی که مردمان ماقبل تاریخ می توانستند مصرف کنند را گسترش داد و شامل گیاهانی شد که پیش از آن قابل مصرف نبود یا حتی سمی بود."

سنگ های مورد استفاده برای ساییدن هم در نزدیکی همین قطعات سفالی پیدا شده که نشان می دهد شاید غلات آرد می شده است.

دکتر دان می گوید: "یا شاید غلات را برای مدت های طولانی می پختند و نوعی پوره درست می کردند." "جالب اینکه این یکی از خوراکی های اصلی در آفریقای امروز است و بنابراین ممکن است سابقه ای طولانی داشته باشد." انسان ها دیگ را دو بار در دو ناحیه مختلف اختراع کرده اند: اولی در آسیای شرقی در حدود ۱۶ هزار سال قبل و بعد در شمال آفریقا در حدود ۱۲ هزار سال قبل.

محققان بیش از ۱۰۰ قطعه شکسته مواد سفالین را از محوطه های باستانی در تاکارکوری و یوان آفودا در صحرای لیبی کشف کردند.

آنها دریافتند که از این قابلمه ها برای آماده کردن طیف وسیعی از گیاهان استفاده می شد. این مساله با تحلیل نسبت ایزوتوپ های کربن در مواد روغنی ته نشین شده در این دیگ ها کشف شد.

این دیگ ها حداقل ۴ هزار سال پیش از کشت گیاهان و شروع کشاورزی در ناحیه به کار گرفته شده بود. پروفیسور ریچارد اورشد از دیگر محققان این مطالعه در دانشکده شیمی دانشگاه برستول گفت: "کشف روغن های گیاهی ته نشین شده در ظروف ماقبل تاریخ تصویر کاملا متفاوتی از کاربرد ظروف اولیه در صحرای بزرگ آفریقا در مقایسه با سایر مناطق کهن جهان به دست می دهد."

این ظروف بعدا برای آماده کردن محصولات حیوانی مثل شیر به کار گرفته شد. رژیم های گیاهی

انسان های اولیه احتمالا سه میلیون سال پیش تغذیه از گیاهان را شروع کردند.

مردمان کهن ابتدا میوه ها و دانه های توتی مصرف می کردند که نرم و به راحتی قابل هضم هستند. آنها بعدا شروع به گرفتن بعضی گیاهان روی آتش کردند تا بیشتر قابل خوردن باشند.

اختراع ظروف سفالی پختن گیاهان با آب را ممکن کرد چون هضم آنها را خیلی راحت تر و کمتر سمی می کرد.
این گام بسیار مهمی در تاریخ بشر بود.
غذاهای حاوی نشاسته منبع خوب انرژی و مغذی ها هستند. گیاهان و غلات پخته همچنین برای آینده ذخیره می شد.
به علاوه می شد این غذاها را به بچه های خردسال داد که احتمالا باعث می شد نوزادان زودتر از شیر مادر گرفته شوند و
فرصت بارداری مجدد زنان را فراهم می کرد.
نتایج این مطالعه در نشریه "نیچر پلنتس" چاپ شده است.