

La primitiva forma di cucina fu la semplice cottura del cibo, praticata fin dai tempi dell'uomo di Neandertal, già mezzo milione di anni fa: essa poteva rendere commestibili numerosi alimenti altrimenti indigeribili accrescendone il valore nutritivo (anche se di questo, quasi certamente, l'uomo neandertaliano non era consapevole).

Dapprima, quindi, si arrostì la carne sulla fiamma viva, poi sulla brace (che garantiva una cottura più uniforme e una minore perdita di peso degli alimenti), infine si scoprì la cottura in buche, dove la carne e le radici, avvolte in foglie, subivano una specie di cottura a vapore. I cibi lessati in pietre concave, grosse conchiglie e stomachi di animali sono molto più recenti; i recipienti di ceramica furono introdotti non prima del VI millennio a.C. Le polente di cereali tostati e macinati grossolanamente, il pane non lievitato e i primi stufati di cereali e carne risalgono al Neolitico inferiore. (...)

Dalla voce "Storia della cucina":

http://it.wikipedia.org/wiki/Storia_della_cucina

Un libro da leggere:

<http://www.editricelaurum.it/pages/libri/cucinamondo.htm>