



UAEM | Universidad Autónoma
del Estado de México

FACULTAD DE MEDICINA

**LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**

**ANTOLOGIA
DE
SOCIOCULTURA
ALIMENTARIA**



INÉS AIMME ITURBIDE PARDIÑAS

ÍNDICE

Índice.....	3
Prólogo.....	4
Introducción.....	10
Tema 1 Debates actuales en la sociocultura de la alimentación.....	14
Práctica 1.....	18
Tema 2 La importancia de la sociocultura de la alimentación en México.....	19
Práctica 2.....	22
Tema 3 La alimentación en México: Un estudio a partir de la encuesta.....	26
Nacional de ingresos y gastos de los hogares	
Práctica 3.....	30
Tema 4 Alimentación y Religión.....	31
Práctica 4.....	39
Tema 5 Aspectos sociales.....	39
Práctica 5.....	43
Tema 6 Un vistazo a la cultura culinaria en México.....	43
Práctica 6.....	60
Tema 7 Armonización del vino con los alimentos.....	60
Práctica 7.....	77
Tema 8 Sociología de la alimentación alrededor del mundo.....	78

Práctica 8.....	88
Tema 9 Un vistazo a la cocina Norteamericana.....	90
Práctica 9.....	137
Tema 10 Un vistazo a la cocina China.....	138
Práctica 10.....	158
Tema 11 Un vistazo a la cocina Japonesa.....	159
Práctica 11.....	181
Tema 12 Un vistazo a la cocina Tailandesa.....	182
Práctica 12.....	189
Tema 13 Un vistazo a la cocina Mediterranea.....	189
Práctica 13.	198
Italia.....	198
Francia.....	207
Práctica 14.....	218
España.....	218
Práctica 15.....	235
Conclusiones.....	237
Bibliografía.....	243

PROLÓGO

Una de las estrategias educativas recomendadas para el aprendizaje de competencias, es la integración del estudio, el trabajo y la investigación en escenarios reales de las instituciones y organizaciones de salud pública.

La incorporación de alumnos a programas de atención primaria de la salud con el concepto de “Integración Docencia-Servicio” data de los años setenta, cuando comienza el interés en llevar a cabo prácticas para la formación profesional de la salud en las instituciones; una de las razones que apoya ésta visión, es la necesidad de aprovechar los recursos humanos en salud disponibles por las comunidades que los requieran y la otra, es que se comienza a observar las deficiencias de la enseñanza tradicional en la formación de recursos humanos para la salud; por lo que la OMS, patrocina una Red Internacional que apoya dicha actitud crítica, que fomenta además, la búsqueda de nuevas soluciones para la prestación de los servicios, inicialmente en los países industrializados, ya que el crecimiento de su población es rápido.

En 1979, la OMS reúne 20 de las facultades innovadoras, formando una red de instituciones colaboradoras, fijándose como objetivos: Fortalecer las actividades didácticas orientadas a la comunidad basadas en problemas concretos; mejorar la capacidad de los profesores para la enseñanza de la orientación comunitaria (2). Por otra parte, es importante destacar que durante los últimos 10 años, el gobierno Federal ha desarrollado una política social que tiene como propósito mejorar los niveles de vida de la población.

Por lo tanto, los profesionales de la nutrición deben poseer conocimientos y habilidades derivados de las ciencias exactas, biológicas, económicas administrativas y de las ciencias sociales, tanto en el sector productivo.

Por lo anterior es una prioridad llevar la enseñanza y el aprendizaje a las situaciones reales, en las que se enfrentan los problemas que el alumno debe

resolver en cada etapa de sus estudios evitando la separación entre información teórica y práctica para un aprendizaje significativo.

Estas consideraciones se tomaron en cuenta para diseñar la antología de sociocultura alimentaria, de tipo flexible basado en competencias profesionales.

La Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México, ha definido su misión en los siguientes términos:

“ Somos el organismo académico de la Universidad Autónoma del Estado de México dedicados a la formación y actualización de profesionales médicos, licenciados en nutrición, terapeutas ocupacionales, y terapeutas físicos con altos niveles de competencia profesional, con base en códigos éticos, humanísticos y de profunda identidad universitaria mediante métodos educativos de vanguardia y con fomento a la generación de nuevos conocimientos a través de la investigación, la difusión, extensión y vinculación de nuestro quehacer con la sociedad en beneficio de la población del Estado de México y del país”.

Por lo anterior, se reitera llevar la enseñanza y el aprendizaje a las situaciones reales en las que se enfrentan los problemas que el alumno debe resolver en cada etapa de su formación, evitando la separación arbitraria en la información teórica y práctica, de manera que el conocimiento sea significativo, retenido, aprendido e integrativo, evitando las divisiones artificiales del conocimiento, para ser aplicado a esquemas de acción a partir de la toma de decisiones.

El modelo curricular pretende una formación integral del estudiante centrado en los siguientes:

acrecienta la incidencia de las patologías nutricionales creándose la necesidad imperiosa de prevenir y tratar algunos de los padecimientos de este tipo en los domicilios de las personas, para lo cual se promueve la preparación del nutricionista comunitario.

Está última pertenece al eje de integración del área nutrición comunitaria del núcleo de formación integrativo obligatorio, conformada por las siguientes unidades de aprendizaje: nutrición comunitaria, promoción a la salud enfocada a la nutrición, diagnóstico del estado de nutrición en comunidades, salud pública y nutrición, epidemiología de la nutrición, comunicación frente a grupos, educación en nutrición, medios masivos de comunicación en nutrición, estas unidades de aprendizaje contribuyen al cumplimiento del perfil de egreso mediante la atención nutricia personal y grupal; con el dominio de habilidades y destrezas dentro de un marco ético y moral respetando el bienestar, la privacidad, la dignidad, las creencias y la vida.

Para ello la sociocultura alimentaria sigue cuatro reglas fundamentales:

1. Ubicar las propias concepciones e interpretaciones, es decir concentrarse en lo que está pasando y describir ese espacio tal y como sus habitantes o usuarios lo perciben y lo construyen.
2. Convertir lo extraño en familiar, tanto los observados como el observador dan muchas cosas por supuestas. Lo que parece normal es, sin embargo extraordinario. Es preciso preguntarse por qué suceden las cosas de una manera y no de otra diferente.
3. Contexto, para entender precisamente por qué las cosas son como son y no de otra manera hay que poner los hechos en su contexto. Por ejemplo, un presidiario se encuentra encerrado en una cárcel; ésta se encuentra en un sistema político-judicial, en una economía, en una cultura nacional, pero no deja de lado la religión, tabúes alimenticios, hábitos y costumbres que producen y a su vez son producto de una concepción determinada de lo correcto y lo incorrecto.

Por lo tanto, los mejores instrumentos para comprender una cultura como realización humana son la mente y la emoción de otro ser humano, una cultura debe ser vista a través de quien la vive, también, a través del observador científico y debe ser vista como un todo, de modo que las conductas culturales no puedan ser aisladas del contexto en el que ocurren.

Para ello es preciso incluir las técnicas de investigación etnográfica. Existen numerosas técnicas de investigación etnográfica que se pueden aplicar durante el trabajo de campo. Aquí se citan algunas de ellas:

- Observación participante
- El acceso
- La ecuación personal o las relaciones personales en el campo
- Documentos.
- Entrevistas
- Cuestionarios
- Mediciones sociométricas
- Investigación acción participativa
- Construcción del relato etnográfico.
- Diagnósticos rurales rápidos
- Análisis sistémico

Esto le permite al alumno formar parte de la cosmovisión de la comunidad y sus circunstancias para que no sólo exprese “ahí sólo hay vacas y lodo”, como suelen comentar después de su primer encuentro con la comunidad.

El curso de sociocultura alimentaria se sitúa donde los alumnos pueden identificar la interacción de los individuos en la sociedad, desarrollando una actitud analítica y crítica frente a la problemática alimentaria y nutricional en el contexto actual. Cabe destacar, que en esta unidad de aprendizaje se profundiza en el consumo de alimentos que han sido objeto de análisis económico y los aspectos nutricionales de la dieta motivo de estudio médico y nutricional.

Recientemente se ha ido incorporando una significación social al comportamiento alimentario en las sociedades modernas que ha orientado el análisis hacia la comprensión de un comportamiento humano que trasciende lo nutricional y económico, que anima a estudiar los aspectos motivacionales y las variables de tipo social que puedan explicar la permanencia y los cambios de este comportamiento como parte del campo de estudio de la Sociología de la alimentación.

“Esto no ha sucedido en España aún, pero sí en Francia, con una relevante tradición en estudios alimentarios, también en el ámbito latinoamericano iniciada con estudios antropológicos y acompañada, a partir de los años ochenta, por la Sociología”.

Los estudios en el campo de la alimentación desde una perspectiva sociológica, se centran hoy en conocer cuáles son los cambios del comportamiento en el consumo de alimentos que pueden permitir hablar de lo que ya se conoce como modernidad alimentaria. Al hablar de modernidad alimentaria se toma como referencia el proceso de modernización social planteado por Giddens en 1993 y 1994, Beck en 1996 y Bauman 1996 quienes intentan establecer nexos entre los cambios alimentarios y los cambios sociales de lo que se conoce por modernidad.

Por lo tanto trabajar por competencias impone compromisos de gestión así como la supervisión y análisis constante de nuestros procesos y resultados de nuestras evaluaciones que nos irá comunicando si la formación por competencias realmente, está cumpliendo con las expectativas depositadas en ellas.

Introducción

El cuestionamiento de la alimentación como hecho social ha dejado de ser hoy un tema de debate entre aquellos analistas del comportamiento alimentario que se han atrevido a considerar que existen suficientes soportes teóricos y empíricos para hablar de una Sociología de la Alimentación.

La preocupación por la alimentación es un fenómeno relativamente reciente desde el punto de vista sociológico. El consumo de alimentos ha sido objeto de análisis económico, los aspectos nutricionales de la dieta motivo de estudio médico y nutricional. Recientemente se ha ido incorporando una significación social al comportamiento alimentario en las sociedades modernas que ha orientado el análisis hacia la comprensión de un comportamiento humano que trasciende lo nutricional, económico y que anima a estudiar los aspectos motivacionales y las variables de tipo social que puedan explicar la permanencia y los cambios de este comportamiento como parte del campo de estudio de la Sociología de la alimentación.

“Esto no ha sucedido en España aún, pero sí en Francia, con una relevante tradición en estudios alimentarios, también en el ámbito latinoamericano iniciada con estudios antropológicos y acompañada, a partir de los años ochenta, por la Sociología.” (Díaz, 2002: 64).

En Francia, Poulain ha aglutinado la diversidad de estudios sociales sobre este tema en su libro *Sociologies de l'alimentation* (2002:112). Los trabajos españoles sobre comportamiento alimentario realizados por sociólogos se encuentran adscritos a dos áreas: a la Sociología del Consumo y la Sociología Rural con un escaso vínculo entre ellas, en México a principio de los años noventa inicia la sociología de la alimentación. (Díaz, 2005:5). En el ámbito anglosajón, Mennell, Murcott y van Otterloo acuñan el término agrupando los trabajos empíricos y teóricos en un monográfico de la revista *Current Sociology*, titulado, *The sociology*

of food: eating, diet and culture (1992). Vamos a analizar a continuación los caminos que han seguido los estudios sociológicos sobre la alimentación, un análisis que no sobrepasa los veinticinco años y que en el caso español se inicia aún más tarde que en el resto de los países.

Los estudios en el campo de la alimentación desde una perspectiva sociológica se centran hoy en conocer cuáles son los cambios del comportamiento en el consumo de alimentos que pueden permitir hablar de lo que ya se conoce como modernidad alimentaria. Al hablar de modernidad alimentaria se toma como referencia el proceso de modernización social planteado por Giddens en 1993 y 1994, Beck en 1996 y Bauman 1996 quienes intentan establecer nexos entre los cambios alimentarios y los cambios sociales de lo que se conoce por modernidad.

Aunque existen matices importantes en el propio concepto de modernidad (o tardo modernidad), éste se perfila en el ámbito alimentario como una tendencia a la individualización en las decisiones sobre lo que se come, decisiones que se sitúan en un contexto de aumento de las posibilidades de elección de los productos disponibles. Existen al menos tres debates relevantes que cuentan con posturas críticas y confrontadas. El primer debate hace referencia al grado de estabilidad o desestructuración de la alimentación contemporánea aumentando el consumo de comidas rápidas.

Esto es resultado del individualismo en las conductas de elección sobre cómo alimentarse. Para otros autores, los modelos de consumo alimentario son relativamente estables, manteniéndose una persistencia relevante por encima de los cambios aparentes. Un segundo debate hace referencia a la pervivencia o no del factor clase social como generador de normas alimentarias. Por un lado, unos autores consideran que la modernización de las sociedades lleva a un aumento de la disponibilidad de alimentos, y esto va asociado a una disminución de las diferencias sociales en la dieta.

Esto daría lugar a un aumento en la diversidad de modelos alimentarios que son resultado de la conjunción de criterios de elección individuales diversos, no adscritos exclusivamente a las clases sociales.

Las orientaciones contrarias, preocupadas por el análisis de los desequilibrios sociales, las desigualdades y las relaciones de poder y subordinación, están más próximas a la idea de modelos de consumo de clase, donde se pueden observar pautas de reproducción social de la desigualdad. Apuestan por una visión más conservadora del cambio alimentario y se apoyan en los trabajos de Bourdieu.

Hay además un tercer debate abierto, no ligado exclusivamente a la modernidad alimentaria. Este debate hace referencia a la necesidad de establecer (o establecer) el vínculo entre la producción y el consumo para innovar productos alimentarios, al considerar que los estudios sobre alimentación están polarizados: por un lado, se estudia el consumo alimentario; por otro, se trabaja sobre la producción de alimentos. La preocupación del consumidor sobre el riesgo en los alimentos, y los recientes problemas para producción asociados a las crisis alimentarias, han forzado este planteamiento. Han puesto de manifiesto la necesidad de comprender los procesos sociales a lo largo de todo el sistema alimentario para aprehender su funcionamiento. Ante esta dualidad se reclama una aproximación teórica y metodológica que permita ofrecer una visión holista de la cadena agroalimentaria.

Estas posiciones críticas reclaman un salto teórico y metodológico en los estudios sobre la alimentación. Se trata más de una propuesta analítica que de un debate propiamente dicho. Supone aceptar que los trabajos realizados hasta ahora no establecen nexos entre estos dos ámbitos y pretende dar un paso adelante para lograr unir el nivel macro social y micro social de los estudios sobre la alimentación actual.

El debate sobre la desestructuración alimentaria

No parece exagerado afirmar que la mayor parte de las investigaciones desarrolladas desde una perspectiva social en el ámbito de la alimentación en las sociedades modernas buscan comprender las transformaciones en este sentido. Todos los autores que analizan el comportamiento de los individuos respecto al consumo de alimentos afirman que hay modificaciones en tales pautas a partir de los estudios de género, si bien es verdad que los cambios observados son no tratados de manera homogénea ni con una misma aproximación teórica. Poulain ha realizado un interesante análisis del cambio alimentario considerando que se trata de un proceso de eliminación o privación de algo. Si nos atenemos al prefijo *des* que define las tendencias que este autor describe, la modernidad alimentaría se definiría por la desestructuración, la *des*-socialización, la *des*-institucionalización, la *des*-implantación horaria y la *des*-ritualización (Poulain, 2002: 52).

Los cambios son detectados en la investigación empírica por tres tendencias: la simplificación de la estructura de la comida, el aumento de la ingesta fuera del hogar y el aumento del número de ingestas.

En sus investigaciones realizadas a partir de la observación de comportamientos y la reconstrucción de jornadas alimentarias de trabajadores franceses que utilizan los comedores laborales, confirma el fenómeno de la simplificación de los platos y la tendencia hacia una estructura basada en una entrada, un plato central y un postre. Pero además, muestra otro ejemplo de desestructuración, el aumento de las ingestas diarias fuera del hogar.

En estas diez y seis semanas que vamos analizar y practicar nos permitirá comprender la sociología de la alimentación.

TEMA 1 SEMANA 1: DEBATES ACTUALES EN LA SOCIOCULTURA DE LA ALIMENTACIÓN



El campo de la alimentación desde la perspectiva sociológica, se centra hoy en conocer cuáles son los cambios del comportamiento en el consumo de los alimentos, que pueden permitir, lo que ya se conoce como modernidad alimentaria.

PRIMER DEBATE: Hace referencia al grado de estabilidad o de estructuración de la alimentación contemporánea.

Esto es resultado del individualismo en conductas de elección de cómo alimentarse.



SEGUNDO DEBATE: Hace referencia a la pervivencia o no, del factor de clase social como generador de normas alimentarias.

Esto daría lugar a un aumento en la diversidad de los modelos alimentarios que son resultado de la conjunción de criterios de elección individuales diversos, no adscritos exclusivamente a las clases sociales.

TERCER DEBATE: No ligado exclusivamente a la modernidad alimentaria. Hace referencia a la necesidad de establecer el vínculo entre la producción y el consumo.

DEL CONSUMO ALIMENTARIO A LA SOCIOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN



El consumo de alimentos ha sido objeto de análisis económico, así como la tendencia homogeneizadora en el consumo de alimentos en nuestro país y el aceleramiento progresivo hacia los parámetros europeos, mientras que el cambio alimentario ha sido analizado casi exclusivamente desde la perspectiva de CONSUMO.

EL CONSUMO ALIMENTARIO EN ESPAÑA

- En primer lugar, destaca la importancia de las variaciones en los aportes calóricos de la dieta. (3000-3500)
- En segundo lugar, sobresale la disminución progresiva del gasto en alimentación, con un presupuesto familiar destinado a alimentación del 20%.
- En tercer lugar, la relación de los tipos de productos consumidos. (dieta mediterránea)

El criterio de selección de los alimentos a consumir responden en gran medida a criterios de tipo racional, asociado a las necesidades alimentarias de quienes lo producen y a las limitaciones de la producción.

El consumidor compra algunos productos que son elaborados por personas que no conocen, y el conocimiento sobre su origen o su calidad proceden de la información que se les da en las etiquetas o en los establecimientos en los que se adquieren. Esta separación entre el producto – consumidor, se

DE LA SOCIOLOGÍA DEL CONSUMO A LA SOCIOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN.

Funciones de la alimentación

Desde un paradigma funcionalista, la sociología se ha considerado un rasgo de la cultura alimentaría, que cumple con una función sociocultural específica.

Las maneras de comer simbolizan las pautas de relación social. La gente elige de acuerdo con sus preferencias, éstas son altamente predecibles si conocemos su bagaje social, remarca el origen social del gusto y la fuerte competencia entre grupos sociales por afirmar la distinción social.

La preocupación por la delgadez y por la salud y su relación con la alimentación, forma parte de la mayoría de las culturas.

En la actualidad este fenómeno precede de dos elementos que si son nuevos:

1. La aparición de sucesos asociados al riesgo alimentario (vacas locas, contaminación por dióxido de toxina en pollos).
2. La preocupación del bienestar físico. Llega asociada a un conjunto de atributos que los consumidores asocian con una “buena alimentación” y un determinado aspecto físico.

INCORPORACION DE LA MUJER AL TRABAJO EXTERNO

Asociado a la búsqueda de comodidad, se relaciona con el aumento de consumo de productos que llevan incorporado algún servicio que facilite comerlos (congelados, enlatados, precocidos) y suelen clasificarse como ahorradores de tiempo.

Con los cambios de roles de género, en la medida que se está incorporando el hombre a la cocina, la mujer se incorpora al trabajo remunerado, se comprende la incidencia del trabajo de la mujer fuera de casa como una profesionalista.

Bibliografía

BAUMAN, Z. (1996), "Modernidad y ambivalencia", en VV.AA, Las consecuencias perversas de la modernidad, Barcelona, Anthropos, pp. 73- 119.

BECK, U. (1996), "Teoría de la sociedad del riesgo", en VV.AA, Las consecuencias perversas de la modernidad, Anthropos, Barcelona, pp. 201- 222.

BLANDFORD D. (1984), "Changes in food consumption patterns in the OECD areas", European Review of Agricultural Economics, nº 11,(1), pp. 43-65.

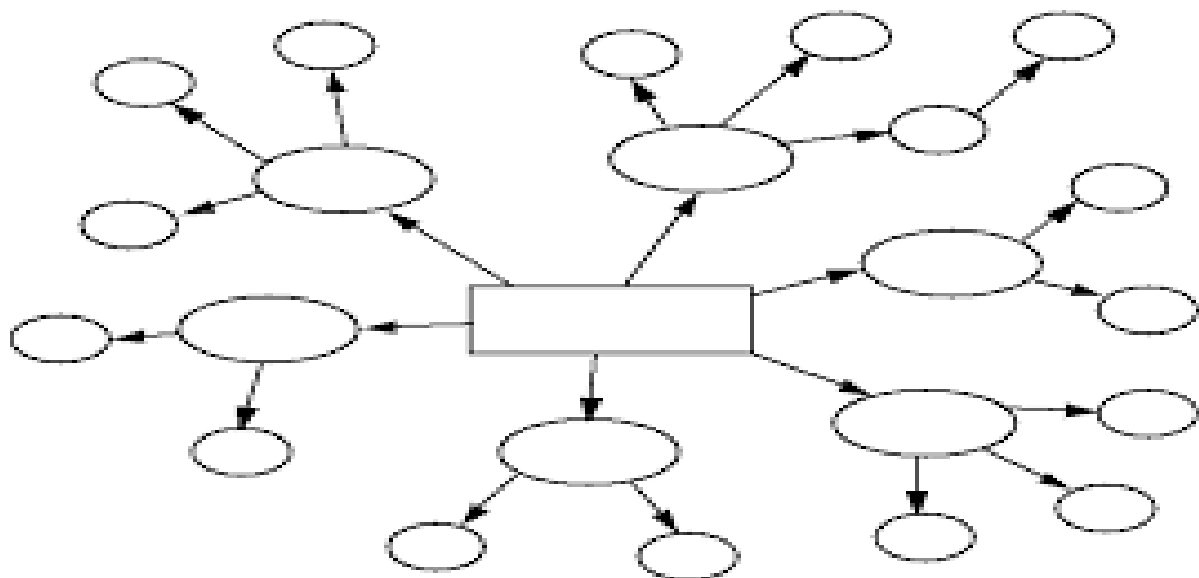
BOURDIEU, P. (1998), La distinción: Criterio y bases sociales del gusto, Madrid, Taurus.

CALLEJO, J. (1995), "Elementos para una teoría sociológica del consumo", Papers, 47, pp. 75-96.

CONTRERAS, J. (2002), "La modernitat alimentaria: entre la desestructuració i la proliferació de codis", en J. Contreras, La vida quotidiana a través dels segles, Barcelona, pp. 349-363.

DOUGLAS, M. (1984), Food in the social order: studies of food and festivities in the American Communities, Nueva York, and Rusell Sage Foundation.

Práctica 1: Realiza un mapa conceptual de los debates actuales de la sociología de la alimentación, analiza la información y debate el tema en clase.



TEMA 2 SEMANA 2: LA IMPORTANCIA DE LA SOCIOCULTURA DE LA ALIMENTACIÓN EN MÉXICO.

En México, existen actualmente problemas alimentarios que van desde la desnutrición a la obesidad, en niños menores de 5 años, según datos del INEGI (2003) existe déficit de energía y consumos bajos de zinc, hierro y vitamina A. En los niños de 5 a 11 años existen problemas como la anemia, desembocando en problemas posteriores que afectan directamente al desarrollo intelectual y tecnológico del país.

México es un país pluricultural y bajo estos cánones es que hay que guiar la construcción de “enfermedad”, “pandemia” y entender el contexto social bajo el cual está regida la construcción de *nutrición*. Datos que han sido arrojados por la Secretaria de Salud (2004) las personas que más sufren un “trastorno alimenticio” son hombres y mujeres entre los 12 hasta los 25 años, y se ha mencionado anteriormente la presencia de un desequilibrio nutricional en menores de edad, la presencia de trastornos alimenticios se presta más en mujeres en donde de cada 10 personas que presentan anorexia o bulimia 9 son mujeres.

De ello es que deriva la importancia de un enfoque social dentro del estudio metodología de la nutrición, la construcción histórico/social que se ha llevado para entender, algunas veces de manera errónea, la forma de explicar ciertas pautas y comportamientos alimentarios, donde la arquetipación llevada a cabo tiende a entender un comportamiento social, ya esté permeado por la raza, el género, el estatus social, la ocupación, un sinfín de cosas que hacen de los comportamientos alimentarios pautas culturales de aceptación social.

La vigencia de las clases sociales y la proliferación de comportamientos alimentarios individuales.

La tesis sobre la anomia de los comportamientos alimentarios en la modernidad hace referencia al peso de las clases sociales, como variable explicativa de las diferencias en el consumo alimentario de la población.

Las desigualdades sociales son desigualdades por el diferente acceso a otros recursos, ya sean de carácter materia o simbólico. De este modo, el concepto de clase es clave para comprender las divergencias que se producen en la sociedad, aunque en este marco teórico también se apoyan quienes realizan análisis sobre la equidad de género. Las referencias a la diferenciación han sido una pauta característica de los estudios sobre el comportamiento alimentario a lo largo de toda su historia, centrándose particularmente en la relación entre hambre y comida. Adentrándose en el análisis sobre la seguridad alimentaria, la separación analítica entre la producción y el consumo es uno de los aspectos más cuestionados de los estudios sociales sobre la alimentación contemporánea. Esta contraposición ha sido apuesta de manifiesto, fundamentalmente por la Sociología Rural. Cabría decir que el debate se inicia entre la ciudadanía, y no entre los expertos, pues surge a partir de las llamadas crisis alimentarias, que provocan fuertes críticas a la manipulación industrial de los alimentos y generan una incertidumbre en el consumo que repercute en la producción. Los recientes casos de alimentos que perjudican la salud humana hacen cambiar la percepción del consumismo sobre los productores, y estos comienzan a mirar al consumidor como un agente no tan pasivo ni susceptible de manipulación como los primeros análisis del consumo y los estudios del mercado parecían mostrar. La seguridad alimentaria, llamada así hasta los años noventa, para asignar las acciones tendentes a paliar el hambre en el mundo, aparece ahora con una nueva acepción: el riesgo de los alimentos en las sociedades con sobreabundancia alimentaria. La cadena agroalimentaria se cuestiona en todos los niveles, pues en todos ellos pueden darse riesgos para la salud. Algunos autores han argumentado que la complejidad de las relaciones sociales que conlleva la alimentación, desde

el terreno en el que se produce hasta la mesa en la que se consume, ha dado lugar a una separación de los ámbitos de la producción y el consumo necesario para su análisis, impidiendo una visión holista del sistema agroalimentario.

El campesino, productor y consumidor a un tiempo, conoce de forma directa las características de los productos. Los alimentos son consumidos a través de una transformación, no muy sofisticada, que se produce en la cocina del grupo. Todos los productos en estas sociedades son productos procedentes de la tierra y de las actividades realizadas en torno a ella. Se trata de pocos productos asociados fundamentalmente (aunque no exclusivamente) a las particularidades del entorno que favorecen ciertas producciones y dificultan otras. El criterio de selección de los alimentos a consumir responde, en gran medida, a criterios de tipo racional asociados a las necesidades alimentarias

LA PREOCUPACIÓN POR LA SALUD Y LA DELGADEZ

La preocupación por la salud y su relación con la alimentación no es una asociación reciente, forma parte de la mayoría de las culturas (“de lo que se come se cría” dice el refrán). La actualidad de este fenómeno procede de dos elementos que si son nuevos: Uno de ellos es la reciente y extendida aparición de sucesos asociados al riesgo alimentario. Sucesos como la contaminación por dioxinas entre otras es quizás el riesgo lo que desata la preocupación, pero las personas que resuelven a diario sus necesidades alimentarias de una forma claramente cultural, no lo hacen con una rigidez absoluta, sino que adaptan cotidianamente sus percepciones sobre el mundo a un hábito cotidiano y rutinario, y con mucha o poca conciencia de ello resuelven los asuntos alimentarios propios y/o de su grupo. Las crecientes preocupaciones medioambientales o el interés también creciente sobre el hambre en una parte del mundo, son realidades que condiciona las percepciones sobre la alimentación de los ciudadanos y que de algún modo afectan (están afectando) a sus hábitos alimentarios.

Las formas de elaboración de los alimentos han tenido que verse alteradas y con ello las formas de aprendizaje culinario. La racionalidad de la sociedad moderna también ha llegado a la cocina. Las opiniones de expertos nutricionistas y médicos son respetadas en las cocinas, aunque las variaciones en las recomendaciones científicas sobre lo que es bueno o perjudicial para la salud también han creado confusión y desconfianza respecto a las bondades incuestionables de la ciencia. Esta incertidumbre produce seguramente hábitos culinarios característicos y modificaciones en las formas de transmisión de ellos.

DÍAZ MENDEZ, C. (2002), "Cambios en el consumo alimentario en España: Algunas propuestas de análisis de los comportamientos alimentarios", *Ábaco, Riesgos Alimentarios y Consumo Sostenible*, nº31, pp. 57- 72. (2004), *Cómo comemos. Cambios en los comportamientos alimentarios en los españoles* (dir.), Barcelona, Fundamentos (en prensa).

DÍAZ MÉNDEZ C. y C. GÓMEZ BENITO (2005), "El cambio alimentario en España", *Atlas de la España rural*, MAPA, Madrid (en prensa).

DUPIN, H. (1980), "Evolution des habitudes alimentaires et de la ration alimentaire des Francais", *Ethnologie française*, X (3), pp. 319-324. ELIAS, N. (1989), *El proceso de la civilización*, Madrid, Fondo de Cultura Económica.

FINE, B. (1995), "From political economy to consumption", en D. Miller (Ed), *Acknowledging consumption: a review of new studies*, Londres, Routledge.

FONTE, M. (1991), "Aspectos sociales y simbólicos en el funcionamiento del sistema alimentario", *Agricultura y Sociedad*, nº 60, pp. 165- 183.

GONZÁLEZ TURMO I. (1997), *Comida de rico, comida de pobre. Evolución de los hábitos alimenticios en el occidente andaluz*, Sevilla, Universidad de Sevilla. (2002), "Comida de pobre, pobre comida", en M. I. Gracia Arnaiz, (coord.), *Somos lo que comemos*, Barcelona, Ariel, pp. 299-316.

MENNELL, S., A. MURCOTT, y A. OTTERLOO (1992), "The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture", Current Sociology, Vol. 40 (2).

MILLÁN, A. (2002), "Malo para comer, bueno para pensar. Crisis en la cadena socioalimentaria", en M. I. Gracia Arnaiz, (coord.), Somos lo que comemos, Barcelona, Ariel, pp. 227-295.

Práctica 2: Elige uno de los siguientes casos y de acuerdo con la postura de la sociología de la alimentación de la lectura 2, ayuda a solucionar su problema y exponlo a la clase

Este es el caso de una familia que abrió las puertas de su casa y refrigerador para estudiar los hábitos con la comida derivadas de su dinámica demográfica como le ayudas a solucionar su problema alimentario

CASO 1

Iliana Franco casi nunca tiene leche en el refrigerador; la única que hay es en polvo y está en la alacena, reservada para sus dos bebés, porque los adultos, dice, pueden comer "lo que caiga y llenarse".

En la casa de Iliana, además de sus dos hijos y marido, vive su familia paterna. Al mes reúnen, a penas, un poco más de dos mil pesos para comida, que es lo que en promedio destina un hogar mexicano al rubro (seis mil 718 pesos trimestrales, según la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2006 (ENIGH), del INEGI.

Iliana ocupa la mitad de un compartimiento de su alacena con la despensa que este mes le regaló su abuela: sopas de pasta, arroz, frijoles, maíz inflado y chocolate soluble. Desde que su marido se quedó sin trabajo, sólo puede adquirir comida en la tienda y en el mercado cuando hay dinero. Del refrigerador sólo llena una cuarta parte para guardar papas, jitomates y cebollas. Mientras Iliana paga sus verduras para cocinar un caldo de pollo porque el de carne roja y pescados quedan fuera de sus posibilidades, informa que en Chimalhuacán, Estado de México, las verduras son más baratas que en otros lugares y tienen mejores productos"

Acerca de las frutas pide que no le pregunten, pues hace semanas que no las consume. Iliana sólo toma leche cuando le sobra dinero y pasa un viejito a su casa

para venderle cuatro litros de la Liconsa en 20 pesos. Su argumento es igual que el de 83% de los mexicanos que no toma este producto, según la Asociación Mexicana para la Defensa del Consumidor (Amedec): “Es muy cara”.

La bebida diaria en su familia es el refresco, pues, de acuerdo con la cuentas que ha hecho, sale más barato una botella de gaseosa que consumir agua de frutas, para la que tendría que comprar fruta, azúcar y agua de garrafón, porque en la zona de Chimalhuacán, donde vive hace más de 18 años, todavía no tienen agua potable.

Este es el caso de una familia que abrió las puertas de su casa y refrigerador para estudiar los hábitos con la comida derivadas de su dinámica demográfica como le ayudas a solucionar su problema alimentario

CASO 2

Janis, paga 18 mil pesos al trimestre para nutrir y consentir los gustos de los cuatro miembros de su familia. Christian y Christopher, sus hijos más pequeños, de 10 y 11 años, dibujan en una hoja de cuaderno la comida que quieren llevar cada día de la semana al colegio. La principal influencia para elegir el menú son los refrigerios y comida rápida que ven en televisión, o imitan a otros compañeros de clase que calientan en el microondas a la hora de recreo su sopa maruchan.

Pero en la comida, Janis es quien impone la dieta. El escaso valor nutritivo de las barras de salchichas, salamis, jamón y minihamburguesas del lunch de sus niños las equilibra cocinando una vez a la semana salmón o filete y siempre tiene en casa, por lo menos, cinco tipos de fruta.

El refrigerador, el cuarto de despensa y la alacena de dos metros de alto por tres de ancho son insuficientes para almacenar la comida. Atrás de la cocina hay un cuarto donde guardan cajas de botellas de agua, jugos y leche.

Cada ocho días, Janis va a un súper de Satélite, cerca de su casa en Lomas de Bellavista, por carnes frescas y licuados embotellados. Los lunes compra en un mercado sobre ruedas frutas, verduras y queso fresco. Una vez al mes va a una tienda donde tiene membresía y puede comprar todo por mayoreo para conseguir productos enlatados como aceitunas, carnes, pescados y comidas congeladas, miniwaffles, minihamburguesas, helados y diferentes tipos de queso, además de las diferencias abismales en los gastos destinados a la alimentación dependiendo del estrato económico, también las hay en el porcentaje que destinan de su ingreso total a este rubro.

Por ejemplo, el año pasado la clase social más baja de la encuesta invirtió 38% de todos sus ingresos en comida, mientras los más adinerados, sólo 14%. “Los ricos invierten menos porcentaje porque, por más dinero que tengan, no van a tomar más leche”, explica **Janis**, por su parte, siempre pregunta en casa cuál es la leche

que prefiere tomar cada uno de sus tres hijos y su esposo, y para consentir a todos siempre tiene tanto light como del lechero y la que compra en una heladería.

Este es el caso de una familia que abrió las puertas de su casa y refrigerador para estudiar los hábitos con la comida derivadas de su dinámica demográfica como le ayudas a solucionar su problema alimentario

CASO 3

La nutrióloga **Bernarda** Arias acostumbró a sus niños, desde pequeños, a tomar la leche que ella consume, deslactosada, para reducir grasas en la dieta diaria. Bernarda Arias invierte, cada tres meses, alrededor de 14 mil pesos para mantener una dieta balanceada, equilibrada y suficiente.

En la despensa tiene tres tipos de pan rebanado: blanco para el niño pequeño, multigrano, que le gusta a la hija, y tostado, para ella. Tampoco faltan en su cocina cereales en presentación individual, porque facilita el consumo de los niños; yogur descremado, queso panela, bolsas de papas, huevos, gelatinas, verduras, jugos embotellados, frutas de temporada y jamón de pavo.

Cada semana compra la comida en un súper de La Narvarte, colonia donde vive. Desde que Bernarda Arias estudió en la UAM, se volvió “maniática” de la comida Light incluso le enseña a su hija a comer la mitad de los que le sirven, tiene como norma no comer dulces o postres por las calorías que aportan.

Bernarda acostumbra comer fuera de casa los fines de semana con toda la familia. Bernarda esos días trata de olvidar el papel de nutrióloga y compra comida rápida en los negocios estadounidenses de hamburguesas, pizzas o pollo.

TEMA 3. SEMANA: 3. LA ALIMENTACIÓN EN MÉXICO: UN ESTUDIO A PARTIR DE LA ENCUESTA NACIONAL DE INGRESOS Y GASTOS DE LOS HOGARES.

La falta de ingresos es una de las causas más importantes que impiden a la población obtener una dieta adecuada. Con la información de la Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se observó que en los hogares más pobres el aporte dietético estriba en pocos alimentos, entre los que destaca el consumo del maíz; en los hogares que cuentan con alto ingreso, la energía y los nutrientes se adquieren de una variedad más amplia de éstos, entre los que destacan frutas, vegetales y carnes.

Esta investigación pretende contribuir al conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los mexicanos, para lo cual se aplica una sencilla metodología para medir la ingesta de calorías, proteínas y grasas contenidos en los alimentos que se consumen en mayor medida en los hogares de México.

Según los resultados de la ENN, en el país existen amplios grupos de población que tienen dietas altas en maíz y frijol y en otros alimentos ricos en inhibidores de la absorción de minerales. También, revela que hay patrones de consumo asociados al desarrollo socioeconómico y a la urbanización de las distintas localidades y regiones, por ejemplo, aquéllas con un grado más alto de desarrollo (Área Metropolitana de la Ciudad de México y la parte norte del país) y las zonas urbanas presentan las ingestas más elevadas de la mayor parte de los alimentos sobre todo de las tortillas mismas que han sido innovadoras desde hace 15 años a la fecha. Especialistas avalan la nueva tortilla hecha a base de nopal, debido a que por su alto contenido en fibra resulta benéfica para enfermos con diabetes. Además de recomendarla como suplemento alimenticio.

Otro plus que la tortilla de nopal ofrece, es su bajo contenido en calorías, para aquellas mujeres preocupadas por su figura, debido a que sólo contiene 19 calorías, mucho menos en comparación de las elaboradas de maíz (80 calorías).

Los creadores de este producto innovador son los zacatecanos quienes cansados de perder con sus cosechas de maíz y frijol se lanzaron a la aventura y empezaron a cultivar nopal, el cual, también, es muy resistente a la sequía. Además, para impulsar su producto empezaron a crear tortillas, las cuales han resultado muy atractivas sobre todo en el extranjero, ya que a la fecha tienen pedidos de países como Canadá, Inglaterra y Francia, por mencionar algunos. Cada mes salen hacia el extranjero de Zacatecas más de 15 mil kilos de tortilla de nopal.



Sin importar que tan lejos o cerca estemos de nuestro país, jamás podremos olvidar el sabor de las tortillitas del comal hechas a mano. Sin importar cuantas maquinas existan para prepararlas rápido, jamás cambiaríamos esa forma de realizarlas. Nunca pueden faltar en un almuerzo, cena o ¿porque no? con sal y limón. Presentes en nuestros alimentos siempre estarán, porque con el pasar de los años no olvidamos nuestras tradiciones, nuestra gente, nuestras costumbres, es por eso que tampoco olvidaremos las tortillas.

LAS OTRAS TORTILLAS



La de patatas no es la más antigua de las tortillas. Cualquiera que sea la historia que se acepte sobre el origen de su invención, parece que el mérito hay que atribuirlo a algún anónimo cocinero o cocinera del siglo XIX. Sin embargo, a pesar de su relativa juventud, su éxito ha sido tan grande que nos ha hecho olvidar que existen otras muchas tortillas. Redondas a la española, o alargadas (plegadas) a la francesa, se han preparado tortillas desde los tiempos de griegos y romanos.

Marco Gavino Apicio, en su libro *De Re Coquinaria*, nos describe la manera de hacer tortilla de leche, que, después de cuajada, debe servirse en un plato, rociada con miel y salpicada de pimienta. Para elaborar este plato hacen falta huevos, y los huevos llegaron a Europa desde Oriente muchos siglos antes de nuestra era. En tiempos de Aristóteles, en Grecia se llamaba a las gallinas aves de Persia, si bien su origen hay que situarlo más al este, en China.

Aunque hay algunas sin huevos, como la deliciosa de camarones que se sirve todavía en algunos rincones de Andalucía y las no menos famosas de maíz, una tortilla está compuesta, básicamente, de huevos batidos y algún producto añadido. El mínimo que se le puede agregar son finas hierbas. Estas hierbas aromáticas de la cocina francesa, muchas veces, suelen quedar reducidas a perejil picado, pero, deben llevar, además, estragón, perifollo, cebollino e incluso, champiñones.

El número de complementos que puede encerrar una tortilla es casi ilimitado. Las hay de carne y de pescado, de verduras y de queso. Las noruegas van un poco

más lejos y pueden encerrar hasta una porción de helado. En las de carne son famosas las de casquería, como las originarias del Sacromonte, que incorporan sesos.

En México, de manera industrial, el origen de Mission Foods se remonta a 1949, cuando Don Roberto González junto con su padre, fundaron la empresa Gruma S.A. en Monterrey, México, revolucionando así las industrias de harina de maíz y de tortillas.

Hasta ese momento, la harina de maíz se producía básicamente de la misma manera laboriosa que originaron los aztecas. Don Roberto González reemplazó el proceso antiguo de moler con piedras por un proceso de molienda con martillo radicalmente más eficiente y creó una harina de maíz superior, llamada Maseca®, que produjo mayores rendimientos con menos trabajo y desperdicio que el método antiguo. Lo que es más importante es que este nuevo sistema produjo tortillas de calidad superior - las mismas tortillas que hoy están disponibles a través de Mission Foods.

Gruma S.A. es el mayor productor mundial de productos de harina de maíz Maseca y de tortillas, con plantas de producción en las Américas, el Reino Unido, Holanda, Italia y Asia. Con el respaldo de la tecnología global y los recursos de Gruma, Mission Foods ha crecido para convertirse en el mayor productor de productos de tortillas en los Estados Unidos.

Esta empresa comenzó con la innovación, y hoy están pensando más allá de la tortilla, introduciendo nuevos productos y nuevas recetas para ofrecer a sus clientes una fuente prácticamente ilimitada de opciones para ampliar sus menús fácilmente accesibles a través del Internet.

BIBLIOGRAFÍA:

POULAIN, J. P. (2002), Sociologies de l'alimentation, Paris, Presses Universitaires de France. RAMA, R. (1997), "Evolución y características de la alimentación en el hogar y del consumo de alimentos en España", Agricultura y sociedad, nº 84, pp. 107-140.

SEN, A. (1981), Poverty and famines: An essay on entitlement and deprivation, Nueva York, Oxford University Press. WARDE, A. (1997), Consumption, Food et Taste, Londres, Sage Publications.

Notas

* En Revista Internacional de Sociología (RIS) Tercera Época, N°40, Ener-Abril, 2005.

1. Estos trabajos se han desarrollado comparando las observaciones y los registros de los años 2013 y 2014.

2. Poulain define "ingestas fuera del hogar" a toda las ingestas (energética, sólida o líquida) que van desde el aperitivo, más formal e institucionalizado en Francia, hasta el picoteo informal (como galletas o café) (Poulain, 2002: 57).

3. Se realizó trabajo de campo en el Grupo Gruma en Monterrey N.L.

Práctica 3: Realiza una innovación de tortilla para una población y condición en específico, es decir niños, personas diabéticas, mujeres, hombres, adultos mayores, etc. Para tu propuesta considera el diseño de la envoltura, que el precio sea igual o menor al kilo de tortilla de maíz, como se trata de una innovación no puede ser de las existentes: nopal, tomate y albahaca, espinaca a las hierbas, ajo, chile chipotle, trigo dorado, queso y jalapeño, romero y cebolla caramelizada, eneldo mediterraneo, tailandés rojo, verduras de la huerta.

SEMANA 4. TEMA: 4. Alimentación y religión

La cocina sagrada de las 5 confesiones principales.

María Val, Sabormediterraneo.com

¿Qué tienen en común las cocinas de las cinco religiones principales? Y, ¿qué tienen de diferente?

Sabemos que en cada religión hay alimentos sagrados, alimentos prohibidos, costumbres relacionadas con los alimentos y con la dimensión espiritual de la comida. Un eje común a todas ellas, es la práctica del ayuno, compartir con los necesitados y empezar las comidas con una plegaria. Cada religión tiene, a su vez, un calendario festivo al que se asocian determinados platos, recetas de fiesta, que se preparan en todas las casas.

Débora Chomski, autora del libro *La Cocina Sagrada*, Ed. Alba, nos desvela las claves de las leyes dietéticas y nos orienta a descubrir los sabores y platos más significativos de cada culto a través de las recetas y preparaciones más significativas del calendario festivo-religioso de cada confesión.

En este encuentro entre creencias religiosas y alimentación, descubrimos que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa. Acercarse a las distintas religiones a través de sus cocinas, sus aromas, sabores y normas dietéticas nos permite eliminar muchos prejuicios.

En todas las religiones, los vegetales, las frutas y los cereales son la base de una alimentación equilibrada

En la mayoría de las religiones, los vegetales (frutas, verduras, frutos secos y legumbre) y los cereales (arroz, trigo y maíz) juegan un papel destacado. Es la base una alimentación equilibrada, purifican el organismo y son sostenibles desde el punto de vista ecológico. Una recomendación que está absolutamente vigente y

que hoy, desde todos los ámbitos nutricionales, se insiste en su práctica más que nunca.

En el ámbito de la religión hindú, la antigua medicina ayurvédica da pautas interesantes para comer saludablemente, como, por ejemplo, no mezclar proteínas (pescado y carne, leche y carne); comer alimentos acordes con la edad (lácteos en la infancia y la vejez) y ceñirse a consumir alimentos de temporada.

Los cereales son el alimento básico en la mayoría de las culturas. Para los cristianos, el pan es el alimento simbólico más importante al representar el cuerpo de Cristo. Para los judíos, el pan representa el alimento primero y las ofrendas que se realizaban en el Gran Templo de Jerusalén. En la festividad de Pesaj, la Pascua judía se consume panes sin levaduras, simbolizando lo simple de la vida.

Alimentos prohibidos

Si en la religión judía existen alimentos prohibidos como el cerdo, el jabalí, algunos pescados o las huevas de pez (caviar), la religión católica rompe con todas las interdicciones. Los católicos no tienen ninguna prohibición, sólo la de la gula.

La cultura islámica, comparte con la judía, la prohibición de consumir carne de cerdo y la forma en sacrificar a los animales, el deguelle ritual, que resulta indoloro para los animales. Para los musulmanes, los alimentos con mayor significado son los dátiles y el cordero. Este fruto lo comía Mahoma para romper el ayuno del Ramadán y es símbolo del dulzor de la vida cuando se dispone de alimentos para nutrir el cuerpo y el espíritu. El cordero es el animal que se emplea para los sacrificios, - en la fiesta del sacrificio del cordero-, el animal sustituye al hijo del profeta Ibrahim.

Para el hinduismo, detrás de la restricción del consumo de carnes está la creencia de que consumir animales inocentes e indefensos pone en peligro a quienes los consumen. La causa es que por su muerte injusta transmiten un mal, -karma-, que

afecta a la naturaleza espiritual de las personas. De ahí, que al igual que en la cultura islámica o judía, el sacrificio de animales es realizado por un matarife.

Comparten con los musulmanes, la restricción de evitar el alcohol y son básicamente lacto vegetarianos. El yogur, el kefir y todo tipo de derivados lácteos son muy valorados por los hindúes y musulmanes. Sin embargo, los budistas más estrictos no toman lácteos ni sus derivados porque proceden de la vaca, un animal sagrado, para ellos.

El budismo no ha establecido leyes diéticas como el judaísmo o el islam, lo que sí hay son pautas de alimentación dispuestas por especialistas en medicina tibetana, para alargar la vida de manera saludable y contribuir a una correcta meditación.

Para profundizar en este tema apasionante, Débora Chomsky, formada en lingüística, comunicación y miembro del Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, nos introduce en todas las variantes y vertientes del mundo de la religión, sus alimentos y su cocina y lo hace como si se tratara de un cubo mágico, en donde cada una de sus caras a pesar de ser independientes, están interrelacionadas.

IMPERATIVOS RELIGIOSOS

FINALIDADES

- Comunicarse con dios
- Demostrar la fe mediante la aceptación de directrices
- Establecer disciplina y normas mediante el ayuno

NORMAS RELATIVAS A LA DIETA

- Que alimentos pueden o no ser comidos
- Determinados días del año
- Determinadas horas del día
- Duración del ayuno

Alimentos prohibidos por el Judaísmo

Aunque de forma simplista se considera que **las prohibiciones de la Torá** con respecto a la alimentación se limitan a que no está permitido ingerir carne y lácteos al mismo tiempo (adiós entrecot con salsa a la pimienta) ni tampoco la carne de cerdo ni ninguno de sus derivados, la realidad es que la alimentación casher incluye muchas más restricciones, siendo probablemente el Judaísmo la religión más estricta en este sentido.

La Torá es bastante clara con respecto a qué animales están permitidos y cuáles no. Así, se permite el consumo de animales terrestres **que tengan pezuñas hendidas y rumien** (vacas, ovejas, cabras y ciervos son kosher) mientras que los que no cumplan estas dos condiciones no son permitidos, lo que excluye de su dieta a cerdos, conejos, liebres, ardillas, perros, gatos, camellos y caballos.



Estos son los animales que comeréis de entre todos los animales que hay sobre la tierra. De entre los animales, todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, éste comeréis. Pero de los que rumian o que tienen pezuña, no comeréis éstos: el camello, porque rumia pero no tiene pezuña hendida, lo tendréis por inmundo. También el conejo, porque rumia, pero no tiene pezuña, lo tendréis por inmundo. Asimismo la liebre, porque rumia, pero no tiene pezuña, la tendréis por inmunda.

También el cerdo, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, pero no rumia, lo tendréis por inmundo.

Tercer Libro de Moisés, 11.

En cuanto a las aves, la Torá también ofrece **una lista de aves impuras**, aunque no un motivo claro para ello, si bien la mayoría son aves carroñeras o de rapiña, por lo que las interpretaciones de los Rabinos suelen ir en esa dirección, prohibiendo aves poco habituales en la mesa como el buitre, el águila o el cuervo, pero también otras que no lo son tanto, como la avestruz o el faisán. Las que sí están permitidas son el pollo, el pato, el ganso y el pavo, aunque al ser este un animal del nuevo mundo y no aparecer en las escrituras hay algunas discrepancias al respecto.

Por lo que concierne a **pescados y mariscos**, para que un animal marino sea kosher debe tener simultáneamente aletas y escamas, permitiendo pues un amplio abanico de peces como son el atún, el salmón, la carpa, el mero, la sardina... pero dejando fuera todo el marisco (gambas, langostinos, moluscos, cangrejos, pulpo...) y también ballenas, tiburones, delfines o peces espada.



También existen **restricciones para la ingesta de insectos** y otro tipo de animales. Solo se permite la langosta (no el marisco, sino el insecto) y el

saltamontes, pero están prohibidos todos los demás insectos alados, los insectos rastreros, los roedores, los reptiles y los anfibios. Igualmente, hay algunas partes de los animales kosher que también están prohibidas, como las grasas alrededor de los órganos vitales o el nervio ciático.

Lógicamente también están prohibidos todos los productos derivados de estos animales, salvo una curiosa excepción: **la miel de las abejas**, ya que se considera que es un producto de las flores, y las frutas, verduras y todo tipo de vegetales sí que están permitidos, con cuidado de lavarlos bien para no tragarse un insecto por error, eso sí.

La Shejitá



Como ocurre también con las normas de la Sharia islámica, no todo se limita a prohibir una serie de alimentos, sino que además los animales que están permitidos **deben ser sacrificados de una manera concreta** para poder ser consumidos.

Así, los animales muertos por causas naturales están descartados, mientras que **la matanza ritual, conocida como Shejitá**, deberá ser ejecutada por el matarife (*shojet*, que a veces también es el rabino) con un corte limpio y profundo en la garganta realizada con un cuchillo afilado, de forma que se garantice que el animal sufra lo menos posible.

La Torá también prohíbe el consumo de sangre, por lo que los animales terrestres y las aves deben de ser desangrados completamente antes de ser consumidos, salándolos. De esta prohibición están exentos los peces, pero no otros alimentos, por lo que una mancha de sangre en un huevo, por ejemplo, lo convierte en teref.

La separación de la carne y los lácteos



En una casa kosher ideal, debería haber dos cocinas, una para lácteos y otra para cárnicos, aunque como en la práctica eso es complicado, se debe tener mucho cuidado en utilizar unos utensilios (ollas, cubiertos, tablas de cortar...) para los

lácteos y otros para las carnes, extremando las precauciones para no usar los de unos con los otros, pues ese utensilio dejaría de ser kosher y no apto para la cocina. Incluso existe una compleja normativa sobre en qué circunstancias se pueden cocinar alimentos de los dos grupos en un mismo horno o microondas, siendo de nuevo lo más recomendable tener uno de cada uno.

Tanto la carne (que incluye también a las aves) como los lácteos se pueden consumir con alimentos neutros (el pescado y las verduras). Para consumir carne después de haber consumido lácteos bastará con cambiar el mantel y los cubiertos de la mesa, limpiarse la boca y comer algo sólido como pan (aunque en algunas corrientes también es necesario esperar un poco), mientras que para consumir lácteos después de comer carne es necesario dejar transcurrir varias horas.

Todo esto también se aplica a las empresas, de ahí que los productos alimenticios que quieran recibir alguno de los símbolos que los identifican como kosher (normalmente una U encerrada en un círculo) deban someterse a la inspección rabínica para su aprobación.

Creo que ha quedado bastante claro el nivel de precisión con el que en el Judaísmo se regula la alimentación, y eso que solo he pasado por encima de las restricciones principales, sin entrar en diferentes interpretaciones y corrientes o en el sinfín de detalles que deben tenerse en cuenta a la hora de cocinar si queremos que se trate de una receta kosher.

Imágenes Matt, Daniel Maleck: <http://commons.wikimedia.org>.

<http://EnDirectoalPaladar.com>. Alimentos prohibidos en cada religión: El

Islamismo

Práctica 4: En las prescripciones alimentarias en México para el caso del cristianismo, los alimentos que pueden ser aceptados de conformidad con la práctica religiosa son: huevo, leche, yogurt, queso, pescado, marisco, grasas animal, té, café, legumbres, frutas, verduras, la mayoría consume alcohol, practican el ayuno y no comen durante la cuaresma gallina, cordero, buey y cerdo, el pan toma un simbolismo especial por lo tanto existen panes relacionados con diversos rituales, por ejemplo, en honor de un santo al que se le atribuyen poderes curativos panes de san Antón, por lo tanto con estas características y lo analizado en la lectura elabora un menú de plato fuerte para un momento religioso: cuaresma, adviento, navidad, epifanía o pascua. Toma en cuenta que sea inocuo, equilibrado, sano y sabroso. Investiga y explica el momento religioso y las razones que a tu equipo le permitieron escoger este platillo.

TEMA 5. SEMANA: 5. ASPECTOS SOCIALES



¿Por qué comemos lo que comemos?: obstáculos al cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida.

Cabría suponer que los múltiples factores que influyen en el comportamiento alimentario brindan oportunidades igualmente numerosas de intervenir en las elecciones alimentarias de los individuos y de mejorarlas. Sin embargo, un análisis más detenido revela la existencia de barreras que dificultan el cambio de hábitos

alimentarios y de estilo de vida. Estas barreras, así como sus posibles soluciones, constituyen el objeto de este artículo.

Incitar a cambiar de hábitos alimentarios

Una de las razones que lleva a las personas a cambiar sus hábitos alimentarios, es que sientan dicha necesidad (1). Sin embargo, solemos tener una visión deformada de nuestro propio comportamiento, lo que nos lleva a pensar que los mensajes sobre una alimentación sana van dirigidos a personas más vulnerables que nosotros (2). Este fenómeno de "parcialidad optimista" tiene consecuencias prácticas considerables para la salud y para la promoción del cambio alimentación, ya que el hecho de que los individuos no sean conscientes de su comportamiento, va asociado a una falta de motivación para llevar a cabo este cambio. Más información sobre la manera en la que las personas comparan sus respectivos hábitos alimentarios ayudará a comprender mejor el consumo de alimentos y los factores que lo determinan, y aportará ideas para mejorar las acciones educativas en materia de nutrición (3).

¿Cómo realizar el cambio de hábitos alimentarios y de estilo de vida?

Una vez reconocida la necesidad del cambio, una de las principales barreras a la hora de llevar un régimen alimentario más saludable son las preferencias personales. La mayoría de las personas, asocia la dieta sana a una dieta monótona, insípida e insuficiente. Una de las excusas más habituales para no seguir los consejos nutricionales es la falta de tiempo, especialmente entre los jóvenes y las personas con estudios superiores. Asimismo, el rechazo a prescindir de los alimentos favoritos y la falta de voluntad forman parte de las reticencias alegadas.

A la mayor parte de la población le resulta muy difícil aumentar el consumo de frutas y verduras, a pesar de sus reconocidas cualidades beneficiosas. La puesta en práctica de los cambios recomendados se ve dificultada por problemas de orden práctico como el precio de estos alimentos, su preparación y la imposibilidad

de encontrarlos en el lugar de trabajo (4). Una de las soluciones propuestas consiste en informar sobre cómo sustituir los productos que se compran habitualmente por frutas y verduras, sin que ello conlleve mayores gastos ni más esfuerzo (5). Acciones por parte del gobierno, las autoridades sanitarias y los productores y vendedores fomentando el consumo de frutas y verduras y resaltando la buena relación calidad-precio de estos productos, contribuirían a facilitar el cambio alimentario (6).

Los consumidores, por su parte, no creen que la falta de información sobre la importancia de una alimentación sana pueda considerarse una de las principales barreras para el cambio de hábitos alimentarios, aunque de hecho lo sea (7). Por otra parte, a los consumidores les cuesta entender las etiquetas de los productos o calcular qué cantidad representa una porción y no saben cómo equilibrar su dieta. Por estos motivos, las iniciativas educativas en el campo de la nutrición pueden contribuir a que los consumidores sean capaces de tomar decisiones con conocimiento de causa.

La creación de un entorno que permita la elección de estilos de vida más saludables es especialmente relevante para las personas que viven en zonas con instalaciones de recreo insuficientes o demasiado caras, o en lugares donde pueda resultar peligroso pasear, correr o montar en bicicleta. Será preciso que los gobiernos, los entes locales y las autoridades sanitarias establezcan acuerdos para crear entornos que faciliten estos cambios y se adecuen a los mensajes relacionados con la alimentación y las iniciativas educativas.

Mantener el cambio de dieta

Incluso las personas más motivadas, que han adoptado una dieta equilibrada debido a problemas de salud, vuelven a sus antiguos hábitos a causa de las dificultades con las que se encuentran. Ya que la familia y los amigos pueden ayudar a realizar y mantener este cambio de régimen alimentario, el hecho de adoptar estrategias alimentarias aceptadas por ellos puede resultar beneficioso para la persona interesada, y al mismo tiempo tener un efecto positivo sobre los

hábitos alimentarios de los demás (4). Por otro lado, las terapias de comportamiento brindan a las personas herramientas para ayudarlas a no saltarse la dieta.

No es fácil cambiar de hábitos alimentarios porque implica alterar costumbres que se han ido estableciendo a lo largo de los años. Mantener este cambio de comportamiento es aun más difícil y requiere motivación, control sobre nuestro comportamiento y apoyo social.

Referencias

1. Kearney M, Gibney MJ, Martinez JA, de Almeida MDV, Friebe D, Zunft HJF, Widhalm K & Kearney JM (1997) Perceived need to alter eating habits among representative samples of adults from all member states of the European Union. *European Journal of Clinical Nutrition* 51: S30-5.
2. Shepherd R (1999) Social determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society* 58: 807-812.
3. Oenema A, Brug J (2003) Exploring the occurrence and nature of comparison of one's own perceived dietary fat intake to that of self-selected others. *Appetite* 41(3):259-64.
4. Anderson AS, Cox DN, McKellar S, Reynolds J, Lean MEJ, Mela DJ (1998) Take Five, a nutrition education intervention to increase fruit and vegetable intakes: impact on attitudes towards dietary change. *British Journal of Nutrition* 80: 133-140.
5. Dibsall LA, Lambert N, Bobbin RF & Frewer LJ (2003) Low-income consumers' attitudes and behaviour towards access, availability and motivation to eat fruits and vegetables. *Public Health Nutrition* 6(2): 159-168.

La cocina mexicana ha influenciado a diversas cocinas alrededor del mundo, también ha sido influenciada por otras cocinas como: la cocina de los aztecas, la española, la africana, la del Oriente Medio y la asiática.

La comida mexicana representa también la cultura histórica de ese país, ya que muchos platillos se originaron mucho antes de la Conquista, existiendo en ella una amplia diversidad de sabores, colores y texturas que hacen de la comida mexicana un gran atractivo tanto para nacionales como extranjeros.

La diversidad, es la característica esencial de la cocina mexicana. Casi cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias. Desde luego esta diversidad es más notoria si se contempla la riqueza gastronómica regionalmente y no por entidad federativa. Hay ciertas creaciones gastronómicas que surgieron localmente y que por su calidad y aceptación generalizada se han vuelto emblemáticas de la cocina mexicana en lo general.

Éste es el caso de platillos como la cochinita pibil (yucateca), el mole oaxaqueño, el mole poblano, el pozole (identificado con Sinaloa, Jalisco y Guerrero), el cabrito (coahuilense y neoleonense), el pan de cazón campechano, el Churipu y las corundas purépechas (de Michoacán), el menudo de Sinaloa, Sonora y Chihuahua y otros muchos alimentos, en una larga lista de honor de la gastronomía mexicana. Aunque algunas sobresalen, en efecto, por su bien ganada fama y difusión, estas tradiciones gastronómicas regionales deben jerarquizarse solo en función de gustos personales. En los mercados de cada ciudad se pueden encontrar muchas de estas mismas tradiciones gastronómicas, siendo la actividad por las mañanas, desde los típicos desayunos (como molletes dulces o salados) o huevos al gusto y bebidas como café, chocolate o bebidas con leche (chocomilk), hasta platillos únicos de cada región, en el caso de Jalisco, en los mercados no falta la birria o el menudo.

En el conjunto inmenso de cocinas regionales bien diferenciadas, se caracterizan todas ellas por un componente prehispánico básico en sus ingredientes y en las formas de preparación de los alimentos. En este orden podría decirse que el

común denominador de tales gastronomías es el uso del maíz, chile y frijol, acompañados por el siempre presente jitomate, en sus diversas formas y variedades.

En las últimas décadas ha florecido un movimiento que se ha dado en llamar nueva cocina mexicana, que retoma las recetas, técnicas e ingredientes nacionales y las combina con los propios de la alta cocina internacional. En Tijuana y otros lugares en Baja California, ha surgido la cocina fusión con el nombre de Baja Med que combina los ingredientes típicos de la cocina mexicana con los de las cocinas mediterráneas, como el aceite de olivo, y las asiáticas, como el limoncillo (hierba limón), siempre destacando los ingredientes frescos cosechos en Baja California.

Como un ejemplo de la riqueza y diversidad de la comida mexicana podemos citar el consumo de los insectos, que aunque no es exclusivo de México, si muestra la adaptación de la cocina tradicional a una gran variedad de ambientes y recursos. A parte de que los insectos han favorecido otras necesidades de los seres humanos como: ropa, medicina y a desintegrar desechos orgánicos.

En México, la entomofagia ha sido una práctica común desde la época prehispánica, como lo prueba el Códice Florentino escrito por fray Bernardino de Sahagún, en donde se describe el consumo de 96 especies de insectos comestibles. A la fecha los insectos siguen consumiéndose en todo el país, llegando a considerarse, en algunos casos, un manjar de alto precio. Sin embargo los insectos no solo han formado parte de la alimentación de los seres humanos si no que también de sus creencias donde son vistos como deidades y reverenciados, también los podemos encontrar en el arte como en figuras poéticas o formando parte de sus artesanías y esculturas.

Los insectos comestibles en México se producen de acuerdo a la época del año, por ejemplo, los chinicuiles se "cosechan" durante las primeras lluvias del año, cuando comienza a llover los chinicuiles salen de la tierra por debajo del maguey y es en ese momento que son recolectados. Actualmente hay poblaciones en donde

estos insectos son criados colocando en una olla de barro una capa de chinicuales vivos y otra de tortillas de maíz. En cuanto a los gusanos de maguey, éstos crecen dentro de las pencas, por lo que las pencas deben ser destruidas ya que es aproximadamente un gusano por penca, razón por la que es un platillo muy caro y de temporada.

El ahuate se obtiene a través de la colocación en la orilla de los lagos, de unos tules, hojas de mazorca o un atado de zacate o ramas secas atadas a una estaca. El ahuate se encuentra en peligro de perderse y convertirse en un platillo de ricos, ya que para muchos no resulta muy atractivo el comer hueva de mosco, además de que su hábitat se ha visto reducido por la desecación y contaminación de los cuerpos acuáticos y la demanda, ocasionan que su precio sea muy elevado, aunque su nivel proteínico sea más alto que el de la carne roja, y que pudiera ser una excelente alternativa alimentaria por lo simple y económico de su cultivo.

Algunos estudios han comprobado que 100 gramos de este alimento (cualquier especie) aporta 80% de proteína, ¿una solución para una alimentación más completa? Los insectos contienen sales minerales, algunos son muy ricos en calcio, albergan vitaminas del grupo B y son una fuente importante de magnesio; además, en estado de larva, proporcionan calorías de gran calidad, ya que están conformadas por ácidos grasos polinsaturados que no hacen daño al hombre.

¿Sabía usted que de cada diez animales, ocho son insectos? Esto significa que, numéricamente hablando, son el grupo animal predominante sobre la Tierra.

Aunque esta tradición ha perdido fuerza con el paso del tiempo, es importante mencionar que los insectos comestibles pueden ser considerados como una alternativa alimenticia por su gran aporte de nutrientes, por lo que podrían ser útiles para contrarrestar la desnutrición, no sólo en México, sino en muchas regiones del planeta.

Las culturas prehispánicas comían gran variedad de insectos sin percatarse de su gran aporte nutricional en proteína, grasa, hierro, aminoácidos esenciales y otros nutrientes

Entre estas destacan los escamoles, gusanos de maguey, hormigas chicatanas, ahuatles, chapulines, jumiles, chinicuiles, entre otros. Todos estos pueden ser consumidos en su forma natural ya que tienen un sabor agradable sin embargo ya cocinados son aún más deliciosos y pueden apreciarse mejor sus sabores. Se preparan tostados, asados, en tacos, en salsas, incluso hay restaurantes en México que los sirven en omelettes. Aunque son una excelente opción para la dieta humana, aún se tienen problemas para su promoción dada la falta de medidas para el control de sanidad, manejo adecuado o normas que indiquen su apto proceso de producción, recolección y distribución.

ESCAMOLES



Los escamoles (del náhuatl azcatl, hormiga, y molli, guiso) son larvas de hormiga que puede encontrarse de manera silvestre en lugares áridos o boscosos, dependiendo del tipo de hormiga. Para hallar los escamoles, se debe descubrir cuidadosamente el nido en que los insectos tejen una estructura de ramas y saliva llamada trabécula donde depositan sus huevos. Luego, deben removerse sólo dos terceras partes y volverse a cubrir con nopales secos y algunas ramas para que las hormigas regeneren los huevos extraídos y no haya un impacto ambiental considerable. Los escamoles tienen entre tres y cuatro veces más proteínas que la carne y tienen un sabor delicado que debe respetarse en los diferentes medios de preparación.

Gusano de maguey



Son dos especies de larvas de lepidópteros que se crían en las pencas de las especies de la familia del Agave. Ambos son ingredientes de la cocina mexicana. El término es nombre común a:

Acentrocneme hesperiaris, el gusano blanco de maguey,

Hypopta agavis, el chinicuil, o gusano rojo de maguey

Acentrocneme hesperiaris

El gusano de maguey es la larva de una mariposa, que crece en las hojas, pencas y raíces del maguey. Es blanco (excepto la cabeza y las extremidades pardas) y, en México, se come frito. Está emparentado con el chinicuil, que también es un gusano comestible parásito del maguey, pero de color rojo.

Se obtiene del centro del maguey después de las épocas de lluvia, por lo que la extracción de unos 3 ó 4 animales (no se obtienen más) ocasiona la pérdida de la planta, que ya de por sí requiere de varios años para llegar a su madurez y poder ser raspada para la obtención de agua miel con la que se obtiene el pulque. Su origen es primordialmente del Estado de Hidalgo.

Hypopta agavis

El chilocuil, chinicuil o tecol es una especie de de lepidóptero ditrisio de la familia de los cósidos nativa de América del Norte, donde habita en general zonas áridas y desérticas. El nombre de chinicuil o chilocuil viene del náhuatl chilocuilin, “gusano de chile”.

Los adultos son de hábitos nocturnos y, como la mayoría de las polillas, fotófilos.

Chicatanas

Se tiene que ser muy cuidadoso al atrapar a estas hormigas; son muy agresivas y sus mordeduras son dolorosas. Tienen unas pequeñas pinzas o tenazas que aunque son pequeñas son muy fuertes.

Al amanecer las chicatanas dejan los hormigueros, quizá huyendo de la inundación de la abundante lluvia. Dejan el hormiguero para ser capturadas por mucha gente que ha aguardado pacientemente el momento adecuado, el cual es difícil predecir porque suele suceder en cualquiera de las primeras lluvias. Cerca de los postes del alumbrado público se pueden atrapar muchos de estos insectos, ya que son atraídos por la luz y el calor. Las hormigas chicatanas son un género de las hormigas arrieras u hormigas cortadoras de hojas. La palabra chicatana, proviene del náhuatl, tzicatl: grande; y atl: hormiga.

Chapulines



Los chapulines aportan cantidades significativas de vitaminas, las cuales son esenciales para transformar los alimentos en energía, para el crecimiento normal, el mantenimiento del cuerpo y la prevención y alivio de enfermedades. Algunas especies tienen mayores proporciones de vitamina A que el hígado y la leche y también nos aportan minerales como el zinc, magnesio o calcio.

La recolección de estos chapulines de los campos de cultivo, en lugar de su erradicación mediante el empleo de pesticidas, no sólo reduce la contaminación del suelo y del agua, sino que también proporciona alimento e ingresos adicionales.

Los saltamontes, conocidos popularmente en México como chapulines, se destacan entre todos por un contenido proteico de hasta el 77.13%. El contenido de proteínas de estos animales es incluso mucho más alto que el de los vegetales con que suelen alimentarse como el maíz, el frijol y la alfalfa.

El acto de cocinar en México es considerado una de las actividades más importantes y cumple funciones sociales y rituales determinantes, tales como la instalación del altar de muertos o la fiesta de quince años en México. La profesionalización del trabajo culinario en México sigue siendo predominantemente femenino: es común ver al frente de las cocinas de restaurantes y fondas a mujeres que, al adquirir el grado de excelencia, son nombradas mayores, denominación que en la época colonial se les daba a las jefas de las cocinas de las haciendas y que ahora sería equivalente al chef europeo.

Una de las características de la gastronomía mexicana es que no hacen distinción entre la llamada cocina cotidiana y la alta cocina. Así, aunque existen platillos típicos festivos, como el mole o los tamales, éstos pueden consumirse cualquier día del año, lo mismo en una casa particular que en un restaurante lujoso o en una pequeña fonda sin un valor ritual especial.

La gastronomía mexicana siempre ha sido calificada como una cocina de gran influencia barroca, resultado de un mestizaje culinario, y representa en mucho la visión que los mexicanos tienen del mundo. De esta forma, la zona norte del país, de clima más agreste y seco, ofrece una cocina más bien austera, de sabores sencillos; en cambio, en el sureste, donde la tierra es más generosa, se da una explosión de sabores con una cantidad hasta ahora desconocida de platillos y recetas locales. En las zonas urbanas, debido a la integración de las mujeres a la fuerza laboral, así como a la influencia del estilo de vida occidental (principalmente de los Estados Unidos), se ha ido perdiendo la tradición de cocinar en casa. Sin embargo, se considera que las fondas (una versión mexicana de los bistró franceses, lugares donde se come afuera a medio día de forma económica) son un reservorio de las recetas tradicionales.

INGREDIENTES PRINCIPALES DE LA CULTURA CULINARIA EN MÉXICO:

Maíz: es indiscutible la importancia del maíz como base de la mayor parte de las cocinas mexicanas. Es bien sabido que la sociedad siempre ha buscado consumir maíz cultivado en México, así que es el cereal más sembrado en toda la República. En el país se cultivan más de cuarenta y dos especies diferentes de maíz.



A su vez, cada uno de estos tipos de maíz presenta diversas variedades, cuyo número es de aproximadamente de más de tres mil, según el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT). Las características de cada raza son variables de acuerdo con las condiciones del suelo, la humedad relativa del medio

ambiente, la altitud, e incluso de la forma en que es cultivado. Aunque algunas de las evidencias más antiguas del cultivo del maíz sugieren que su domesticación se produjo en varios focos al mismo tiempo, es probable que este proceso estuviera ligado a los pueblos de habla otomanguana.

Sea como sea, el maíz sigue siendo la base de la mayoría de las cocinas mexicanas, quedando exceptuadas algunas tradiciones gastronómicas del norte de México, donde el maíz disputa al trigo el lugar como cereal básico. La forma principal en que se consume el maíz en México es la tortilla, pero es un insumo igualmente necesario para la preparación de casi todos los géneros de tamales, atoles y antojitos. Hay que añadir que el maíz que se emplea para las tortillas es maíz maduro y seco, pero que también se consume maduro y fresco (elote) o bien, tierno y fresco (xilote). La tortilla es utilizada en la mayoría de los platillos principalmente, en tostadas, quesadillas, tacos, chalupas, gorditas, picaditas, y gran variedad de antojitos mexicanos, una principal forma de utilizar la tortilla, es en las chalupas las cuales son tortillas grandes y de un grosor muy delgado, su preparación es fácil.

Los ingredientes son: el asiento, frijoles, lechuga, cecina, longaniza, carne enchilada, (cualquiera de las tres últimas), quesillo o queso Oaxaca, crema, salsa verde o roja, al final se doblan como una quesadilla. Este platillo realizado principalmente de maíz convertido en tortilla grande, lo encontramos en el bello estado de Oaxaca, otro platillo que se ha vuelto costumbre servir en las bodas, durante la madrugada son los tradicionales chilaquiles a base de tortilla pasada por aceite, se agrega salsa de jitomate y chile serrano se sirve con queso, crema y cebolla acompañado de un café cargado para continuar con la celebración. Así como este y muchos platillos mexicanos nos distinguen como un gran país rico en cultura, tradiciones y por su rica comida.

Chile: el chile es uno de los ingredientes más representativos de la gastronomía mexicana y un fruto asociado indiscutiblemente a la identidad nacional, sus orígenes se remontan según algunos historiadores a fechas tan lejanas como el

6000 años antes de nuestra era y según las más recientes investigaciones su domesticación no fue un hecho atribuible a una sola cultura y en un solo momento, se dio a lo largo de la región conocida como Mesoamérica en diferentes etapas, su conocimiento y uso está registrado en los códices en donde se menciona también como medicina ritual pues sanaba algunos de los aspectos relacionados con la salud del alma, ahuyentaba a los malos espíritus y rectificaba las actitudes de los niños malcriados ambas cosas por medio de su humo.



Entre los rasgos que identifican a una cultura, la comida es uno de los principales. No solo determina buena parte de las estrategias productivas y se encuentra en la base de cualquier sistema económico, sino que contiene en sus ingredientes, sabores, colores y olores, una manera determinada de obtener las energías necesarias para el diario transcurrir, además de una especie de memoria gustosa de lo que ha sido la vida. En la comida se reproducen cotidianamente pautas culturales que no solo nos identifican con una tierra o un grupo, también nos transmiten un modo de asociarse con la naturaleza que nos brinda el sustento diario y nos enseña modos de relacionarnos con los otros.

El chile ha condimentado la mesa de los mexicanos desde hace milenios, crece a nuestra vera sin mayor problema y cada mercado nos ofrece la variedad deseada en todo momento. Prácticamente no hay comida mexicana, sin chile. El maíz, el frijol, el tomate y la calabaza –los otros cuatro grandes de la gastronomía nacional– no necesariamente forman parte de cada platillo, el chile sí; basta recordar la frase de fray Bartolomé de las Casas: «Sin el chile los mexicanos no creen que están comiendo».5

Aunque se conoce comparativamente poco de la vida sexual de los aztecas y otros pueblos mesoamericanos, es claro que el buen chile tenía entre los antiguos,

tanto por su morfología como por su carácter, relación con las cosas de Venus, o, para ser más exactos, con las cosas de Tlazoltéotl, la diosa azteca del amor carnal. A propósito del lazo con los apetitos venéreos que los prehispánicos atribuían al chile, el mismo Sahagún consigna que durante las festividades del dios Macuilxóchitl, Señor de las flores, de la danza, de los juegos y del amor, los hombres y las mujeres que tomaban parte en la celebración, sometidos durante cuatro días a un riguroso ayuno, se abstenían, como medida precautoria, de comer chile. Quien rompía el ayuno era castigado por el ardiente dios, que hacía padecer al transgresor de enfermedades "en las partes secretas". En todo caso, la prohibición de comer chile durante los ayunos rituales continúa siendo una práctica común entre algunos pueblos indígenas.

Cereales: Entre los cereales, destacan dos por su importancia en la dieta cotidiana de los mexicanos: el trigo y el arroz. El primero de ellos comparte y disputa al maíz la condición de cereal principal. Está asociado principalmente con la confección de panes —aunque también existe la tortilla de harina—, ya sean blancos o dulces. El pan blanco (bolillo, telera, virote) es el elemento esencial de las tortas mexicanas. Mientras tanto, el pan de dulce —que se puede encontrar bajo innumerables formas— es acompañante ideal de las bebidas calientes que se suelen servir en la merienda o el desayuno. Sin embargo, hay que señalar que en muchos sitios de México el pan es un alimento suntuario, puesto que su costo es mucho mayor al de las tortillas de maíz. Por lo tanto, la costumbre de consumir pan se ve muy limitada en aquellos contextos donde las condiciones económicas son precarias.



Arroz: tiene una mayor presencia en las mesas mexicanas. Dado que es más versátil que el trigo, el arroz puede constituir en uno de los tres tiempos de la comida.⁶ La manera más extendida de consumir arroz en México es el arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroz seco son muchas: lo hay blanco —saborizado en algunas regiones con un tomate verde y cebolla—, verde —con chile poblano, amarillo —con azafrán—, negro —con caldo de frijoles negros—, y además puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como «arroz a la jardinera».

Verduras, leguminosas y hortalizas: las verduras que alimentaron a los antiguos mexicanos fueron sobre todo los quelites (quilitl), plantas aún inmaduras de diferentes familias botánicas (amarantáceas, quenopodáceas, crucíferas), plantas tiernas que se «cocían en olla» o se comían crudas; en estas familias se incluyen los quintoniles, los cenizos, los huauhzontles, verdolagas, una planta denominada mexixiquilitl que se parece al berro. Los romeritos son plantas también muy importantes que han sido empleadas en diferentes guisados, sobre todo durante la Cuaresma y la Navidad.

Nopal: Aún se utilizan los nopales, sobre todo las personas con diabetes o con hipertensión arterial, que acompañan infinidad de platillos y bebidas. El mezquite sigue siendo importante alimento en el norte del país, pero más en tiempos prehispánicos, cuando los chichimecas fabricaban «pan de mezquite» con la harina proveniente del fruto de la vaina. También es comestible la vaina del huizache.



Chocolate: El chocolate es uno de los principales ingredientes de la gastronomía mexicana y su uso en la comida mexicana se remonta desde la época de los Olmecas. Actualmente el chocolate es utilizado como condimento para la preparación del mole (platillo indispensable en nuestra comida), en repostería, cosmetología, terapias (chocoterapia) e incluso como afrodisiaco. En cuanto a la salud el chocolate muestra diferentes beneficios; es revigorizante, estimula el sistema nervioso central, favorece la actividad intelectual y es antidepresivo gracias a sus diversos nutrientes.

La aceptación del chocolate en el gusto de los europeos salvó primero la barrera médica, al ser el primer alimento americano aceptado por los invasores, no solo por razones de sabor, sino también por ser un remedio para la disminución de la tristeza. Más tarde habría de librar la barrera eclesiástica. Así, con el correr de los años la realeza y la nobleza europeas, sin olvidar a los monjes de los monasterios, agregaron el chocolate a su lista de bebidas.

Las bebidas alcohólicas que acompañan a la gastronomía mexicana pueden beberse ahora en casi todo el mundo. Una excepción tal vez sea el pulque, cuyos expendios, las casi extintas «pulquerías», solo pueden encontrarse en México y solo en ciertos estados de la república. Sitios populares donde se rinde culto a Mayahuel (diosa de la bebida prehispánica del pulque) hoy en día son casi museos.

Las bebidas alcohólicas más conocidas fuera y dentro de México son: el mezcal (bebida fermentada del agave) cuyo aroma y sabor le hacen inconfundible, así como el tequila, licor nacional —aperitivo, en su origen— que se suele beber acompañado de sal y limón o junto con «sangrita» (bebida picante con jugo de naranja o de jitomate). El tequila recibió la denominación de origen el 13 de octubre de 1977, fecha a partir de la cual se incrementó la calidad en su producción y por consiguiente aumento su proyección internacional. Con esta denominación de origen ningún otro país puede producir tequila.

Otra bebida típica el tepache, bebida producida de la fermentación de cáscara de piña , término que procede del náhuatl “tepiatl”. La elaboración del tepache requiere de cuatro días: en los dos primeros se dejan reposar trozos de pulpa y cáscara de piña en una olla de barro con clavos y canela, después se le agrega una mezcla de cebada y piloncillo, previamente hervidos, los cuales se dejan fermentar otros dos días.

Son muy conocidas las cervezas de México, productos típicamente nacionales por su sabor suave y delicado, unas, y por su sabor fuerte, intenso, otras; se suelen tomar frías y, en muchas ocasiones, acompañadas de un limón.



Otra bebida que es de suma importancia para la economía mexicana, es el vino (bebida fermentada de jugo de uva) que, dicha bebida cuenta con una historia de luces y sombras, sin embargo actualmente en México se distinguen seis estados productores de vino: Aguascalientes, Baja California, Coahuila, Guanajuato, Querétaro y Zacatecas, ya que son los estados donde se ubican las bodegas que tienen presencia en el mercado de vino embotellado. Cuyos vinos han sido premiados en festivales internacionales, lo cual ha causado un fuerte impacto en el mercado exterior, incluso se habla de marcas y variedades que cubren el espectro del consumo cotidiano a precios accesibles.

En México se producen vinos a partir de la uva principalmente en los estados de Baja California, Querétaro y Coahuila, donde se festeja la Fiesta de la Vendimia.

En los restaurantes mexicanos se sirven refrescos, principalmente de la marca Coca-Cola para acompañar en los platillos mexicanos.



Referencias:

El Universal (16 de noviembre de 2010). «Cocina, fiesta y cantos mexicanos reconocidos por UNESCO». Consultado el 30 de junio de 2011.

La Jornada (17 de noviembre de 2010). «Comida mexicana, patrimonio inmaterial de la humanidad.». Consultado el 30 de junio de 2011.

Instituto de Biología, UNAM, México. 2 Departamento de Biología. Universidad Autónoma de Madrid. «Los insectos como alimento humano.». Consultado el 18 de mayo del 2015.

López-Riquelme G.O. (2003). «Chilli: La especia del Nuevo Mundo». Ciencias (69): 66–75. En México se denomina «comida» a los alimentos consumidos después del mediodía.

El Universal (5 de febrero de 2010). «Comida mexicana busca declaratoria de UNESCO». Consultado el 30 de junio de 2011.

La Jornada (2 de diciembre de 2010). «La UNESCO reconoció la cocina mexicana por ser milenaria». Consultado el 30 de junio de 2011.

BIBLIOGRAFIA:

Colectivo, Comida, cultura y modernidad en México, INAH.

Jesús Flores Escalante (2003). Breve historia de la comida mexicana. México: Grijalbo. 968-11-0604-0.

BENZ, Bruce F. (1997): «Diversidad y distribución prehispánica del maíz mexicano». En: Arqueología Mexicana, volumen 5, número 25 (pp. 16-23). México: Raíces, mayo-junio 1997.

IBARRA Grasso, Dick (1999): «Tras las huellas del origen del maíz». En: Servicio Informativo Iberoamericano, marzo 1999. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). OEI.org.co, consultada el 3 de diciembre de 2006.

PÉREZ DE SAN VICENTE, Guadalupe (2000): «Cocina y cultura mexicana». En: La cocina familiar en la ciudad de México (pp. 11-17). Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. México: Océano, 2000.

ROJAS Rabiela, Teresa (1997): «De las muchas maneras de cultivar el maíz». En: Arqueología Mexicana, volumen 5, número 25 (pp. 24-33). México: Raíces, mayo-junio 1997.

"Xopamiyolcamolli. Gastronomía de bichos con muchas patas", Germán Octavio López-Riquelme, ISBN 978-607-004475-5. México, DF (2011)

García, Rivas Heriberto. (1991). Cocina prehispánica mexicana. México: Panorama.

Práctica 6: Escoge un platillo regional mexicano y haz un análisis de sus ingredientes y modo de preparación acorde al plato del bien comer, realiza las modificaciones necesarias apegándote a que el platillo no pierda su sabor, presentación y características originales elabora con tu equipo el platillo y presentalo a la clase para su análisis, degustación y evaluación.

TEMA 7. SEMANA: 7. ARMONIZACIÓN DEL VINO CON LOS ALIMENTOS



En el principio, fueron las raíces y los insectos... el agua, el jugo de algunas frutas. Después, también algo de carne cruda y.... la sangre de algún animal. Con el transcurrir de los siglos, se fue llegando a productos cada vez más elaborados, como el mole xiqueño o el cocido montañés... y el calvados, o los madeiras. Se observe la historia en el punto en que se observe, lo sólido y lo líquido van de la mano en la alimentación humana; eso que, a partir de cierto grado de elaboración, se le ha dado el nombre de gastronomía. La perfecta combinación de un platillo con un vino garantiza la armonía en el paladar; elegir el adecuado depende mucho de los gustos individuales, pero también de algunas reglas básicas.

El maridaje es la unión o combinación de bebidas con las comidas. Aunque se suele pensar solo en vinos, la mezcla también puede ser con licores destilados, infusiones o cafés.

Elegir el vino adecuado de acuerdo con la comida es el oficio de un sumiller (sommelier, en francés). "Aunque el maridaje es subjetivo, hay consideraciones específicas para combinar la comida con los vinos. Estas son saber determinar si un plato es ácido, amargo, dulce o salado", asegura el sumiller cubano René García Valdés, director de la Escuela Española de Sommeliers en Guatemala.

Los pilares La segmentación, según los expertos, está establecida de la siguiente forma: los platos ácidos son aquellos en los que predominan sabores cítricos como el que brinda el limón o el tomate, que normalmente se encuentran en los mariscos.

Estos se combinan, de la misma manera, con un vino ácido para resaltar estos sabores. Entre estos están los vinos de uvas como la chenin blanc o la sauvignon blanc.

Los amargos, contenidos en platos como los asados o los ahumados se combinan con tintos. La reina de estas uvas y la más intensa es la cabernet sauvignon. Una sensación más femenina es atribuida a la uva merlot, añade García Valdés.

Aunque un plato se convierte en salado dependiendo de la forma en que un chef lo prepara, los que tienden a tener este sabor se combinan con vinos ácidos, ya que estos aminoran la sensación salada.

Por último, están los platos dulces que normalmente son los postres. Aunque parezca irónico, el maridaje se hace con un vino aún más dulce.

Por ejemplo, un postre con algún tipo de crema se puede combinar con un vino espumoso o seco. Por otro lado, un pastel de chocolate amargo hace perfecta mancuerna con un cabernet sauvignon.

Sugerencia:

Aunque identificar y diferenciar la textura, acidez y sabor de las comidas, así como de los vinos, es una tarea compleja, García Valdés explica que es un proceso especializado que requiere de práctica, catación e investigación.

"Se debe aprender de un somiller especializado, porque no se trata solo de diferenciar los vinos, sino saber de qué región es, aprender de la variedad de uva, si el vino estuvo o no en barrica, de qué bodega proviene y a qué temperatura se sirve. Por ello, para degustar de una combinación adecuada es preciso dejar la labor a un experto para garantizar que la comida y la bebida sean placenteras", dice Valdés.

Consejos

Los vinos ligeros (blancos) como el sauvignon blanc, pinot Chardonnay y espumosos acompañan platos ligeros.

Los platos más pesados como los de res o cerdo, generalmente se combinan con tintos como el burdeos o cabernet.

Optar por copas de cristal con un fondo redondeado más ancho que la cuenca. Estas permiten que el vino libere su aroma.

Identificar exactamente qué comida marida con qué vino, es una labor compleja y que requiere de años de experiencia. Por suerte, hay algunas reglas que no suelen fallar nunca.

Para que parezcas un auténtico sommelier, hay que tener en cuenta algunas nociones básicas. Debemos pensar en el sabor de cada plato, su temperatura y su aroma. También debemos pensar en la intensidad de la comida, si tiene alto contenido en grasa o es más ligero. Normalmente para no fallar podemos pensar en el sabor de la comida y en lo que te gustaría a ti como bebida; no olvides que

ácido va con ácido y dulce va con dulce. Basándonos en estas cualidades podemos definir qué tipo de vino le irá mejor a cada plato.

Algunas claves que no suelen fallar son:

Vino blanco con pescado blanco.

Vino tinto con carne roja.

Si la comida es fría, es mejor maridar con un vino ligero y joven.

Si la comida tiene muchas especies, maridar con un vino intenso.

Para los postres, maridar con un vino dulce.

Para los entrantes lo ideal son vinos ligeros y fáciles de beber. Si el entrante es algún mousse de alto contenido graso o un paté o foie, el vino dulce queda genial.

Los vinos rosados van bien con platos frescos y ligeros, como ensalada, arroz, otros.

Para carnes a las brasas, los vinos tintos de crianza van perfecto.

Si vas a comer un guiso o algún plato de caza, un vino tinto reserva o gran reserva le irá muy bien.

El salmón es un pescado al que le va muy bien un vino tinto joven.

Al pollo va a depender del tipo de preparación, si es algo cítrico con un vino blanco quedará perfecto.

En cambio, si es un guiso más fuerte, un vino tinto con cuerpo puede ir muy bien.

Al chocolate negro, también le va bien un vino tinto reserva o gran reserva.

Además de definir el tipo de vino, también se puede tomar en cuenta el tipo de uva.

Tempranillo, garnacha, cabernet- suelen ir muy bien con platos de caza, tienen mucho aroma y sabores a especias.

Syrah – con un buen corte de carne, como un solomillo, queda perfecto, suelen ser vinos con mucho cuerpo.

Albariño, verdejo y godello – con mariscos y mejillones quedan perfectos.

Macabeo y xarel-lo- un guiso de pescado con alguna especie que realce su sabor.

Sauvignon blanc y chardonnay – son perfectos para pescados que lleven alguna preparación con mantequilla o nata.

Vinos blancos jóvenes: aperitivos o entrantes muy ligeros.

Vinos blancos jóvenes (de variedades nobles): Pescados blancos, Mariscos, quesos frescos, ensaladas.

Vinos blancos fermentados en barrica: Quesos curados, Verduras, Ahumados, carnes blancas.

Vinos Rosados: Verduras, pastas, arroces, quesos suaves.

Vinos Tintos jóvenes: Charcutería, quesos semicurados, pescados azules, algunas carnes blancas, incluso rojas asadas, como el cabrito o el cordero. Admite setas y platos de bacalao salseado, y en general pescados en salsa.

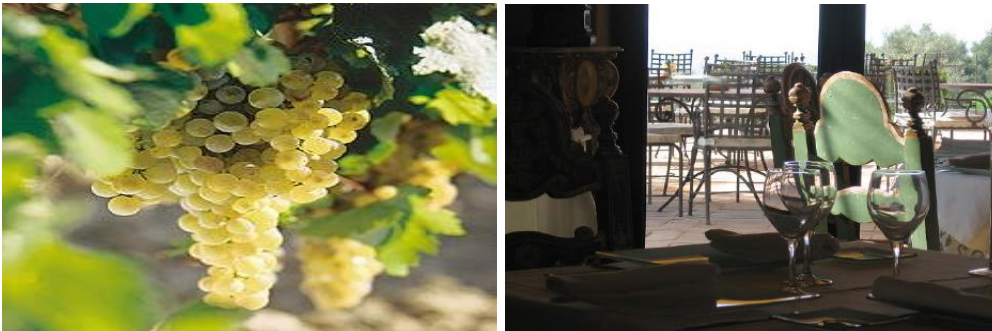
Vinos Tintos de Crianza: Carnes a la brasa, asados, guisos de carnes rojas, quesos curados, charcutería.

Vinos Tintos Reserva y Gran Reserva: Platos de caza y guisos más sutiles y elaborados. Atrévete a probarlos con chocolate de alta pureza de cacao.

Vinos generosos (finos y manzanillas): Aperitivos, salmorejo, pescados a la plancha o hervidos, mariscos, ahumados.

Vinos dulces: Postres de frutas, tartas con frutos secos y crema pastelera. Foie y patés.

Hay muchas otras variedades de uvas y tipos de vinos, con esto tenemos una idea de qué buscar a la hora de querer maridar una comida especial.



Debemos recordar que el maridaje es un arte, pero no una ciencia. Hay que jugar y probar, cada persona es un mundo y habrá gente a la que le encante cierto vino y habrá otros que no les guste nada. Atrévete a contrastar sabores, a casar vinos con comidas que no te hubieras imaginado. Prueba con distintos tipos de uvas y mira cómo cambian los sabores de un mismo plato, es la mejor manera de definir qué es lo que realmente te gusta.

Las reglas tienen que ver con la física y la química pero también con la relación entre observación, memoria y factor psicológico. Los colores se asocian con ciertos sabores.

Los hábitos culturales también son muy importantes. Por ejemplo: Los platos que se cuecen lentamente, con tiempo y a fuego lento hablan de simpatía y emoción. Suelen ser platos de convivencia, de Navidad y por tanto pueden hacer integrar un buen ambiente de grupo. Cualquier vino en estas condiciones será bueno, del más sencillo al más exclusivo, el vino es un alimento preparado para compartir en compañía, símbolo de convivencia y belleza.

El hecho cultural es más importante que el sabor u olor que desprende. Al mismo tiempo que el olor, la memoria registra todo su contexto sensorial y emotivo. Hay gente que denomina a éste fenómeno como "Síndrome de Proust". Modernamente, Manuel Vicent alude a ello con frecuencia. Por ejemplo, en "Comer y beber a mi manera":

"¿Qué es la muerte? Por mi parte, creo que la muerte será no poder tomar nunca más unos erizos de mar acompañados de un vino seco, bajo el humo dormido de las calmas de enero a orillas del Mediterráneo."

Los sabores ácidos y amargos se refuerzan el uno al otro. El dulce modifica el ácido y el amargo, también el salado. El calor tiende a disminuir nuestra percepción del tanino y la acidez. Los alimentos ácidos combinan con vinos ácidos, frutosos y persistentes, semi secos. Los alimentos grasos con vinos ácidos con sabor amplio y lleno, tintos ásperos de carácter secante del tanino.

Los alimentos magros con vinos de cuerpo golosos y glicéricos. Tipo garnacha, syrah mediterráneo.

Los alimentos salados con blancos suaves, untuosos, dulces, tintos poco tánicos.

Los alimentos ahumados con blancos maderizados, plenos y frutosos, tintos especiados, de carácter moderno.

Los alimentos especiados con tintos afrutados, jóvenes, poco tánicos y moderadamente alcohólicos; blancos con azúcar residual y acidez.

Los alimentos dulces con vinos dulces de azúcar igual o superior al alimento.

Alimentos aliñados en vinagre con vinos secos tipo Jerez.

Plato fuerte con vino de cuerpo.

Plato fino con vino delicado.

Los maridajes entre platos y vinos nunca son definitivos. La armonía no debe ser sólo aromática. Los grandes maridajes también son táctiles, de volumen, de densidad en boca. La mayoría de maridajes son de complementariedad: quien se asemeja, se junta. Pero también puede haber maridaje de contraste.

Asociaciones fisiológicas. Vinos tintos

La rica constitución de los vinos tintos y su complejidad de sabores predispone a acompañar los platos más fuertes y pesados. Uno de los elementos que se imponen es su poder tánico con sus características asociadas de amargor y astringencia. Todos los vinos tintos tienen taninos, que provienen de las pieles de la uva, y además los envejecidos en botas de roble se enriquecen del tanino duro de la madera, lo que se manifiesta en un perfil astringente.

Los vinos muy tánicos combinan mal con los platos salados, dado que acentúan la percepción salada.

El tanino reacciona con las proteínas de la carne y de sus jugos, con la saliva que segregamos a la hora de masticar, con los fondos de la salsa... Al vino tánico le favorece por lo general la compañía de un alimento sólido, más aun si es carnoso y gelatinoso. Es habitual escuchar el comentario de que cierto vino estaba mejor en una botella que se probó unos meses antes, pero convendría comparar los platos con que se ha acompañado el vino en cada ocasión.

Según el poder tánico del vino, podemos clasificar los tintos en dos apartados:

- Tintos ligeros (índice de tanino de 30 a 35)
- Tintos con cuerpo (índice de tanino de 40 a 50)

Los tintos ligeros se reservarán para carnes jóvenes, ternera, aves, en tanto que los vinos tintos con cuerpo se destinarán al buey, la caza mayor, las becasas...

ORDEN DE SERVICIO

Son muchos los criterios que se pueden aplicar para determinar el orden del servicio de los vinos que intervendrán en el maridaje a lo largo de una comida. Es conveniente saber cuántos se servirán. Es más agradable una buena diversificación, al estilo de un menú degustación, en lugar de hacer toda la comida con un mismo vino.

Criterios de orden de los vinos:

Blanco

Rosado

Tinto

Dulce

Generoso

Edad:

Joven

Viejo

Reserva

Gran Reserva

Contenido en azúcar residual:

Seco

Semi seco

Dulce

Temperatura:

De menos a más

- Alcohol: De menos a más
- Calidad: De menos a más

ARMONÍA DE VINOS Y POSTRES



Está fuera de discusión que la cocina salada es la gran protagonista en el restaurante y que va acompañada muchas veces por un vino de aperitivo, un blanco, un tinto. Y, en el momento de la cocina dulce, la situación de la mesa viene acompañada de un cansancio.

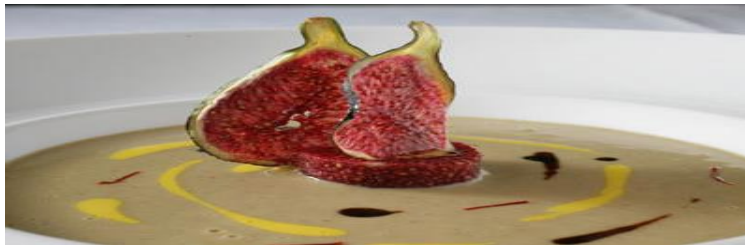
La atención para gozar de todos los sentidos en los platos anteriores se puede ver distraída a partir de intercambiar gustos, armonías con platos y vinos. El análisis sensorial pierde percepción, se pierde concentración y llega en la mayoría de los casos agostado. Es éste es un factor muy importante en contra de las posibilidades de incentivar el maridaje de vinos y postres.

El otro aspecto interesante a observar es el análisis de los azúcares utilizados en los postres y que intervienen en la composición del vino. Los azúcares de los

postres son de carácter duro (glucosa, sacarosa, arabinosa) en tanto que los del vino son más débiles y menos expresivos (fructosa...)

Una solución que facilitaría mucho el trabajo del Sumiller sería que los postres tuvieran una proporción de dulce muy moderada, para así poderlos confrontar con una más amplia variedad de vinos que en los casos de postres con dulzor extremo.

LOS POSTRES



A la hora de plantear un maridaje de vino y postre es necesario tener en cuenta los ingredientes de este último, qué productos intervienen en su composición.

Las frutas son base de la mayoría de postres. El éxito suele depender de la cualidad individual de cada pieza de fruta y juega mucho la estacionalidad, el punto de equilibrio entre dulce y ácido de cada fruta, que suele marcar el resultado final.

- Cítricos
- Fruta de hueso (melocotón, ciruelas, etc.)
- Fruta de pepita (manzana, pera, membrillo)
- Fruta diversa (plátanos, uvas, etc.)

Los contenidos principales de la fruta fresca son agua (85-95g/100g) y los hidratos de carbono (3-15g/100g) en forma de glucosa, fructosa y sacarosa, así como

también en pectinas (en peras, manzanas y membrillos hasta 3g/100g), con tendencia a disminuir a medida que madura la fruta.

Bastantes frutas contienen glucósidos polifenólicos más o menos específicos, son importantes los ácidos orgánicos (cítrico, tartàrico, málico...) que disminuyen con la madurez. Los aceites esenciales que contienen los frutos contribuyen a su aroma y gusto.

En el maridaje tendrá vital importancia el equilibrio entre los aromas de las frutas y los aromas de los vinos. Así, otro de los parámetros a observar será el color de la fruta y el color del vino, que nos condicionará psicológicamente.

Los cítricos agradecen también vinos dulces con notas cítricas elevadas, como pueden ser los moscateles envejecidos de diversas denominaciones de origen andaluzas. Otras frutas como el melocotón, albaricoque y la nectarina combinarán bien con moscateles jóvenes como los de la Axarquía (DD.OO. Málaga y Sierras de Málaga).

Las frutas rojas y negras como cerezas, frambuesa, fresones, endrinas, tendrán afinidad con vinos predispuestos de una forma clara con su color rojizo, violeta o indicativo de una variedad de vino de materia colorante rica en antocianos que haya estado enriquecido o no con alcohol.

Los frutos secos y oleaginosos suelen tener poca agua (4-7g/100g) y un alto contenido graso (40-70g/100g), almidón y una proporción notable de proteínas. Tienen un valor energético alto y son también interesantes por su contenido en vitaminas y elementos minerales.

Estos frutos secos (castañas, nueces, almendras, avellanas, piñones, cacahuetes) se combinarían con vinos con potencia de sabor, persistentes, y marcados por un poder de crianza oxidativa evidente, lo que abre grandes posibilidades para los generosos andaluces. Los frutos secos siempre los notamos en el perfil

organoléptico del jerez seco, el cream, finos, amontillados, olorosos dulces o secos, palo cortado, olorosos de Málaga.

Las frutas desecadas (higos, pasas, dátiles, albaricoques) encuentran, cada una, su combinación ideal entre los vinos andaluces. Así, los higos desecados tendrán su matrimonio perfecto con los Pedro Ximénez, las pasas con vinos "cocidos", también Pedro Ximénez pero no de mucha densidad y los olorosos dulces; los dátiles estarían en esta misma línea gustativa.

Los orejones armonizan con vinos dulces maduros de la línea de los moscateles envejecidos.

Las especias son una pieza fundamental en el mundo de la pastelería actual, ya que producen una complejidad realmente impresionante. También juega a su favor el hecho de que no sean ni dulces ni saladas, de modo que intervienen como elemento modificante de los aromas del postre, muchas veces marcando el estilo definido del plato.



- **Azafrán:** Combina directamente con moscateles complejos envejecidos en bota de roble.
- **Canela:** Reservada a postres dulces con contenido de caramelo o a postres con fruta en compota. De nuevo, moscateles, vinos con evolución o crianza oxidativa media.
- Nuez moscada, pimienta de Sechuan, clavo. Son elementos que los encontraremos en vinos de larga crianza oxidativa, olorosos dulces.

- Jengibre, coriandro. Tienen un comportamiento a nivel gustativo de perfume, con sensaciones frescas, cítricas, combinarán bien con vinos aromáticos con notas cítricas, moscateles jóvenes.

- **Curry.** Se utiliza mucho con combinación de coco, piña, mango y hay que recurrir a variedades de vinos muy aromáticos.

- **Vainilla.** Puede ser la especia más utilizada y que más claro tiene también su maridaje. Uno de los elementos que aporta la crianza en bota nueva de roble es la vainilla, que condiciona directamente los aromas de esta especia. Así, estos platos combinarán muy bien con los moscateles criados o envejecidos en botas nuevas de roble, del tipo de los nuevos moscateles de Málaga.

Las hierbas frescas son ingredientes que se utilizan cada vez más en combinación con las frutas. Tienen una finalidad parecida al papel que desenvuelven las especias dentro del acabado de un plato. Son una opción alternativa de complejidad y originalidad.

Las hierbas son balsámicas como el eucalipto, menta, romero; anisadas como el hinojo, estragón; alimonadas como el tomillo limonero, la hierba luisa, el enebro, el cardamomo.

La mayoría de hierbas frescas balsámicas combinan con vinos de tonalidades oscuras, jóvenes y con concentración de materia colorante.

Las plantas anisadas y alimonadas, con vinos de tonalidades más claras y crianza también corta, donde el vino aún presenta notas primarias de cítricos y sensaciones frescas.

Los licores se utilizan sobre todo para aromatizar y emborrachar biscuits en postres y para hacer reducciones.

También para helados y para conservar frutas con aguardientes de la misma fruta. Así, el marrasquino o el kirsch para las cerezas, el calvados para la manzana, o el

aguardiente Poire Williams para las peras, Grand Marnier con naranja y los rones, cognacs y brandies para el chocolate, siempre han formado parte de la pastelería. El chocolate es el producto más extraordinario de la pastelería. Tiene tan fuerte personalidad que, en cualquier postre que tenga chocolate, los otros componentes gravitan a su alrededor y es difícil que haya alguno que pueda disputarle el protagonismo.

Tipos de chocolate



- **Chocolate negro:** Es el resultado de mezclar pasta de cacao, mantequilla de cacao y azúcar. Estos tres ingredientes son los principales. Cuando se compra un chocolate se puede comprobar su calidad a través del porcentaje indicado de cacao (pasta+mantequilla) que varía normalmente entre el 45 % y el 70%.
- **Chocolate con leche:** Se trata de una variante del chocolate negro, en la que el sabor se suaviza y se endulza al añadir leche en polvo y azúcar. En esta operación se reduce significativamente su porcentaje de pasta de cacao.
- **Chocolate blanco:** Más que "chocolate", este producto podría llamarse "pasta de leche azucarada" ya que no tiene nada que ver con el chocolate negro, entre otras cosas porque no tiene pasta de cacao.

Los ingredientes del chocolate blanco son la mantequilla de cacao, leche en polvo, lecitina de soja y mucho azúcar.

En los casos del chocolate negro y el chocolate con leche, para buscar la armonía con vinos tendremos que seleccionar vinos fortificados o con mucha solera, vinos persistentes, y vinos licorosos. Dependiendo de los ingredientes que acompañen al chocolate, se seguirá uno u otro camino.

Con los postres de chocolate con fruta roja (cerezas, frambuesas, moras, arándanos...), los vinos andaluces ideales pueden ser trasañejos abocados de Málaga u olorosos de dulzor moderado.

Con los postres de chocolate con naranja, melocotón, mandarina, podemos seleccionar licores triple seco en muy pequeña cantidad, o (dependiendo del grado de acidez del chocolate y su textura) olorosos con una mayor sensación de dulzor.

Tipos de botellas:



Edición y coordinación:

Empresa Pública de Desarrollo Agrario y Pesquero.

Redacción y colaboradores:

Jesús Barquín Sanz

Josep Roca i Fontané

Fernando Córdoba Serrano

Rafael Luque Borrega

Consejo Regulador D.O. Condado de Huelva

Consejo Regulador DD.OO. Jerez-Xérès-Sherry y Manzanilla - Sanlúcar de Barrameda

Consejo Regulador DD.OO. Málaga y Sierras de Málaga

Consejo Regulador D.O. Montilla-Moriles

Maquetación y diseño:

José González Ruiz (Grupo Euroformac)

Créditos de las fotografías:

Consejo Regulador D.O. Condado de Huelva

Consejo Regulador DD.OO. Jerez-Xérès-Sherry y Manzanilla - Sanlúcar de Barrameda

Consejo Regulador DD.OO. Málaga y Sierras de Málaga

Consejo Regulador DD.OO. Montilla-Moriles

José F. Ferrer

Lola Pancorbo

Archivo Casa Luque

Archivo El Celler de Can Roca

Archivo El Faro del Puerto, septiembre 2015. Editorial Española.

Práctica 7: Realiza la siguiente receta con tu equipo y armonízalo con el vino adecuado acorde con las reglas vistas en la lectura de la semana 7 y presentalo a la clase.

Huevos a la Plancha sobre Picadillo



Receta y maridaje de Fernando Córdoba

INGREDIENTES

- 3 Tomates Maduros
- 2 Pimientos Verdes
- 1 Cebolla Roja
- 2 Huevos duros (Usar solo la clara)
- Hojas de Apio Picada
- Cebollino Picado
- Aceite de Oliva Virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Flores de temporada para decorar el plato
- Aceite de Remolacha

ELABORACIÓN

Se hace un picadillo con todas las Verduras y se aliña con el Vinagre de Jerez y el Aceite Virgen. Los huevos se hacen a la plancha dejándolos jugosos y se cortan en láminas.

Se coloca en el centro del plato el picadillo y se ponen los huevos en un lado. Se termina con la vinagreta de remolacha y unas flores de temporada.

TEMA 8. SEMANA: 8. SOCIOLOGIA DE LA ALIMENTACIÓN ALREDEDOR DEL MUNDO



Se suele decir que cuando uno vive fuera de su país en general suele echar de menos al menos dos cosas: la familia y amigos por un lado, y la comida del lugar que procede por el otro. Todos estamos en general acostumbrados a comer un determinado tipo de comida y a seguir un tipo de dieta que, a pesar de que puede variar a lo largo del tiempo, es fruto de una herencia cultural, social y gastronómica.

Pero, ¿por qué comemos diferente alrededor del mundo? Es la consecuencia, no solo de la disponibilidad de un determinado tipo de alimentos en el lugar en el que vivimos sino también fruto de la cultura gastronómica del lugar, así como de otros aspectos sociales, incluyendo creencias religiosas y/o valores de diverso tipo.

A todo ello cabe añadir, como uno puede imaginar, el nivel de ingresos. Se ha constatado en numerosos estudios que la dieta suele ir muy vinculada a los ingresos de renta de una persona o familia. Así pues el auge de una nueva clase mundial, con China al frente, está generando el aumento de la demanda de productos agrícolas y ganaderos cuyo consumo va asociado con el aumento de ingresos, como por ejemplo la carne, la leche y el aceite vegetal. Por otro lado aquellas personas cuyos ingresos son reducidos o extremadamente reducidos pueden entrar en riesgo de sufrir malnutrición. Este segmento de población se ve, pues, muy expuesto y afectado por la variación de los precios de los alimentos.

En un estudio de la FAO se hace referencia a que en casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy importante sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren.

Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población.

El precio de los alimentos puede variar de un modo muy importante en los diferentes países. En realidad no porque un país tenga una mayor cantidad de un tipo de alimento ello implica que su precio tenga que ser necesariamente menor. En los últimos años el precio de la carne en Argentina ha subido de una forma muy importante entre otras causas debido al aumento de su exportación lo que ha provocado una disminución de la cantidad de ganado destinado a consumo interno, provocando el aumento de su precio.

CRECIMIENTO ECONÓMICO Y CAMBIO ALIMENTARIO: EL CASO CHINO

El aumento de los ingresos, el crecimiento de la población, y la urbanización en China han conllevado un importante crecimiento de la demanda de hortalizas, frutas, productos de proteína animal, productos lácteos y aceites vegetales, mientras que se ha observado un declive en el consumo de productos a base de cereales. En las últimas tres décadas ha sido especialmente importante en China el aumento de la demanda de soja de China, fruto principalmente del crecimiento demográfico del país -ya que se ha mantenido el consumo por habitante. Esto ha convertido el país asiático en el principal importador mundial de soja, cuando tan sólo unos años atrás era el principal productor. De la demanda de soja se deriva un mayor consumo de aceite de soja y harina de soja, esta última destinada fundamentalmente a la alimentación del ganado, cuya demanda ha experimentado un acelerado aumento.

China ha sido el país, tras Corea del Sur y Cabo Verde, que mayor aumento de consumo de carne por habitante ha experimentado del mundo en los últimos treinta años, en especial la carne de cerdo, con un ascenso del 500%. En el año 2014 el consumo giraba entorno de 54 kg/hab/año, lejos aún de los niveles de consumo de la mayoría de países desarrollados, en los cuales el consumo se situaba entorno los 90-100 kg/hab/año.

Según datos de la FAO el consumo por habitante de aceites vegetales en China ha aumentado de los 3 kilogramos en 1980 a los 11 kilogramos en 2003 (mientras que el consumo rural creció hasta los 7,5 kilogramos por persona en 2002). Históricamente, ha sido el aceite de colza el principal aceite vegetal consumido en China, pero en el año 2002 el consumo de este tipo de aceite fue superado por el de soja. Esto se ha debido a que la producción de colza ha competido y compite en el uso de la tierra con la producción de trigo de invierno, y su superficie no ha podido ampliarse mucho, lo que ha precipitado el declive de su demanda. Además, el consumo de otros tipos de aceite ha crecido a raíz del auge de los ingresos económicos, como por ejemplo el aceite de maní, el aceite de semilla de algodón, el aceite de sésamo y el aceite de palma. A día de hoy el aceite de oliva también empieza a ser popular en muchos supermercados chinos. Este crecimiento en el consumo de aceite se espera que continúe en el futuro puesto que el consumo actual por cápita de China sigue siendo relativamente bajo cuando se compara con el consumo en Corea del Sur y Taiwán, países con ingresos mayores y cuyas dietas son similares a las de China.

¿Cómo es la dieta alimentaria en los diferentes países del mundo?

La dieta varía de un modo muy importante dependiendo del lugar en el que uno se encuentre en el mundo. Tal y como se ha expuesto más arriba a los factores sociales y culturales que definen un tipo de dieta o gastronomía local se le debe añadir la componente económica. Y en este sentido es interesante observar como en las fotografías inferiores se puede identificar claramente como el factor ingreso

influye claramente en la dieta familiar, no tan sólo en el tipo de alimentación seguida sino también en la cantidad consumida.

Una cultura alimentaria de contrastes

Lo que una sociedad considera como normal o inclusive muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable. Muchas personas en Asia, África, Europa y el continente americano generalmente consumen y aprecian la leche animal, pero en China, rara vez se consume. Las langostas, los cangrejos y los camarones se consideran alimentos valiosos y delicados por muchas personas en Europa y América del Norte, pero son repulsivos para otras tantas en África y en Asia, sobre todo para quienes viven lejos del mar. Los franceses comen carne de caballo y los ingleses generalmente no. Muchas personas se deleitan con carne de monos, serpientes, perros y ratas o comen ciertos tipos de insectos, muchas otras encuentran que estos alimentos son muy desagradables. La religión puede tener una importante función en prohibir el consumo de ciertos platos. Por ejemplo, ni los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, mientras los hindúes no comen carne y con frecuencia son vegetarianos.

En este sentido el fotógrafo Peter Menzel inició un curioso proyecto a través del cual se dedicó a fotografiar a 20 diferentes familias de todo el mundo con la cesta de comestibles semanal de la compra. Este es el resultado:

México

La familia Casales en la sala de estar al aire libre de su casa en Cuernavaca, México, con el valor de una semana de comida. Marco Antonio, de 29 años, y Alma Casales Gutiérrez, de 30 años, de pie con el bebé Arath, 1, entre ellos. En la mesa son sus hijos mayores, Emmanuel, 7, y Bryan. Cocina: estufa de gas. Conservación de los alimentos: refrigerador-congelador. Comidas favoritas Marco Antonio: Pizza. Alma: cangrejo. Emmanuel: pasta. Bryan: cangrejo y dulces. Arath: pollo. La familia Casales es una de las treinta familias que aparecen en el libro Hungry Planet: ¿Qué come el mundo (Pág. 218). Los gastos de alimentos para

una semana: \$ 189.09 USD. (Consulte el libro Hungry Planet p. 219 para la lista detallada de alimentos de la familia.)



Alemania (Europa): Familia Melanderde de Bargteheide
Gasto en alimentos durante una semana: \$500.07



* **Luxemburgo** (Europa): Familia Kuttan-Kasses de Erpeldange

Gasto en alimentos durante una semana: \$465.84

* **Francia** (Europa): Familia Le Moines de Montreuil

Gasto en alimentos durante una semana: \$419.95

* **Australia** (Oceanía): Familia Browns de River View

Gasto en alimentos durante una semana: \$376.45

* **Canada** (América del Norte): Familia Melansons de Iqaluit, Territorio Nunavut

Gasto en alimentos durante una semana: \$345

* **Estados Unidos** (América del Norte): Familia Revis de Carolina del Norte

Gasto en alimentos durante una semana: \$341.98



* **Japón** (Asia): Familia Ukity de Kodaira

Gasto en alimentos durante una semana: \$317.25



- * **Groenlandia:** Familia Madsens de Cabo Esperanza
Gasto en alimentos durante una semana: \$277.12
- * **Italia** (Europa): Familia Manzini de Sicilia
Gasto en alimentos durante una semana: \$260.11
- * **Reino Unido** (Europa): Familia Bainton de Cllingbourne Ducis
Gasto en alimentos durante una semana: \$253.15
- * **Estados Unidos** (América del Norte): Familia Fernandez de Texas
Gasto en alimentos durante una semana: \$242.48
- * **Kuwait** (Oriente Medio): Familia Al Haggan de Ciudad de Kuwait
Gasto en alimentos durante una semana: \$221.45



- * **Estados Unidos** (América del Norte): Familia Caven de California
Gasto en alimentos durante una semana: \$159.18
- * **China** (Asia): Familia Dong de Beijing
Gasto en alimentos durante una semana: \$155.06
- * **Polonia** (Europa Central): Familia Sobczynscy de Konstancin-Jeziorna
Gasto en alimentos durante una semana: \$151.2

- * **Turquía** (Asia): Familia Celiks de Estambul
Gasto en alimentos durante una semana: \$145.88



* **Guatemala** (América Central): Familia Mendoza de Todos Santos
Gasto en alimentos durante una semana: \$75.70



* **Egipto** (África): Familia Ahmed de El Cairo
Gasto en alimentos durante una semana: \$68.53



* **Mongolia** (Asia): Familia Batsuuri de Ulan Bator
Gasto en alimentos durante una semana: \$40.02



* **India** (sur de Asia): Familia Patkars de Ujjain
Gasto en alimentos durante una semana: \$39.27

* **Ecuador** (América del Sur): Familia Ayme de Tingo
Gasto en alimentos durante una semana: \$31.55



* **Mali** (África): Familia Natomos de Kouakourou

Gasto en alimentos durante una semana: \$26.39

* **Reino de Bután** (sur de Asia): Familia Namgay de Shingkhey
Gasto en alimentos durante una semana:
\$5.03



* **República de Chad** (África Central): Familia Aboubakar del campo de refugiados Bredjng
Gasto en alimentos durante una semana: \$1.23



Bibliografía

Lluis Torrent Sociedad y sociedad: compra de la semana. FAO, Nutrición 30 de julio, 2014.

Fotografías Peter Menzel: www.menzelphoto.com. Hungry planets what the world eats, 2007.

Práctica 8: Realiza el siguiente cuadro comparativo y analiza los aspectos socioculturales que dan origen a consumir esta dieta, establece que países tienen una alimentación más equilibrada y da tus conclusiones del por qué. Compara y argumenta con la clase tus aseveraciones

País	Costo semanal	frutas	verduras	cereales	Alimentos de origen animal	Leguminosas	Leche y bebidas	Aceites y grasas	azucars
México									
Alemania									
E.U.									
Japón									

Kuwait									
Turquia									
Guatemala									
Egipto									
Mongolia									
Ecuador									
Reino de Bután									

TEMA 9. SEMANA: 9. UN VISTAZO A LA COCINA NORTEAMERICANA: la primer influencia en nuestro país.



Estados Unidos es un país de inmigrantes y solo los indígenas americanos reivindican esta tierra como su patria ancestral. Otros estadounidenses llegaron a estas orillas, o sus antepasados llegaron procedentes de muchos lugares, a un país al que con frecuencia se le denomina el “crisol del mundo”.

La comida que se cocina en Estados Unidos es tan variada como su población. Dado que la olla estadounidense contiene una mezcla de muchas otras cocinas, el término “cocina estadounidense” define vagamente a una colección de platos tradicionales que se han hecho populares en todo el país.

No hay una definición, aceptable en general, sobre lo que es la cocina tradicional estadounidense; sin embargo, algunos platos sencillos como la carne asada, el pollo frito, el bistec a la parrilla, el pavo relleno, el pastel de carne, el maíz en mazorca, la ensalada de papas, el pastel de manzana, la crema de almejas, las hamburguesas, los perritos calientes y las alas de pollo estarían en cualquier lista.

Al contrario de lo que se suele creer, los estadounidenses no comen comida rápida todos los días. Con frecuencia se sirven comida verdadera, en restaurantes cómodos, y a veces se preparan la comida en su casa.

Sin embargo, en Estados Unidos hay una gran cantidad de lugares dedicados a la comida rápida, así como cadenas de restaurantes, en lugares convenientes que ofrecen alimentos con calidad consistente, en un ambiente limpio y con buen servicio. Muchos de esos lugares les permiten a sus clientes probar los platillos de la casa.

SABORES REGIONALES

La cocina se desarrolló de manera independiente en las distintas regiones de Estados Unidos. Cada región recibió la influencia de la nacionalidad de los colonos que se asentaron en la zona, y por los ingredientes que se disponían localmente.

A Nueva Inglaterra, en el nordeste del país, se le conoce tanto por los sabrosos platos que trajeron los colonos británicos como por el marisco que se cosecha en las aguas locales. Es la tierra del célebre guiso al estilo Brunswick, el puchero a la olla y los frijoles horneados de Boston. Cuando se visita Nueva Inglaterra no se puede dejar de probar el marisco y el pescado, sobre todo el “clam chowder” (crema de almejas) o la langosta de Maine.

Las regiones del sudeste de Estados Unidos tienen lo que se puede llamar una “cocina casera sureña”, que se caracteriza por la cocina al estilo campesino, con muchos alimentos fritos en aceite, salsas densas y postres dulces. Elvis Presley adoraba la comida sureña, lo que se reflejaba en su ancha cintura. El pollo frito en grasa, llamado “pollo frito a la sureña”, y el bistec frito en sartén, o sea una pieza de carne frita en aceite abundante, con frecuencia se acompaña con una densa salsa blanca denominada “salsa casera”.

A los sureños les encanta la carne a la parrilla, o la barbacoa, como también se llama, pero a diferencia de los habitantes del oeste del país, no les gustan las

salsas de tomate dulce. En la barbacoa que se hace en el este de Estados Unidos generalmente se usa carne de puerco, en especial las costillas, bien aderezadas o en adobo, cocinadas a fuego lento a carbón. Otros platillos frecuentes son las hortalizas verdes, los frijoles negros y el pan de maíz. Los postres preferidos son el pastel de pacana, la torta de durazno, el pudín de banana y el pastel de camote dulce.

La cocina de Nueva Orleans tiene un rasgo distinto, basado en la cultura europea. Esta ciudad en la desembocadura del gran río Mississippi tuvo mucha influencia de los colonizadores franceses y españoles, y de los numerosos inmigrantes africanos. En esta región se forjó lo que posiblemente sea la mejor cocina de Estados Unidos.

La cocina criolla y cajún es una mezcla de la comida española y francesa, con sabores africanos y del Caribe. El pescado y los bistecs se asan a la parrilla con pimienta negra y especias picantes. El jambalaya y el gumbo son guisos que se preparan con carne, salchichas y marisco. Gran parte de la comida cajún está fuertemente aderezada con pimienta y ají, aunque no todos los platos son picantes. La cocina tradicional francesa y española, y las variaciones locales, están disponibles en muchos de los mejores restaurantes de la ciudad.

En los estados del sudoeste de Estados Unidos la comida tiene la influencia de los indígenas americanos, de los colonos españoles y de los vecinos mexicanos. La cocina del sudeste incluye una gran variedad de platos preparados con ingredientes locales y rociados con especias mexicanas. Los restaurantes del sudoeste tienen variaciones interesantes de las recetas familiares, con la creativa aplicación de ingredientes y especias exóticas.

La comida tex-mex es una variante popular en Texas y a lo largo de la frontera con México. Incluye barbacoa y el chili, una sopa de porotos, nachos, los tacos y los burritos.

California es un territorio bendecido con una enorme variedad de productos agrícolas, frutas y hortalizas, así como productos marinos, durante todo el año. La diversidad étnica de la población ha creado una comida fresca y saludable, con ingredientes frescos que utilizan raras combinaciones de las especias.

Las ensaladas verdes, con paltas y frutos cítricos, pueden servirse con una salsa de maní con especias asiáticas. El pescado se puede servir asado a la parrilla con salsa y hortalizas chinas y pan frito de los indígenas americanos. En la comida de California se puede hallar casi cualquier combinación de alimentos étnicos. California es la carne. Estos platos, creados por los vaqueros de la región, son tan populares en el sudoeste, y en muchos lugares del país, que todos los años se celebran festivales del chili y concursos de barbacoa, con premios para las mejores recetas. La región también es hogar de la salsa, de la cocina experimental de vanguardia.

Sólo comen 'fast-food'

Las grandes cadenas multinacionales de comida rápida son estadounidenses: McDonald's, Burger King, KFC, etcétera. Esto ha llevado a pensar que lo único que se come allí es la clase de platos que venden dichos establecimientos: hamburguesas, patatas fritas, pollo rebozado y demás maravillas dietéticas. No se puede negar que EEUU es el gran exportador mundial del esa forma de comer, pero eso no significa que todo el país se atiborre a Big Macs por sistema.

La comida es mala, insana y engordante

En el imaginario colectivo, la comida estadounidense no sólo es de mala calidad, sino está llena de productos químicos y te pone como un elefante marino por sus altos índices calóricos. Negar que el país sufre una verdadera epidemia de obesidad sería estúpido, tanto como no cuestionar su manera de producir alimentos en masa, puesta al descubierto por documentales como 'FoodInc'.

Sin embargo, no toda la comida estadounidense es insana. Se olvida con facilidad que la lucha por una alimentación más ecológica surgió en Estados Unidos. "Hubo años en que en casa no entraba comida con conservantes", recuerda Penke. "Eran los ochenta en California, donde nació la comida ecológica y el 100 mile [consumo de producto local de unos 150 kilómetros a la redonda]". Hoy existen cadenas de supermercados de comida ecológica o local que ya quisiéramos para nosotros en México TraderJoes, WholeFoods o Lazy Acres.

La gastronomía de los Estados Unidos corresponde a una mezcla muy variada y algo interpretada de otras gastronomías, esto es así debido a que es un país creado fundamentalmente de inmigrantes procedentes de diferentes países de Europa, Asia, África, y otros países. Podría denominarse como autóctona la gastronomía de los indígenas de Norteamérica y el resto es una fusión de diferentes culturas gastronómicas llevadas a diferentes extremos, por una parte está la fast food llena de su atractivo marketing, por otra parte está la comida tradicional fundamentada en las tradiciones ganaderas de antaño, tanto de ganado vacuno como ovino y caprino. Las comidas extranjeras más famosas son la China y la de México.

En realidad, la definición de la "cocina tradicional de Estados Unidos" es difícil. Puede proceder de las experiencias culinarias de los nativos, existentes antes de la colonización de las tierras. Ciertamente que los Estados Unidos usan ingredientes como el pavo (tradicionalmente en el Día de Acción de Gracias, pero en otros tiempos también), el maíz, las habas, el girasol, las patatas, los pimientos y diversas formas de pepinos eran típicos en la dieta culinaria de los indios nativos y son hoy en día ingredientes muy celebrados en las especialidades culinarias estadounidenses regionales. También, usan técnicas de cocina e ingredientes culinarios de los inmigrantes al país. Aun así no está bien establecido que tipo de comida debe ser considerada estadounidense y cual no.

Sobre estos ingredientes procedentes de los indios nativos norteamericanos se fueron añadiendo con el tiempo otras costumbres culinarias e ingredientes

procedentes de los grupos de inmigrantes que llegaron masivamente y que procedían de Europa, Asia, África, etc. Todos ellos portaban sus costumbres e ingredientes que con el tiempo se fueron mezclando, es por esta razón por la que muchos platos tradicionales estadounidenses poseen una raíz originaria en las gastronomías de otros países. Algunos de estos son las tartas de manzana, la pizza, las runzas, el chowder y las hamburguesas Otro ejemplo puede ser la cocina tex-mex que se funde con la cocina mexicana y española dando lugar a chili con carne y a variantes como los tacos en tortilla dura o tostadas.



Uno de los primeros libros dedicados a la cocina estadounidense es American cookery. Uno de los aspectos más importantes de la cocina estadounidense es la fusión de múltiples etnias o de diversas interpretaciones regionales de estilos culinarios.¹ La gastronomía del sur de Estados Unidos, por ejemplo, ha sido muy

influenciada por los inmigrantes procedentes de África, Francia y México, entre otros. La forma de cocinar asiática ha formado gran parte de algunos platos de fusión de la cocina de Estados Unidos. De igual forma, mientras que algunos platos se consideran típicamente estadounidenses, sin embargo tienen su origen en otras culturas, la única aportación es que los cocineros y chefs del país han añadido con el tiempo variantes y adaptaciones a los gustos regionales, hasta lograr de ellos lo que se denomina como "sabor estadounidense" o "estilo estadounidense". Los hot dogs y las hamburguesas son ejemplo de platos

procedentes de los inmigrantes alemanes que importaron la cocina alemana a las costumbres de los estadounidenses, siendo hoy en día sin embargo un claro ejemplo de "plato nacional".

Dado el gran tamaño del territorio de los Estados Unidos no es de sorprender que la cocina sea diversa y que pueda ser tipificada en variantes regionales. La cocina de la Costa Este, por ejemplo, hace uso como ingredientes del pescado y de los mariscos mucho más que las cocinas del Medio Oeste, donde el maíz y la carne de vacuno tienen una mayor preponderancia y se dispone mejor de ellas. En algún grado el aumento de las capacidades de transporte de alimentos ha beneficiado la mezcla de diferentes gustos entre las regiones, no obstante los estadounidenses siguen asociando algunos alimentos a ciertas zonas del país, de esta forma los filetes (steaks) están relacionados con Omaha; la langosta americana con Maine; el salmón con la costa del Pacífico Noroeste; y el cangrejo azul y el crabcake con Maryland. La cocina estadounidense ha sido capaz, no obstante, de sobrepasar las fronteras, algunos ejemplos como la cocina tex-mex, criolla, los restaurantes de barbacoa y otros pueden encontrarse en muchos lugares del mundo, siendo más populares los restaurantes de fast food como los burger bars y las pizzerías.



Los sandwiches son mundialmente conocidos tal vez por saber mezclar con inteligencia dos ingredientes básicos carne y pan, produciendo las hamburguesas o el sloppy joe. En algunos casos el maíz tiene un papel muy importante. Algunos de los platos más representativos son: Apple Pie, Boston baked beans, Brownies, Carne de búfalo, Buffalo Wings, Cheeseburger, Cheesesteak, Chicago-style pizza,

Chicken pot pie, Chili con carne, Chocolate chip cookies, Cornbread, Corn dog, Cotton candy, Cream cheese, Doughnuts, Fried chicken, Hot dog, Ice cream, Macaroni and cheese, Moon Pie, Pancake, Peanut butter, Peanut butter and jelly sandwich, Popcorn, Pumpkin pie, Thanksgiving Dinner (Pavo horneado, con salsa de arándanos, etc.

REFERENCIAS: Amelia Simmons: American cookery (en inglés). [1796]. Dover Publications, 1984. ISBN 0-486-24710-4.

Cabe mencionar que el alimento más consumido no sólo en este país sino también en todo México, es la hamburguesa por lo debemos conocer la sociología de este alimento.

HAMBURGUESA

Los orígenes de la hamburguesa son inciertos, pero posiblemente fue elaborada por primera vez en el período que va desde finales del siglo XIX hasta comienzos del XX.^{1 2.}

La hamburguesa moderna nace de las necesidades culinarias de una sociedad que, por su reciente industrialización, lleva un ritmo de vida más acelerado.

El origen de este alimento procesado es poco claro debido principalmente a que son muchas las personas, todas ellas estadounidenses, que se disputan el honor de haber sido las primeras en poner dos rebanadas de pan a un filete de carne picada de vacuno (hamburger steak).

Poco después de componer la hamburguesa con sus dos panes, comenzó a aderezarse con todos sus acompañamientos característicos: cebollas, hojas de lechuga, rebanadas de encurtidos, bebidas, etc. Cabe destacar que los ingredientes básicos empleados en su elaboración, es decir, el pan y la carne de vacuno, se consumían por separado desde hace mucho tiempo.

La historia de este alimento es notable por diversos motivos. Durante el transcurso del siglo XX, dicha historia va acompañada de diversas polémicas, como por ejemplo la controversia nutricional de finales de los años 90.

La hamburguesa se identificó con un país, Estados Unidos, y con un estilo de alimentación emergente: el fast food. 3 La hamburguesa, junto con el fried chicken y la tarta de manzana, forma parte del conjunto de alimentos iconos de la gastronomía estadounidense.4 5



Su expansión a través de todos los continentes pone de manifiesto el proceso de globalización de la alimentación humana; 6. Cabe pensar que otros muchos alimentos han seguido sus pasos globalizadores: el döner turco, la pizza italiana o el sushi japonés entre otros.

La hamburguesa se ha propagado como alimento por todo el mundo, quizás por ser sencilla de comprender en las diferentes culturas culinarias del mundo.7. Ésta globalidad culinaria se ha producido, en parte, por un nuevo concepto de vender alimentos procesados que nace en los años 20 con la cadena de restaurantes White Castle (cuyo ideólogo es Edgar Waldo «Billy» Ingram) y que se perfecciona en la década de 1940 con McDonald's (dirigida por el ejecutivo Ray Kroc).8 9. Ésta expansión mundial ha proporcionado comparativas económicas como el Índice Big Mac, 10, que permite comparar el poder adquisitivo de distintos países donde se vende la hamburguesa Big Mac de la cadena de restaurantes de comida rápida McDonald's.



La hamburguesa es un alimento en el que se refleja parte de la historia del siglo XX y al que, por diversos motivos, se le ha atribuido un cierto simbolismo.¹¹ La hamburguesa ha cumplido en la actualidad más de un siglo de existencia en la alimentación humana y puede decirse que su relativamente corta historia ha tenido más literatura que otros alimentos similares y contemporáneos como pueden ser el hot dog estadounidense, el currywurst alemán o la pizza italiana.

LA VIEJA HAMBURGUESA

La más antigua referencia que se conoce acerca de esta preparación data del imperio romano, y se encuentra documentada en el libro *De re coquinaria* (Sobre materia de cocina). En dicha obra, Marco Gavio Apicio, patricio y gastrónomo romano que vivió durante el reinado del emperador Tiberio, describe la preparación de la *isicia omentata*, la cual es, básicamente, lo que hoy se conoce como hamburguesa.¹²

Es probable que este plato fuera utilizado por las legiones romanas en campaña debido a su facilidad para transportarlo y cocinarlo. Los ejércitos romanos pudieron haberla introducido durante la ocupación de Germania.

Mucho antes de que se produjera la disputada invención de la hamburguesa en Estados Unidos, en Europa ya existían alimentos con ciertas similitudes culinarias. En el siglo XII, los mongoles, una tribu nómada, acostumbraban a portar durante

sus continuas travesías su propia comida, compuesta por diversas variedades de lácteos (airag) y carne de animales (caballo o camello).¹³.

En la época de Gengis Kan (1167-1227), su ejército de jinetes llegó a ocupar hacia el Oeste parte de los territorios actuales de Rusia, Ucrania y Kazajistán, ¹⁴, formando la denominada Horda de Oro. Este ejército de caballería se movía rápido, por lo que, cuando no les era posible detenerse para comer, estaban obligados a tener que alimentarse mientras cabalgaban. Por ello ponían unos trozos de carne en forma de filetes bajo las sillas de montar y así la carne se desmenuzaba con el trotar constante y se cocinaba con el calor animal. Se dice que este alimento a base de carne picada se propagó por el vasto territorio del Imperio mongol hasta su escisión en la década de 1240.¹⁵. Era habitual que siguieran a los ejércitos agrupaciones de diferentes animales (rebaños o manadas de caballos, ovejas, bueyes, etc) que proporcionaban la contribución proteica necesaria para la dieta de los guerreros.¹³. Marco Polo hace descripciones de las costumbres culinarias de los guerreros mongoles, indicando que la carne de un poni podía proporcionar la comida diaria a cien guerreros.

Cuando los ejércitos mongoles invadieron Rusia, sus jinetes dejaron la impronta de la carne de caballo picada que posteriormente se denominó filete tártaro.¹³. La primera receta en restaurantes de esta comida no aparece hasta el año 1938.¹⁶.

Aunque sin proporcionar un nombre claro, la primera descripción del filete tártaro la hizo el escritor Julio Verne en 1875 en su novela Miguel Strogoff. Entre el filete tártaro y el Labskaus alemán existen ciertas similitudes, al igual que con el Mett. Otras carnes picadas crudas como el carpaccio italiano aparecieron en el siglo XX; el carpaccio fue inventado en 1930 en el Harry's Bar de Venecia.¹⁷. De la misma forma, una de las referencias documentales más antiguas a una «salchicha de Hamburgo» («Hamburgh Sausage» en inglés) aparece en 1763 en el libro de cocina titulado Art of Cookery de la autora británica Hannah Glasse (1708-1770).

La salchicha de Hamburgo se realiza con carne picada y una gran variedad de especias: nuez moscada, clavo, pimienta negra, ajo o sal, y se aconseja que se

sirva acompañada de una tostada. Una amplia variedad de platos tradicionales europeos se elaboran con carne picada, como el pastel de carne, 18, el pljeskavica serbio, los kofta árabes, las albóndigas, etc.

Mientras la carne picada se empleaba en diversas culturas de Europa y Asia Central, la historia del otro ingrediente de la hamburguesa, el pan, había transcurrido por cauces diferentes. Entre sus múltiples utilizaciones, es indudable que tenía la de proporcionar soporte a otros alimentos, pero la descripción de ese uso con la palabra sándwich no se hace hasta el siglo XVIII. A pesar de las múltiples versiones acerca de la invención y de ser reclamado en muchas culturas como propio, al sándwich se le otorgó este nombre alrededor del año 1765 gracias a un aristócrata inglés llamado John Montagu, IV Conde de Sándwich, a quien le gustaba comer de esa forma para poder jugar a las cartas sin mancharse los dedos.¹⁹ No obstante, no fue hasta el año 1840 cuando la cocinera Elizabeth Leslie describió en su libro de cocina la receta de un sándwich por primera vez en la gastronomía de Estados Unidos.²⁰ El pan siempre había formado parte de la elaboración de todo tipo de procesos alimentarios, incluso de salsas, por ejemplo las descritas por Marie-Antoine Carême en su obra compendio titulada *L'art de la cuisine française au XIXe siècle*.

La carne picada era una delicia poco habitual en la cocina medieval. Ya la carne misma era un ingrediente reservado exclusivamente a las clases más favorecidas.²¹ El hecho de picar carne apenas se realizaba en las carnicerías medievales y en los libros de recetas de la época no aparece esta operación culinaria si no es como parte de la elaboración de embutidos con el objeto de preservar la carne.



En el siglo XVII, los barcos procedentes de Rusia traen consigo las recetas y las costumbres del filete tártaro al puerto de Hamburgo,²² por lo que la abundante presencia allí de ciudadanos rusos hizo que en aquella época se denominase al puerto de Hamburgo (en alemán Hamburger Hafen) "el puerto ruso". Las transacciones comerciales que llevó a cabo la Liga Hanseática del siglo XIII al XVII hicieron de este puerto uno de los más importantes de Europa y su trascendencia comercial fue acrecentándose a medida que se instauraron los viajes transatlánticos a vapor.

Durante el periodo de la colonización europea de América, el gran flujo de inmigrantes convierte a este puerto en una especie de «puente» entre las viejas recetas de cocina europeas y las que en un futuro se elaborarán en los restaurantes de los destinos estadounidenses.²³

Durante la primera mitad del siglo XIX, Hamburgo está establecido como uno de los puertos más importantes en la travesía transatlántica hacia América de pasajeros y mercancías. La mayoría de los emigrantes que viajaban al «Nuevo Mundo» embarcaban allí. De esta forma, la compañía alemana Hamburg America Line (denominada también Hamburg Amerikanische Packetfahrt Actien Gesellschaft (HAPAG)) se convirtió durante casi un siglo en la compañía de transporte de mercancías y personas a través del Atlántico con más volumen de tráfico.²⁴ La compañía comenzó a operar en el año 1847 y los inmigrantes

alemanes empezaron a utilizarla, muchos de ellos huyendo de la Revolución de Marzo.

La gran mayoría de los colonos e inmigrantes procedentes de diversas partes de Europa del Norte tomaron este puerto para dirigirse a los Estados Unidos, introduciendo sus costumbres culinarias en el país de acogida.²⁴ La ciudad de Nueva York era el destino más habitual de los barcos que viajaban desde la ciudad hanseática. En los diversos restaurantes de la Gran Manzana se ofrecían los filetes al estilo de Hamburgo con el objeto de atraer a los marineros alemanes.

En los menús aparecía frecuentemente *steak cooked in the Hamburg style*,^{25 26} o incluso *bifteck à hambourgeoise*. Esta situación hizo que, desde Estados Unidos, cualquier preparación elaborada con carne picada evocara en los inmigrantes europeos recuerdos del puerto y, por extensión, del mundo que dejaron atrás.²⁴

Proto-hamburguesa: «Hamburg steak»

A finales del siglo XIX se populariza en los menús de los restaurantes del puerto de Nueva York un plato que puede considerarse precursor de la hamburguesa: el «Hamburg steak». Se trata de una especie de filete de carne de vacuno picada a mano, ligeramente salado (a veces ahumado) y servido normalmente crudo en un plato junto con cebollas y algunas migas de pan.^{27 11}. Es muy posible que los inmigrantes alemanes llevaran sus propias costumbres al nuevo mundo donde iban a vivir.¹ El documento más antiguo que hace referencia al Hamburg steak es un menú del Delmonico's Restaurant que en 1837 ofrecía a su clientela por 10 centavos un plato de este estilo elaborado por el chef estadounidense Charles Ranhofer (1836-1899).

Este precio puede considerarse elevado para la época, ya que era el doble de lo que se pagaba por un simple filete de carne de vacuno (*beef steak*).^{26 28}. A pesar de ello, el Hamburg steak fue cobrando popularidad gracias a su facilidad de preparación y a que su precio fue disminuyendo a medida que se acercaba el final

del siglo. Prueba de dicha popularidad está en que algunos libros de cocina populares de la época ya mencionan su elaboración detalladamente.¹⁸

Hay documentos que evidencian que esta preparación cárnica se daba en el año 1887 en algunos restaurantes de Estados Unidos y que también se empleaba para alimentar enfermos en los hospitales. En estos documentos, la carne del Hamburg steak se menciona cruda o ligeramente cocinada y acompañada de un huevo crudo.²⁹

En los menús de los restaurantes de Estados Unidos de la época, se pueden encontrar diversas recetas; en uno de ellos, por ejemplo, el «Hamburg Beefsteak» se ofrecía al público como desayuno.³⁰ Una variante similar del hamburg steak es el famoso salisbury steak (servido generalmente con una salsa tipo gravy en textura similar a la salsa marrón), inventado por el doctor James Salisbury (1823-1905); se puede decir que el término «salisbury steak» se emplea en Estados Unidos desde el año 1897.³¹

Hoy día, en la ciudad de Hamburgo, así como en algunos lugares del norte de Alemania, se denomina a este tipo de plato cocinado «Frikadelle», «Frikadellen» o incluso «Bulette», recordando mucho este plato en la actualidad a una albóndiga. Otro plato tradicional en Hamburgo (así como en Schleswig-Holstein) y que podría estar emparentado con la hamburguesa es el tradicional Rundstück warm. Sea como sea, la palabra «Hamburger» es el gentilicio en inglés y alemán de la ciudad de Hamburgo. Así, el término hamburger steak es reemplazado metonímicamente por «hamburger» hacia 1930 y en años posteriores se convierte en simplemente «burger».³²

Este último término se usa como sufijo para crear neologismos con los que se denominan las distintas variantes de la hamburguesa: cheeseburger (hamburguesa con queso), baconburger (hamburguesa con bacon), porkburger (hamburguesa de cerdo), mooseburger (hamburguesa de alce), etc. Existen otros alimentos que aluden a topónimos alemanes que sufren acortamientos similares al

adaptarse al inglés estadounidense, como ocurre con las frankfurter, abreviadas como "frank".³².

La nueva hamburguesa

Puesto de William Davies Company en el St. Lawrence Market de Toronto (Canadá). Escenas como esta, muestran el gran mercado floreciente de la carne que emergía a comienzos del siglo XX en Estados Unidos.

Las recetas de los platos viajan por la añoranza con los inmigrantes a nuevos países y en su destino alcanzan otras dimensiones. Algunos autores ponen en duda que la línea Hamburg America Line proporcionara esos orígenes de la hamburguesa en el «Nuevo Mundo», argumentando que la generación de este alimento se hizo por las necesidades que surgían espontáneamente en los colonos americanos.^{26 33}. Otros, por el contrario, apoyan esta tesis de la línea marítima de Hamburgo como generadora de los primeros Hamburger steaks como añoranza de un mundo gastronómico dejado atrás en el «Viejo Mundo».^{11 34}.

El caso es que la hamburguesa que se conoce hoy en día, ha tenido muchos posibles inventores en el intervalo que va desde 1885 hasta 1904 (casi dos décadas), por lo que la hamburguesa es un producto alimenticio procesado que nació con el siglo XX y cumple ya un centenar de años.⁸. Se propagó por el mundo gracias al nuevo concepto emergente de «comida rápida» y al de un nuevo modelo empresarial: la franquicia.

Nuevo continente: Estados Unidos

Un nickel (cinco centavos) fue el precio estándar de una hamburguesa en Estados Unidos durante varias décadas.

El avance técnico que ayudó a popularizar el Hamburg steak es el empleo de la mecánica para desmenuzar la carne de forma industrial. La invención de la primera máquina de picar carne se debe al ingeniero alemán Karl Drais que en el siglo XIX ideó, de manera novedosa, una máquina con esta funcionalidad. La

máquina hizo posible que la carne picada estuviera disponible en el mercado en grandes cantidades y a precios más razonables.

Posteriormente, hacia 1845, en Estados Unidos aparecen diversas patentes mejoradas acerca de los picadores de carne.^{35 36} Estas máquinas podían desmenuzar la carne a tamaños inimaginables hasta entonces. Antes de este invento, la carne picada se realizaba de forma casera, a mano, mediante el uso de tajaderas especiales para tal fin, siendo así posible que la cantidad de carne picada no fuera mucha debido a esta labor manual de desmenuzamiento anterior a su cocinado.³⁷ Es muy probable que este invento haya contribuido de manera directa a la popularización del Hamburg steak y que poco a poco se fuesen olvidando sus raíces alemanas entre la población estadounidense de la época.²⁶ La carne picada se empleaba en otros alimentos populares en la sociedad estadounidense, desde las salchichas a los pasteles de carne.³⁷

Otro desarrollo que facilitó la invención y popularización de la proto-hamburguesa, es la capacidad creciente de producir carne vacuna mediante la intensificación de la ganadería. Cada vez se dedica más superficie a la ganadería vacuna a finales de siglo XIX, crece el número de empleos como vaqueros, y pronto Estados Unidos pasa a ser uno de los mayores productores y consumidores de carne vacuna del mundo.²³ Se declara la década de 1880 como la edad dorada del vacuno (The Golden Age of Beef) en que la abundancia en la producción rural hace que sea necesario transportar carne mediante el empleo del ferrocarril desde las zonas agrícolas a las zonas urbanas.

Para ello se idea un sistema ferroviario de transporte de mercancías refrigeradas, siendo uno de sus promotores el industrial Gustavus Franklin Swift (1839-1903) que desarrolla métodos de envasado de carne (como el corned beef) que permitieron acercar el consumo de carne fresca a las zonas urbanas e industrializadas estadounidenses, como la ciudad de Chicago entre otras, enlazándola con la Costa Este, lugares donde se producía la carne vacuna en gran cantidad. La carne de vacuno era ya, por aquel entonces, un recurso barato a

disposición de la clase obrera y el hamburg steak estaba al alcance de la gran mayoría de la población, dando lugar a que esta circunstancia algunos autores la denominan jocosamente el «American beef dream» (el 'sueño vacuno estadounidense').²⁶ En esta época se hacen populares los steakhouses donde se especializa la oferta en carne de vacuno en forma de filetes (en algunas ocasiones mezcladas con marisco en lo que se denomina Surf and turf).

La alta capacidad de producción ganadera de carne vacuna y su alta demanda debido al consumo por la sociedad estadounidense, hace florecer una potente industria cárnica a finales de siglo.³⁷ Pronto surgieron problemas y corrupciones diversas entre empresas de la industria cárnica que comprometían la sanidad e higiene de la carne. A comienzos de siglo, el autor Upton Sinclair publica un «libro denuncia», en forma de crítica velada, titulado La Jungla (The Jungle), en el que narra de forma ficticia las conspiraciones y la corrupción empresarial de la industria cárnica de los Estados Unidos.

El libro concienció a la sociedad acerca de la salubridad en el procesado de la carne vacuna y se creó la Ley de Pureza de Alimentos y Drogas patrocinada por la Administración de Alimentos y Medicamentos estadounidense. «The Jungle» marca un hito en la historia posterior de la hamburguesa, y las cadenas de restaurantes debieron demostrar su higiene en el cocinado de la carne, debido al efecto que provocó su polémica publicación en la sociedad estadounidense de comienzos de siglo XX.²⁶ El autor Arthur Kallett publica en el año 1933 un libro titulado: «100,000,000 guinea pigs; dangers in everyday foods, drugs, and cosmetics» (100,000,000 conejillos de India; peligros en los alimentos cotidianos, medicamentos y cosméticos) en el que alerta por primera vez del contenido conservante que poseen las hamburguesas.

Los polémicos orígenes

El Big Mac supuso una evolución de la imagen actual de la hamburguesa.

Se desconoce el origen exacto de la hamburguesa y quizás nunca se llegue a saber con certeza. La mayoría de los historiadores lo fijan en el momento en que un cocinero puso por primera vez un hamburg steak entre dos rodajas de pan. Es difícil determinar quién tuvo la idea primero, debido a que no existen evidencias escritas al respecto, sino tan solo descripciones orales y afirmaciones directas a la prensa local.

No obstante, todos afirman haber cocinado una hamburguesa por primera vez en el periodo que va desde 1885 a 1904, lo que permite acotar el momento de su creación en un período de un par de décadas. A pesar de las historias dispares acerca de sus orígenes, hay elementos en común en su invención, siendo el más notable que la hamburguesa nace como un alimento asociado a eventos multitudinarios como parque de atracciones, ferias, congresos, festivales, etc. Todas las hipótesis comparten la presencia de vendedores callejeros.

Uno de los posibles padres de la hamburguesa es Charlie Nagreen (1870-1951) de Seymour (Wisconsin) que a la edad de 15 años vendía hamburg steaks en un puesto callejero ambulante del festival anual Outagamie County Fair. Charlie Nagreen afirmaba que comenzó vendiendo hamburg steaks, pero que estos no gozaban de mucho éxito debido a que la gente quería moverse por el festival libremente, sin la necesidad de estar en su stand; por ello, Nagreen decidió «aplanar» el hamburger steak, introducirlo entre dos rebanadas de pan y ofrecerlo así al público para que se pudiesen desplazar libremente de stand en stand comiendo su sándwich, algo que fue bien aceptado por la clientela.³⁸ Corría el año 1885 y a la invención la denominaron «Hamburger Charlie». Charlie Nagreen vendió hamburguesas en este festival hasta que murió en 1951. Hoy en día se celebra anualmente en su ciudad natal una «Burger Fest» en su honor.

Otro de los presuntos inventores es el cocinero Fletcher Davis (denominado familiarmente 'Old Dave'), quien afirmaba haber tenido la ocurrencia de poner la carne picada entre panes a finales de 1880 en Athens (Texas). Fletcher tenía un

puesto callejero junto con su mujer en la St. Louis World's Fair (Exposición Universal de San Luis) de 1904.

El periodista tejano Frank X. Tolbert menciona a un vendedor llamado Fletcher Davis que servía en una cafetería ubicada en el 115 de Tyler Street en Athens, a finales de la década de 1880.³⁹ Los habitantes de la zona aseguran que Davis estuvo vendiendo sándwiches de carne picada durante esa época, sin haber puesto una denominación clara a su invento. Durante la década de 1980, la cadena de helados Dairy Queen filmó un documental sobre el lugar de nacimiento de la hamburguesa.

En el mismo año que Charlie Nagreen afirmaba haber desarrollado su «Hamburger Charlie», en la ciudad de Hamburg (Nueva York), los hermanos Frank y Charles Menches de Akron (Ohio), unos cocineros ambulantes que circulaban por las ferias de ganadería de los alrededores, afirmaban haber vendido en el festival «Erie County Fair» (conocido también como «Hamburg Fair») un sándwich de carne picada de vacuno.³³ Según ellos, el nombre de la hamburguesa tiene su origen al haber sido vendido por primera vez este sándwich en dicha localidad neoyorquina.

Esta afirmación ha estado siempre muy poco documentada y fundamentada, tratándose de una tradición oral no exenta de contradicciones. Es famosa su descripción de los ingredientes «secretos» empleados en sus recetas primigenias, tales como café o azúcar moreno.

A veces se menciona la versión del cocinero Otto Kuasw que, en 1891, en un puesto del puerto de Hamburgo (Alemania), elaboró un sándwich muy popular entre los marineros que consistía en un filete de hamburguesa de carne de vacuno frito en mantequilla y servido con un huevo frito encima, servido entre dos panes tostados. Al sándwich lo denominaban Deutsches Beefsteak (en alemán). Muchos de los marineros, procedentes de los barcos que hacían la travesía desde Hamburgo, al llegar a Nueva York pedían en los restaurantes un filete al estilo de Hamburgo.

Algunas fuentes señalan que la hamburguesa pudo haberse elaborado por primera vez en Connecticut, concretamente en New Haven hacia el 1895. Un periódico local cuenta que Louis Larssen, un inmigrante danés llegado a América en 1880, vendía mantequilla y huevos en un puesto ambulante en 1895.

En 1974, en una entrevista al *The New York Times*, narra cómo elaboró por primera vez en el restaurante Louis' Lunch una hamburguesa denominada steak sandwich a partir de pequeñas tiras de carne de vacuno. La familia de Larssen sitúa la fecha de esta invención en el año 1900. En una confrontación pública entre el tío de Fletcher Davis y Kenneth Larssen (nieto de Louis), se afirma tener documentación firmada bajo notario en el año 1900 en la que se demuestra la elaboración de la hamburguesa, recalcando la diferencia entre un hamburger steak y un hamburger sandwich.⁴¹

La hamburguesa actual tiene unos acompañamientos habituales.



El hamburg steak, una vez que se incluyó entre los dos panes, empezó a recibir una variedad de ingredientes diversos que se incluían bien en el sándwich o le acompañaban como guarnición en un plato. Uno de los ingredientes que acompañan a la actual hamburguesa es el ketchup, una especie de salsa a base de tomates que posee una mezcla de sabores entre dulce/ácido y que empezó a comercializarse en el año 1869 por el empresario y cocinero Henry John Heinz en Sharpsburg, Pensilvania. La compañía se denominó inicialmente the Anchor Pickle and Vinegar Works (la salmuera del ancla y productos de vinagre) y en 1888 se

proclama como F. & J. Heinz.⁴² A partir de esta fecha el empleo de esta salsa fue creciendo entre los consumidores estadounidenses, no siendo de extrañar que tarde o temprano acabase encontrándose con una hamburguesa en un instante indefinido entre finales del XIX y comienzos de siglo XX.⁴³ 1.

La mostaza es de procedencia más antigua, se considera que los romanos empleaban un condimento elaborado con mosto y pepitas de uva sin fermentar a que denominaban *mustum ardens*.⁴⁴ Otro ingrediente incorporado a la hamburguesa es la mahonesa que según parece es conocida desde el siglo XVIII en Francia tras la victoria naval de Louis-François-Armand du Plessis de Richelieu en el puerto de Mahón en Menorca cerca del 1756.⁴⁵

De entre las verduras que acompañan a la carne de la hamburguesa, la primera descrita en la literatura es la cebolla (generalmente cortada muy fina y en aros) ⁴⁶ 3. La tradición estadounidense de sándwiches incluye casi siempre un componente vegetal. Ejemplos suelen ser el sándwich BLT (lechuga), algunos como el reuben (con sauerkraut), el coleslaw (a base de coles), así como otros encurtidos. Es muy posible que tras la inclusión del hamburger steak entre dos panes, se acabara incluyendo estos ingredientes vegetales de forma natural.⁴³ Todos estos condimentos se incorporan a la imagen tradicional de la hamburguesa ya en su periodo dorado de la década de 1940.⁴³ En algunos casos la guarnición le proporciona un «sabor regional» característico, como por ejemplo, las hamburguesas al estilo Tex-Mex servidas con una porción de chili con carne (chili burger).



Los belgas reclaman las patatas fritas (papas fritas) como un invento originario de este país.⁴⁷ ⁴⁸ El historiador belga Jo Gerard menciona que las patatas se freían en Bélgica ya en el año 1680 en la zona Holanda española, en el área de «el valle Mosa entre Dinant y Lieja,

Bélgica». Las gentes humildes de esta región solían preparar sus comidas con pequeñas cantidades de pescado frito, pero cuando el río se congelaba no era posible pescar en él, y era entonces cuando cortaban pedazos de patata y las freían en aceite animal.⁴⁷ Las patatas fritas se incorporan como aperitivo en los cafés de Estados Unidos de comienzos del siglo XIX,⁴⁸ pero no empiezan a hacerse populares hasta que las grandes compañías de comida rápida las incorporaron al menú (McDonald's y Burger King) a mediados del siglo XX.



Uno de los momentos más favorables para su inclusión a gran escala, vino cuando se mejoró el proceso de congelación inventado por la compañía: J.R. Simplot de la ciudad de Idaho en el año 1953. Con anterioridad las patatas se congelaban, pero perdían su sabor tras ser fritas y los nuevos procesos evitaban esta inconveniencia (gracias a una mezcla de sebo de vaca y aceite de soja).⁴⁸ Tras esta mejora, en el año 1967, J.R. Simplot y el fundador de McDonald's Ray Kroc hicieron posible que las patatas fueran servidas ya peladas por la compañía Simplot, a las cocinas de los restaurantes, directamente para ser freídas. Al principio, hubo un problema de seguridad en la fritura y compañías como White Castle tuvieron que dejar de incluirlas en el menú durante la década de 1950 debido a los problemas de seguridad que planteaba en las cocinas.⁴⁸

Aparecen a finales de siglo una nueva generación de refrescos de cola que pronto acompañarán a la hamburguesa, así como igualmente lo hará la cerveza y pronto serán la bebida tradicional con la que se sirve la hamburguesa.

Cabe destacar que la primera receta de Coca-Cola fue inventada en Columbus, Georgia en una tienda de ultramarinos por John Pemberton, originalmente

denominada cocawine denominada Pemberton's French Wine Coca en 1885.⁴⁹ Pudo haber sido inspirada por el éxito formidable que tuvo la Vin Mariani, una especie de cocawine europea. A finales del siglo XIX ya vendía botellas de refresco en gran parte de Estados Unidos. A comienzos del siglo XX otra compañía: Pepsi bebida creada por el farmacéutico Caleb Bradham ya rivalizaba en ventas con Coca-Cola. Las alianzas estratégicas entre las grandes compañías de distribución de hamburguesas marcaron el uso de una u otra bebida por el gran público. Cabe pensar que en los comienzos de la hamburguesa la bebida que solía acompañar era el café.⁵⁰



La hamburguesa resolvió el problema técnico de la producción en masa de alimentos semi-procesados.

El siglo XX nace con la necesidad de tener que abastecer de alimentos a núcleos urbanos, centros con una alta capacidad productiva y una gran densidad de población. Los alimentos además debían de ser asequibles económicamente a una clase obrera que vivía mayoritariamente en dichos núcleos, manteniendo la mano de obra y la producción industrial. La hamburguesa nace en una época en la que es necesario comer «rápido» y «barato».⁵¹ Los avances tecnológicos en el terreno de la conservación de alimentos así como las mejoras en el transporte y la producción agrícola, hicieron posible que los ingredientes esenciales de la hamburguesa fueran fundamental y artificialmente «urbanos», ya desde su origen. El entorno socio-económico estadounidense de la hamburguesa coincide con el final de la Primera Guerra Mundial así como con el azote de la Gran Depresión de 1929. En este entorno era favorable para su implantación la aparición de un

alimento barato: esta es una de las razones por las que la hamburguesa de cinco centavos (un nickel) se hizo popular. La hamburguesa que ya estaba inventada en la primera década del siglo XX, ahora tenía que ser comercializada a gran escala, y algunos "visionarios" se dieron cuenta que era conceptualmente fácil ponerla en un proceso de producción en serie.⁵⁰

La primera producción en cadena de coches fue la realizada por Carl Benz en 1888 en Alemania y bajo la licencia Benz. La aparición del teléfono en masa se realizó a comienzos del siglo XX, junto con los modernos medios de comunicación. Hay que pensar que para la gran mayoría de los estadounidenses que no habían comido en un restaurante en su vida, ⁵², las cadenas de comida rápida que aparecían en las ciudades suponían un acercamiento a un mundo donde comer era una actividad pública. Nace el concepto greasy spoon (cuchara grasienta) aplicado a los lugares que sirven comidas donde la higiene se relaja en pos de un abaratamiento de la comida.

Aparece un mundo más interconectado, en el que existe una mayor disponibilidad de hacer viajes por diversos medios: automóvil, autobús o tren. Todos estos medios de transporte van mejorando y pronto resulta necesario alimentar a una creciente población «en permanente tránsito» y que circula por diversas ciudades haciendo negocios.^{53 33}.

George Pullman en la década de 1870 inventa el coche-cama y el coche restaurante con tal motivo. De la misma forma, el inmigrante inglés Frederick Henry Harvey es el primero en aprovechar la «dinámica de movimiento de masas» en la restauración con la empresa Fred Harvey Company que abastece a la población en una cadena de hoteles situados cerca de estaciones de ferrocarril y que ofrece cáterin en trenes, así como un servicio y una alta calidad en los alimentos.⁵⁰.

La sociedad estadounidense de la época ve además como aparecen diversos conceptos nuevos de comida rápida, procedente de diversas etnias originarias de diferentes lugares del mundo. Por ejemplo, los alemanes hacen su aparición con

el perrito caliente inventado en el año 1867 por el inmigrante Charles Feltman en su puesto callejero de Coney Island (Nueva York) y que tiene la idea de introducir una salchicha de Frankfurt en el agujero de un pan.⁵⁴ Pronto aparecen imitadores de Charles como Harry Magley Stevens que tiene la idea de venderlos en los partidos de béisbol de los New York Yankees.



Los inmigrantes italianos aparecen por las calles con sus carritos de helado así como los restaurantes donde se sirve pasta. Los inmigrantes chinos que inicialmente abren restaurantes para atender a su población, son poco a poco aceptados por la clientela estadounidense, lo que acaba en una fusión de cocinas chino-estadounidense (como el chop suey). En ese mundo diverso de comidas étnicas, la hamburguesa fue capaz de tomar los símbolos apropiados y convertirse en un alimento nacional de Estados Unidos.

El 16 de noviembre de 1916, el cocinero y empresario Walter Anderson abre un stand de hamburguesas en Wichita (Kansas); sus métodos higiénicos de cocinado (empleando parrillas y espátulas) impresionaron a los clientes de Wichita, y de esta forma poco a poco se iban haciendo regulares. En esta época, la hamburguesa no era muy conocida por el gran público de Estados Unidos, por lo que Walter añadía a sus hamburguesas aros de cebolla cuando se hacían en la parrilla, algo que hizo que tuvieran un sabor característico.⁴⁶ Debido a la demanda creciente, muy a menudo le compraban las hamburguesas por docenas,

lo que dio lugar al popular eslogan que identificó posteriormente a la compañía: "Buy'em by the sack" (Cómpralas a saco). A pesar de crecer durante un tiempo, Walter sólo poseía cuatro stands en las zonas más concurridas de la ciudad. En el año 1926, el corredor de seguros estadounidense Edgar Waldo «Billy» Ingram se asocia con Walter para abrir el primer restaurante White Castle en Wichita. El restaurante nace con la idea de cocinar una hamburguesa rápidamente, dándole así el honor de ser la primera cadena de restaurantes de comida rápida del mundo.



«Billy» pronto se percató de que la palabra «hamburguesa» asimilaba en aquella época al gran público estadounidense a las actuaciones circenses, a las ferias de ganado, a un pedazo de carne grasiento que se comía en los bajos distritos de la ciudad. Edgar Waldo intentó cambiar desde el primer momento ese concepto y es denominado por algunos autores como el Henry Ford de la hamburguesa (movimiento denominado Fordismo) 26. Inventó un concepto de restaurante que lanzó a la hamburguesa a la fama, lo denominó: «The White Castle System» (El sistema White Castle) 50. Entre los años 1923 y 1931, ese sistema hizo que se establecieran casi cien restaurantes en ciudades a lo largo del Medio Oeste de Estados Unidos. Para concienciar a sus empleados, emitió un panfleto periódico (una especie de boletín informativo) titulado: «The hot hamburger» en el que

instigaba a mejorar con creatividad la venta de este alimento. La idea era muy simple: elaborar rápido la hamburguesa y hacer posible pedirla en cualquier parte y comerla en casi cualquier posición. En lugar de ir a un restaurante y esperar media hora a ser servidos, dicho sistema proporcionaba en un tiempo razonable un menú en el que la hamburguesa se convertía en el ingrediente central. En aquellos tiempos, la hamburguesa se servía generalmente acompañada de un café.⁵⁰



La novela de Upton Sinclair titulada “La Jungla” (The Jungle) había provocado un escándalo sobre el procesado de la carne, de tal forma que ahora al gran público se le ofrece «limpieza» y claridad. La cadena de restaurantes White Castle ofrecía limpieza, regularidad y sobre todo garantizaba que cada hamburguesa era servida por igual en cada uno de los restaurantes. Esta era una idea novedosa en aquel entonces que generaría un nuevo concepto sobre como servir alimentos en un restaurante.⁵⁰ Durante los primeros años, White Castle hizo hincapié en ofrecer café de calidad e hizo estudios acerca de la calidad nutricional de sus hamburguesas, pagando estudios a las universidades.

La cadena fundamentó su triunfo en el poder de la propaganda, algo que fue original en aquella época, muy necesario para cambiar la percepción negativa que tenía el consumidor medio estadounidense tras los escándalos sobre el procesado de la carne.⁵⁰

En 1931, es el primer restaurante en anunciar sus hamburguesas en periódicos con el viejo eslogan de Anderson: Buy'em by the sack. Sus restaurantes abrieron por primera vez las ventanas al exterior para ofrecer a los clientes comida para llevar. White Castle es conocida por ser la primera en comercializar hamburguesas

de forma cuadrada, denominados «sliders» y se ofrecían a un precio de cinco centavos (un Nickel) hasta los años 40.50.



La cadena abriría en total catorce restaurantes hasta 1932, cuando White Castle incorporó su primera subsidiaria: "Paperlynen Company", esta empresa proporcionó los cartones y papel para envolver las hamburguesas y los gorros del personal de cocina. De la misma forma, adquirió empresas de porcelana que se encargaban de construir los pequeños restaurantes White Castle, empleando la porcelana en las características fachadas blancas.

Walter Anderson aportó ideas muy novedosas que hoy en día se tienen en cuenta, por ejemplo puso en práctica el empleo de una espátula especial para cocinar los pedazos de carne en la parrilla y poder apretarlos hasta hacerlos planos, fue también el primero en diseñar y hacer un pan especial para la hamburguesa. En 1949, un empleado llamado Earl Howell, se da cuenta de que una hamburguesa rota se hace en menos tiempo y esto da lugar a la idea de que las hamburguesas perforadas pueden hacerse en menos tiempo. En 1951, la cadena incorpora cinco perforaciones en sus hamburguesas.⁴⁶

Antes de Walter Anderson, las hamburguesas se hacían en una parrilla durante un tiempo indeterminado y con bolas de carne picada que se "aplastaban" finalmente en unas rodajas de pan convencional (similar a un bocadillo). Las porciones de carne se congelaban, siendo servidas las hamburguesas mediante el empleo de carne congelada en lugar de fresca. El método del White Castle

regularizaba los resultados, homogeneizaba la producción y ofrecía higiene a la vista de los clientes.⁴⁶

La cadena tuvo una progresión de ventas muy grande y su éxito fue tal que en 1926 ya tenían competidores, de esta forma en Milwaukee se abrían restaurantes con una denominación similar: White Tower Hamburgers fundada por John E. Saxe (padre) y Thomas E. Saxe (hijo). El avance de White Tower hizo que las dos compañías tuvieran diversas batallas legales en diversos estados durante los años treinta. En 1930, White Castle poseía ya cerca de 116 restaurantes repartidos a lo largo de 2300 kilómetros. Todos ellos en el territorio de los Estados Unidos.⁴⁶ La cadena progresó con una gran cadena de restaurantes, pero en vida de "Billy" nunca se hizo franquicias y nunca se ha puesto un restaurante fuera del territorio de Estados Unidos.³³ La carestía de carne de vacuno durante la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos hizo que la cadena no progresase en ventas, este efecto de integración vertical, unido a la aparición de cadenas de comida rápida que entendían el negocio más como una franquicia (integración horizontal) limitó su propagación.⁵⁰



La era McDonald's

McDonald's preconiza en los años 40 la posibilidad de probar la misma hamburguesa en cualquier parte de Estados Unidos; en unas décadas lo hace en gran parte del mundo.

Los hermanos Dick y Mac McDonald inauguran en el año 1937 un stand de perritos calientes en la ciudad estadounidense de Monrovia (California). El éxito de sus ventas hacen que finalmente abran el año 15 de mayo de 1940 un restaurante en el trayecto de la Ruta 66, en San Bernardino, que denominan McDonald's. Analizando las ventas, descubren sorprendidos que el 80% de sus ingresos proviene de la venta de hamburguesas.⁵⁵ La composición de menús era de 25 platos diferentes, la mayoría de ellos basados en productos cárnicos a la barbacoa. Introdujeron el concepto de comida rápida en 1948 en algunos estados de Estados Unidos, y ya desde el principio estaban centrados en cómo hacer perritos calientes y hamburguesas de la forma más eficiente y rápida posible.^{9 55}.



El concepto con el que nacía McDonald's en la década de 1940 era muy simple, era necesario que la hamburguesa pudiese servirse en un tiempo récord de unos minutos y que además fuera posible poder servirla y comerla, incluso en el propio automóvil; intentando, además, elaborar un producto alimenticio barato al alcance de muchas economías. De esta forma nace a mediados del siglo XX el concepto de servicio tipo drive-in: hamburguesas y coches estaban íntimamente unidos en la década de 1950 para los estadounidenses. No solo era posible recibir una hamburguesa sin bajarse de un coche, sino que además no hacía falta esperar para la obtención del servicio.⁹ Dick y Mac abren con este concepto la primera cadena de McDonald's el 15 de abril de 1955 en Des Plaines, un suburbio al noroeste de Chicago (hoy en día denominado Museo McDonald's) ⁹. Es de resaltar que la mascota que aparecía en los restaurantes de aquella época, era un muñeco en movimiento denominado «Speedee» que estuvo vigente como

elemento iconográfico de la compañía hasta que fue reemplazado por el payaso Ronald McDonald posteriormente, en 1963.



Dick y Mac investigan intensamente los procesos existentes en las cocinas de sus restaurantes con el objeto de mejorarlos. Buscan con insistencia todo aquello que hace más rápido el cocinado de las hamburguesas, diseñan y patentan parrillas especiales para conseguir altos rendimientos de salida, hacen que los productos de cubertería desaparezcan y se sirven todos los productos en elementos desechables, elaborados de papel, con lo que disminuyen costes de lavavajillas, agua, jabón y mano de obra. Los hermanos McDonald crearon un sistema detallado de operación en la cocina, de tal forma que en cualquiera de las franquicias de Estados Unidos se operaba de igual forma, contratándose en especial a adolescentes.⁹

Pero su salto cualitativo, desde el punto de vista de ventas, fue en el año 1955 con la primera franquicia propuesta por Harry J. Sonneborn, asumida finalmente por el ejecutivo y vendedor de maquinaria para helados Ray Kroc, que a la edad de 52 años toma las riendas de la compañía.⁵⁵ Ray fue el promotor de la expansión de la cadena por todo el territorio estadounidense y que la elaboración de las hamburguesas se estandarizara definitivamente. Algunos personajes en torno al círculo de Ray fueron muy productivos e innovadores.

Es de mencionar al ejecutivo y científico alimentario Herb Peterson que inventó el McMuffin en 1972, o el famoso saludo; May I have your order, please?. Otro de los

inventos de la cadena fue el Big Mac en 1968 por Jim Delligatti en la franquicia de Pittsburgh. El éxito expansivo de McDonald's se debe principalmente al empleo del concepto franquicia, sistema que había inventado anteriormente la compañía de máquinas de coser Singer Corporation a finales de siglo XIX, 56, y que pronto copiarían sus competidores.



Hoy en día McDonald's tiene su propia universidad en la que entrena a personal de sus franquicias: McDonald's Hamburger University ubicada en Elk Grove Village (Illinois). Su graduado es «bachelor of hamburgerology with a minor in french fries» (Licenciatura en hamburgeseología con asignaturas secundarias en patatas fritas) 57. La expansión fue poco a poco y con algunas dificultades haciéndose a otros países, como ocurrió en 1996 con la apertura de un restaurante en Nueva Delhi ante la protesta de los dirigentes del país.58.

En 1995, el país que más restaurantes posee de la cadena McDonald's (tras Estados Unidos) es Japón, seguido de Canadá y Alemania (más de cien países en total) 58. La compañía a lo largo de su historia ha ido captando el simbolismo de la globalización y de la cultura occidental, siendo en algunas ocasiones objeto de protestas e indignación en diversas partes del mundo.7.

LAS VARIANTES

Una variante vegetariana de la hamburguesa.

Las variantes que han llegado a generarse sobre la hamburguesa a lo largo de los tiempos son diversas. Algunas de ellas con cierto éxito, llegando a ser muy

populares. Sin embargo, esta diversidad ha estado en manos de otras cadenas de restaurantes que han intentado reproducir el fenómeno de éxito de McDonalds y White Castle. Tal fue el caso de la empresa Big Boy, que en el año 1936 empieza a operar mediante el cocinero Bob Wian en Glendale (California) con un restaurante al que denomina Bob's Big Boy.⁵⁹



Esta cadena protagoniza un tipo de hamburguesas de gran tamaño, que denomina en sus menús como: double cheeseburger (hamburguesa doble con queso). Se sabe que las Big Boys fueron las primeras en servirse con un pan entre dos pedazos de carne picada, gracias a la idea que tuvo Bob Wian. La cadena se expandió a lo largo de Estados Unidos y Canadá en los años 60. A pesar de los beneficios que proporcionaba, la cadena Big Boy se vendió en 1967 a la cadena Marriott Corporation, incluidos los derechos de la hamburguesa. Otro caso fue el de Kewpee Hamburgers, una cadena de comida rápida fundada en 1923 en Flint (Michigan) por Samuel V. Blair bajo la denominación Kewpee Hotel Hamburgs. ⁵⁰

Al igual que la invención de la hamburguesa, es difícil saber el instante exacto en el que la cheeseburger aparece en escena. Son varios los cocineros que afirman haber puesto por primera vez una rodaja de queso sobre la carne picada. Lionel Sternberger de Rite Spot en Pasadena (California), afirma que en el periodo entre 1924 y 1926 vendía hamburguesas con queso y es por esta razón por la que se le atribuye la invención.⁴³ Se sabe, por la descripción de un menú de la época, que en 1928 el restaurante O'Dell servía a sus clientes de Los Ángeles hamburguesas con rodajas de queso.⁴ Luis Ballast, propietario del restaurante drive-in

denominado Humpty Dumpty en Denver (Colorado) en el año 1935, hace un intento de hacer la marca registrada de la cheeseburger denominada yellowburger («hamburguesa amarilla»). J.C. Reynolds, operador de un bar del Sur de California desde 1932 hasta 1984, populariza la hamburguesa con pimienta.⁴ El queso procesado (generalmente el más empleado en las cheeseburgers) fue inventado en el año 1911 por Walter Gerber, habitante de la ciudad suiza de Thun, siendo sin embargo James L. Kraft el primero en aplicarlo como una patente estadounidense en el año 1916.^{60 61} Kraft Foods creó la primera versión comercial en lonchas (rodajas) de queso procesado, que se introdujo en los mercados en el año 1950.



Tras la Segunda Guerra Mundial, se abre una serie de cadenas denominada InstaBurger King (que se llamaría posteriormente Burger King). Su primer restaurante fue inaugurado el 4 de diciembre de 1954 en un suburbio de Miami (Florida) por James McLamore y David Edgerton; ambos fueron alumnos de la Cornell University School of Hotel Administration.⁶² McLamore visitó las instalaciones de McDonald's cuando pertenecían a los hermanos Dick y Mac McDonald en San Bernardino (California) y percibió el potencial que había tras la elaboración de hamburguesas siguiendo los métodos innovadores de producción en cadena. Es por ello por lo que decidió crear una cadena similar propia. En el año 1959, Burger King ya disponía de cinco tiendas dentro del área metropolitana de Miami, lo que les impulsó a decidirse a realizar la expansión por todo el territorio estadounidense mediante un sistema de franquicia; un método muy innovador, por aquella época, de hacer crecer un negocio con un relativo bajo

coste. Formaron Burger King Corporation como empresa central y empezaron a vender franquicias a lo largo de todo Estados Unidos.⁶³ La empresa Burger King así como la central Burger King Corporation fueron adquiridas por Pillsbury Company en 1967. Durante la década de 1970, la compañía empieza a expandirse a otros lugares como América del Sur y Europa. El producto central de Burger King es la Whopper, creada en el año 1957 por el fundador James McLamore y fue puesta a la venta por tan solo 37 centavos.⁶⁴



A finales de la década de 1970, se abre otra cadena de hamburguesas Wendy's fundada por Dave Thomas y John T. Schuessler el 15 de noviembre de 1969 en Columbus (Ohio). Esta cadena pronto se convertirá en la tercera compañía de distribución de hamburguesas.^{65 66} La principal característica, es que ellos declaran hacer las hamburguesas empleando carne fresca, no congelada. Wendy marcó una polémica en la década de 1980, gracias a un anuncio en el que un personaje veía que su hamburguesa tenía apenas algo de carne, haciendo un comentario que ha quedado hoy en día en la memoria colectiva del lenguaje estadounidense: «Where's the beef?» (¿Dónde está la carne?).



EL MITO CULINARIO

J. Wellington Wimpy (Wimpy) uno de los amigos de Popeye que posee una afección tremenda por las hamburguesas. Wimpy se hace amigo de Popeye en una tira cómica de 1931.

La hamburguesa se hace muy popular entre los estadounidenses en el periodo de postguerra de la Primera Guerra Mundial, 53, y una muestra de ello es la aparición de personajes de cómic como puede ser Popeye el marino que ingiere espinacas para ser fuerte. La primera aparición de Popeye fue el 17 de enero de 1929 como un personaje secundario de la tira cómica de E. C. Segar denominada Thimble Theater. Entre los personajes que rodean a Popeye se encuentra J. Wellington Wimpy (Denominado abreviadamente Wimpy) que es un amante de las hamburguesas, un personaje que aparece como educado y glotón. Wimpy populariza una frase «I'll gladly pay you tomorrow for a hamburger today» (Con mucho gusto le pagaré mañana, la hamburguesa que me sirva hoy). Este personaje de la década de 1930 presenta la hamburguesa a la juventud de la época, como un alimento sano. Se creó una cadena de restaurantes de comida rápida denominada Wimpy's en su honor que vendía hamburguesas a diez céntimos.⁴⁸.

Con la misma idea aparecen personajes ficticios en la cultura de Estados Unidos, como puede ser Ronald McDonald, personaje con disfraz de payaso ideado por Willard Scott, 67, que aparece en el año 1963 por primera vez en un programa de televisión.

Eats y Man y Food.

Esta época estaba marcada por la Guerra Fría, un nuevo concepto político que emerge tras la Segunda guerra mundial. La hamburguesa, de origen estadounidense, recogió todo el simbolismo nacional. La aparición a mediados de la década de 1950 en los hogares de Estados Unidos de eventos sociales privados, que se celebraban mediante una barbacoa en el patio de la casa, al aire

libre, eran muy comunes. En este tipo de celebraciones sociales, la hamburguesa ocupaba una posición gastronómica-social relevante.^{2 34}. En estos años de finales de la década de 1960, las hamburguesas empezaron a crecer de tamaño, siendo uno de los promotores Big Boy. Burger King lanzó al mercado la Whopper y empezó a competir con McDonald's en ventas, razón por la que saca al mercado la cuarto de libra (Quarter Pounder). La carrera de las grandes cadenas de venta de hamburguesas había comenzado, y con ello la época de los precios de pocos centavos por hamburguesa estaba ya en declive.

En la década de 1970, las principales cadenas de hamburguesas empezaron a emplear gran cantidad de recursos en marketing y para ello entraron en la batalla de marketing de series de anuncios comparativos. A este suceso se denominó jocosamente la «guerra de la hamburguesa» entre los estadounidenses. Las alusiones directas, así como las comparativas entre ellas eran un tópico común en las campañas publicitarias.⁵⁷. Nace a finales de la década de 1980, la era de los eslóganes en las grandes cadenas de restaurantes. En la serie de televisión de 2011 titulada Bob's Burgers aparece frecuentemente la hamburguesa.

FENÓMENO GLOBAL

Nuevo continente, nuevos conceptos: hamburguesa vietnamita de arroz.

La hamburguesa, tal y como se conoce hoy en día, nace en Estados Unidos, pero no es hasta mediados del siglo XX, durante la posguerra de la Segunda Guerra Mundial, cuando empieza a expandirse por diversos países, globalizando el concepto de comida rápida.⁶. Los máximos responsables de esta progresiva implantación son las grandes cadenas de restaurantes. En la década de 1970 la cadena comienza a expandirse por Europa y Australia. En Asia (concretamente Japón bajo la influencia Yōshoku) surge en el año 1972 una cadena de restaurantes de comida rápida: MOS Burger (モスバーガー Mosu bāgā?), acrónimo de «Mountain Ocean Sun» ("Montaña, Océano, Sol") que llega a competir con McDonald's en ventas; sus productos son variantes de la

hamburguesa adaptadas al mundo asiático: teriyaki burger, takumi burger, hamburguesa de arroz y similares.¹⁰ En Hong Kong, Aji Ichiban compite con las grandes cadenas, extendiéndose pronto por toda Asia.⁵⁸ Una de las primeras máquinas expendedoras de hamburguesas se estrenó en Ámsterdam en el año 1941, bajo la marca comercial FEBO (denominada así por el nombre de su creador: Ferdinand Bolstraat).

Al mismo tiempo que se extiende la hamburguesa por el mundo, ésta adquiere diversas características locales como la carne picada, que por ejemplo, emplea como fuente la de los animales locales (canguro en Australia⁷⁰), o acompañamientos como el chile con carne en la comida Tex-Mex.

La expansión de la hamburguesa, junto con la estandarización de su elaboración, hace que el precio se emplee como un índice económico de referencia de los países, es el denominado «Índice Big Mac». El sociólogo estadounidense George Ritzer acuña en 1995 el concepto de "McDonaldización" en su libro «McDonaldization of Society».⁷ Con el Índice Big Mac se computa cuanto vale (en dólares estadounidenses) la hamburguesa en los distintos lugares del mundo, lo que permite contrastar la paridad de poder adquisitivo de la economía de cada uno de los 120 países en los que está presente la multinacional.⁷¹ Paralelamente, aparecen en el mundo diferentes concursos de comida en los que participan diversos contrincantes de cada país; uno de los más conocidos es el Krystal Square Off (en el que se consumen hamburguesas procedentes de los restaurantes Krystal), patrocinado por el International Federation of Competitive Eating (IFOCE) y que se celebra anualmente desde 2004.

POLÉMICAS NUTRICIONALES

Ya entrando en siglo XXI, la hamburguesa ha sufrido diversas polémicas de carácter nutricional, en plena era en que la población mundial empieza a sentir preocupación por el sobrepeso (con la consiguiente aparición de las dietas hipocalóricas), la aparición de hamburguesas de gran contenido calórico

(denominadas popularmente como 'hamburguesas XXL') disparó diversas alarmas en la sociedad.⁷³

Hamburguesas como la triple Whopper, que sobrepasa las mil calorías vulneran la denominada Estrategia Sanitaria Contra la Obesidad (NAOS) promovida por institutos sanitarios como la AESAN, que lucha para prevenir el crecimiento de la incidencia de la enfermedad de la obesidad en la población, en especial la obesidad infantil. Los dietistas empiezan a ver que el consumo de alimentos con fuerte densidad de calorías puede provocar un apetito desmedido.⁷⁴

Este tipo de mensajes ha hecho que las cadenas de restaurantes hayan reducido las calorías en sus hamburguesas desde comienzos de siglo XXI. A finales de siglo XX cabe destacar la acción judicial denominada el caso McDonald's Restaurants contra Morris y Steel coloquialmente denominado el Caso McLibel (Caso McDifamación), relativo a un libelo publicado por dos activistas ecologistas: Helen Steel y David Morris titulado: "What's wrong with McDonald's: Everything they don't want you to know" (¿Que está mal en McDonald's?: Todo lo que ellos no quieren que sepas). Posteriormente se elaboró un documental denominado: McLibel.

Una de las principales crisis sufridas ocurrió con la aparición de la Encefalopatía espongiforme bovina (el mal de las «vacas locas»), y su variante la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob, que hizo que el consumo de carne de vacuno descendiera a finales del siglo XX y con ello las ventas de hamburguesas, así como las de cualquier otro producto cárnico derivado. Las cadenas principales de venta de comida rápida tuvieron que salir a los medios para aclarar las quejas de consumidores y la preocupación de la población. Se empezó a diversificar los menús en los restaurantes y aparecieron elementos «no cárnicos». Se hizo un esfuerzo por presentar la "clásica hamburguesa" elaborada con carne de pollo, pescado e incluso la hamburguesa vegetariana (similar al vada pav indio). Productos que se ensayaron en la década de 1970 con muy poco éxito en las

grandes cadenas de distribución de hamburguesas, ahora se lanzan con la intención de poder diversificar los menús.

MEDIOS

A comienzos del siglo XXI se rueda la película documental relacionada con el consumo obsesivo-compulsivo de hamburguesas de algunos estadounidenses, el largometraje se denomina: *Super Size Me*, dirigida y protagonizada por Morgan Spurlock (2004), en la que una persona decide alimentarse únicamente de comida de los restaurantes McDonald's durante un mes entero. En el mismo año se estrena la película *Harold & Kumar Go to White Castle* ambientada en el entorno de los restaurantes White Castle. Posteriormente en el 2006, *Fast Food Nation* refleja en un mundo de ficción, las intrigas y maquinaciones de la industria cárnica en la frontera entre Estados Unidos y México, estando la obra basada en el libro que apareció en 2001 *Fast food nation: the dark side of the all-american meal*. La hamburguesa entra en este siglo con grandes retos en una sociedad dividida entre la preocupación por lo que come y la obesidad epidémica al mismo tiempo que un progresivo incremento en la ingesta de calorías.

En el año 2009 la cadena Burger King populariza en Japón una variante del la Whopper que denomina *Windows 7 Whopper* empleada en la promoción del sistema operativo Microsoft's Windows 7. La hamburguesa es una variante de la BK Stacker que posee siete patties de 13 cm (5 pulgadas) de altura.⁷⁵ El presidente estadounidense Obama haciendo gala de un nuevo estilo de protocolo, se reúne con el presidente ruso Dmitri Medvédev en la hamburguesería *Ray's Hell Burgers* en junio de 2010, siendo la primera vez que dos líderes internacionales se reúnen en una hamburguesería incluyéndolo en un protocolo.

Referencias

1. Ronald L. McDonald (1997). *The complete hamburger: The history of America's favorite sandwich* (en inglés) (1ª edición). Londres: Citadel. ISBN 1559724072.

2. Tennyson, Jeffrey (marzo de 1995). Hamburger heaven: the illustrated history of the Hamburg (en inglés) (1ª edición). Hyperion Books. ISBN 0786880805.
3. T. Edge, John (2005). Hamburgers and fries: an American story (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Putnam Adult. ISBN 0399152741.
4. Counihan (julio de 2002). Food in the USA (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Routledge. ISBN 0415932327.
5. David Inglis (2009). The Globalization of Food (en inglés) (1ª edición). Berg Publishers. ISBN 184520820X.
6. George Ritzer (2007). The McDonaldization of Society 5 (en inglés) (5ª edición). Pine Forge Press. ISBN 1412954304.
7. Andrew F. Smith (noviembre de 2008). Hamburger: A Global History (en inglés) (1ª edición). Reaktion Books. ISBN 1861893906.
8. John F. Love (1995). McDonald's: Behind The Arches (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Bantam; Rev Sub edition. ISBN 0553347594.
9. Katarzyna J. Cwiertka (mayo de 2007). Modern Japanese Cuisine: Food, Power and National Identity (en inglés) (1ª edición). Reaktion Books (versión ilustrada). ISBN 1861892985.
10. Fitzgibbon, Theodora (enero de 1976). The food of the Western World: an encyclopedia of food from North America and Europe (en inglés) (1ª edición). Londres: Random House Inc. ISBN 0812904273.
11. Apicius, Marcus Gavius. De re coquinaria. Antique Roman Dishes.
12. Stephen Turnbull (2003). «Mongol campaign Life». Mongol Warrior 1200-1350 (en inglés). Wayne Reynolds (Ilustrador) (1ª edición). Londres: Osprey Publishing. p.30. ISBN 184176583X.

13. Jack Weatherford (marzo de 2005). Genghis Khan and the Making of the Modern World (en inglés) (1ª edición). Three Rivers Press. ISBN 0609809644.
14. Morgan, David. «The Mongols» (Blackwell Publishers; Reprint edition, April 1990), ISBN 0-631-17563-6.
15. Prosper Montagné (1938), «Larousse gastronomique»
16. Cipriani, Arrigo (1996). Harry's Bar: The Life and Times of the Legendary Venice Landmark. New York: Arcade. ISBN 1-55970-259-1.
17. Farmer, Fannie Merritt (1896). Boston Cooking-School Cookbook (en inglés). Gramercy (ed. 1997). ISBN 0517186780.
18. Rodger, N. A. M (1994). The Insatiable Earl: A Life of John Montagu, Fourth Earl of Sandwich 1718-1792 (en inglés) (primera edición). W W Norton & Co Inc. p. 480. ISBN 0393035875.
19. Leslie, Elizabeth (1840). Directions for Cookery, in its Various Branches (en inglés). E. L. Carey & A. Hart. Consultado el 24 de diciembre de 2008.
20. Alan Beardsworth, Teresa Keil (1997), «Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society», Ed. Routledge
21. Edwin J Clapp (1952). The Port of Hamburg (en inglés) (1ª edición). Yale University Press.
22. Osborn Cummings, Richard (junio de 1970). The American and his food (the rise of urban America) (en inglés) (1ª edición). Ayer Co Pub. ISBN 0405024452.
23. Leslie Page Moch (2003). Moving Europeans: Migration in Western Europe Since 1650 (en inglés) (2ª edición). Indiana University Press. ISBN 0253215951.
24. Ranhofer, Charles (1894). The Epicurean: A Complete Treatise of Analytical & Practical Studies (en inglés) (1ª edición). B00085H6PE.

25. Ozersky, Josh (2008). *The hamburger: a history (icons of America)* (en inglés) (1ª edición). Londres: Yale University Press. ISBN 0300117582.
26. 1982, *Oxford English Dictionary*
27. Louis E. Grivetti (PhD), Jan L. Corlett (PhD), Bertram M. Gordon (PhD) y Cassius T. Lockett (PhD): *Food in american history, parte 6 - Beef (parte 1): «Reconstruction and growth into the 20th century (1865-1910)»*.
28. Thomas Jefferson Murrey (1887). «*Eating Before Sleeping*» (PDF). *Cookery for Invalids* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: White Stokes & Allen. pp. 30–33. Consultado el 9 de marzo de 2015.
29. Roger M. Grace: «*Old menus tell the history of hamburgers*». Los Ángeles: Metropolitan New-Enterprise newspaper.
30. «*Salisbury steak*». Merriam-Webster on line. Consultado el 28 de enero de 2009.
31. Merriam-Webster (1995). *The Merriam-Webster New Book of Word Histories* (en inglés) I (Merriam-Webster edición). Merriam-Webster. pp. 210–211. ISBN 0877796033.
32. Jennifer Parker Talwar (Julio de 2003). *Fast food, fast track: immigrants, big business, and the american dream* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Westview Press. ISBN 0813341558.
33. Ayula Decsy (1984). *Hamburger for America and the World: a handbook of the transworld hamburger culture* (en inglés) 3 (1ª edición). Eurolingua. ISBN 0931922151.
34. E. Wade registra la Patente Número x5348 en 26 de enero de 1829 para un instrumento que denomina «*Meat Cutter*»

35. G. A. Coffman de Virginia recibe la Patente Numero 3935 el 28 de febrero de 1845 para un «Improvement in Machines for Cutting Sausage-Meat»
36. Susan Williams (agosto de 2006). Food in the United States, 1820s-1890 (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Greenwood Press. ISBN 0313332452.
37. Heuer, Myron (1999-10-12). Artículo en el: «The real home of the hamburger». Herald & Journal.
38. Tolbert, F. X. (1983). «The Henderson county hamburger». In Tolbert's Texas, 130-136. Garden City, NY: Doubleday & Co.
39. Sharon Tyler Herbst; Ron Herbst (2007). The New Food Lover's Companion (en inglés) (4ª edición). Nueva York: Ron Herbst. ISBN 0764135775. «En este libro aparece solo Fletcher Davis como su inventor.»
40. Review Staff. Sept. 25, 1991. Can you believe some dispute us? Athens (TX) Daily Review, We won, now we celebrate - newspaper guide to hamburger cookoff.
41. Kurlansky, Mark (2003). Salt: A World History (en inglés). Penguin. ISBN 978-0802713735.
42. Elisabeth Rozin (1994). The Primal Cheeseburger: A Generous Helping of Food History Served on a Bun (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Penguin Books. ISBN 0140178430.
43. McGee, Harold (2004). On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen (en inglés) (ed. rev. edición). Nueva York: Scribner. ISBN 0684800012.
44. David, E.: French provincial cooking. [1960]. Edición de 1999, pág. 120.
45. E. W. (1964). All This from a 5-cent Hamburger! The Story of the White Castle System (en inglés) (1ª edición). Nueva York: The Newcomen Society.

46. Jo Gerard (1979). *La Belgique 1830-1980* (en francés) (1ª edición). Bruselas: Meddens. ISBN 287013035X.
47. Andrew F. Smith (2006). *Encyclopedia of junk food and fast food* (en inglés) (1ª edición). Greenwood Press. ISBN 0313335273.
48. Mark Pendergrast (1979). *An unauthorized history traces the evolution of Coca-Cola from its quiet beginnings to the influential giant of today* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Collier Books. ISBN 0684826798.
49. David Hogan (1997). *Selling 'em by the sack: White Castle and the creation of american food* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: NYU Press. ISBN 0814735665.
50. Raymond Grew (2000). *Food in Global History* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Westview Press. ISBN 0813338840.
51. Richard Pillsbury (1990). *From boarding house to bistro: the american restaurant then and now* (1.ª edición). Unwin Hyman. ISBN 0044456808.
52. Eric Schlosser (enero de 2002). *Fast food nation: the dark side of the all-american meal* (en inglés) (2ª edición). Nueva York: Harper Perennial. ISBN 978-0060938451.
53. Robert W. Bly (2007). *All-american Frank: a history of the hot dog* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: PublishAmerica. ISBN 1413750621.
54. Ray Kroc; Robert Anderson (1987). *Grinding it out* (en inglés) (segunda edición). Nueva York: St.Martins Press. ISBN 0312929870.
55. Philip Langdon (1986). *Orange Roofs, Golden Arches* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: Knopf. ISBN 0394741293.

56. Al Ries; Jack Trout (1997). *Marketing Warfare* (en inglés) (1ª edición). Nueva York: McGraw-Hill. ISBN 0070527261.
57. James Watson, ed. (2006). *Golden Arches East: McDonald's in East Asia* (en inglés) (2ª edición). Stanford University Press. ISBN 0804749892.
58. Bob's Big Boy of Burbank menu, Enero 2007
59. «Emmi Fondue AG - Firma - Entstehung:». Emmi Fondue AG. Consultado el 11 de agosto de 2007.
60. «Patent reference at Kraft Foods». Kraft Foods. Consultado el 11 de agosto de 2007.
61. James W. McLamore (octubre de 1997). *The Burger King: Jim McLamore and the Building of an Empire* (en inglés) (1ª edición). Mcgraw-Hill. ISBN 0070452555.
62. FundingUniverse.com. «History of Burger King Corporation». Answers.com. Consultado el 2 de marzo de 2009.
63. BKC (8 de febrero de 2002). «Burger King Celebrates As The WHOPPER Turns 45». BizJournals on Bison.com. Consultado el 1 de marzo de 2009.
64. Hoovers.com. «McDonald's». answers.com. Consultado el 3 de marzo de 2009.
65. «Burger King Domestic and Global facts». Consultado el 23 de agosto de 2007.
66. "Big Burger Business: McDonald's and Burger King". Heavy weights. Food Network. 2009-02-27. No. 3, temporada 2.
67. Zaffiri, Samuel (1988), *Hamburger Hill*, Mayo 10- Mayo 20, 1969, ISBN 0-89141-706-0

68. «Star Wars: Databank: Millennium Falcon (Behind the Scenes)». Starwars.com. Consultado el 4 de marzo de 2015.

69. Don Loffler (1997). Capital Taste: the A-Z of Good Food in and around Canberra (en inglés) (1ª edición). Wakefield Press. ISBN 1862544166.

70. Li Lian Ong (mayo de 2003). The Big Mac Index: Applications of Purchasing Power Parity (en inglés) (1ª edición). Palgrave Macmillan. ISBN 1403903107.

71. «La tradición estadounidense y la cocina fusión ponen el punto y final al simposio gastronómico» (HTML). Sábado 29 de julio de 2006. Consultado el 23 de marzo de 2009.

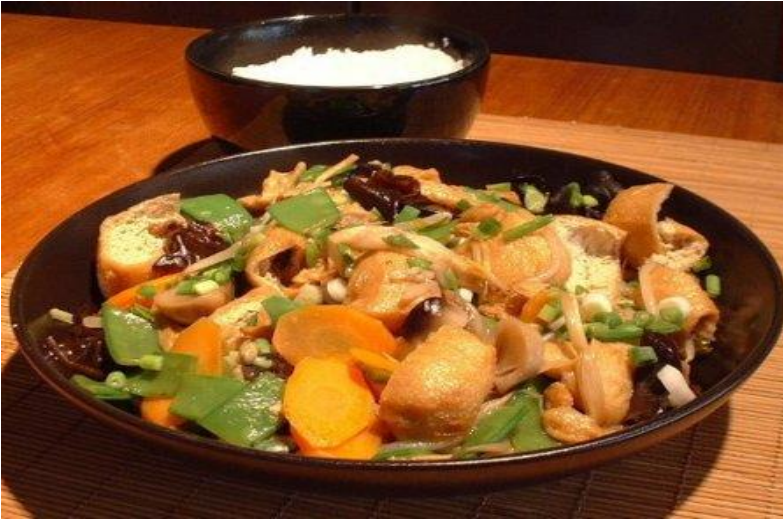
72. Michael Gard; Jan Wright (2005). The obesity epidemic (en inglés) (1ª edición). Routledge. ISBN 0415318955.

73. Prentice, A. M.; S. A. Jebb (noviembre de 2003). «Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link». Obesity Review 4 (4): 187 – 194. doi:10.1046/j.1467-789X.2003.00117.x.

74. «Big in Japan: Burger King Sells Windows 7 Whopper». Fox News. 23 de octubre de 2009. Consultado el Junior 27, 2010.

Práctica 9: Realiza una innovación de un platillo Norteamericano y realizale las adecuaciones nutricionales y socioculturales para adaptarse a la cultura culinaria mexicana presentalo y degústalo con la clase.

TEMA 10. SEMANA: 10. UN VISTAZO A LA COCINA CHINA.



A finales de siglo XIX llegaron inmigrantes chinos a la península de Baja California, con la intención en su mayoría de cruzar hacia los Estados Unidos. Un número importante, al no lograrlo, se estableció en Mexicali, en particular en una porción del centro de la ciudad conocido como la Chinesca. Otros chinos y rusos se trasladaron al Valle de Guadalupe, en el municipio de Ensenada. Hoy en día muchos bajacalifornianos y sudcalifornianos son nietos e hijos de estos inmigrantes, sin olvidar otras comunidades que radican en Sinaloa, Nayarit, Jalisco, Colima, Tamaulipas, Guerrero, El Oro, Estado de México y Puebla. La comunidad china de la ciudad de México va en aumento y, al igual que en otras ciudades del mundo, tiene en México su Barrio Chino, muy cerca de la Alameda Central (en la calle de Dolores).

En él se encuentran manifestaciones culturales y gastronómicas en fechas específicas (como el Año Nuevo, tanto para el calendario chino como para el calendario mexicano y, sobre todo, para el calendario católico). Hubo, por ejemplo, una peregrinación de chinos católicos hacia la Basílica de Guadalupe, acompañada de danzas y música tradicional china y mexicana, así como una serie de bautizos múltiples de bebés chinos nacidos en México (Trabajo de campo, 2015).

En primer lugar, debemos aclarar que la calidad de los alimentos así como las propiedades nutricionales de las preparaciones chinas, cambiará en función de cada uno de los platos, sin embargo, intentaremos analizar en general, la comida China.

En la alimentación oriental, predominan los vegetales, así como las grasas saludables y las proteínas magras. También, las proporciones de cada alimento son cuidadosamente calculadas para cada plato, lo cual contribuye a comer lo que necesitamos en su justa medida.

Por otro lado, el tipo de cocción suele favorecer a la salud, pues predominan la cocción al vapor, en agua y hasta se cuida el punto de las mismas para preservar nutrientes, sabores y cualidades de los alimentos, por ejemplo, los vegetales por lo general están crujientes.

Los condimentos y salsas son otros de los rasgos distintivos en la comida china, entre los que destacan la cebolleta, el jengibre y la salsa de soja, todos con propiedades digestivas y benéficas para el cuerpo, aunque esta última puede ser muy rica en sodio.

Hasta aquí parecemos estar ante una alimentación muy saludable y nutritiva, sin embargo, en la comida china también existen una gran variedad de platos fritos, y éstos, no siempre se reproducen de igual manera fuera de oriente, lugar donde tiene origen está saludable comida.

En México, así como en otros países fuera de China, donde se realizan platos típicos de este país, la comida suele perder calidad nutricional y sabor característico para ganar calorías y grasas saturadas, ya que se abusa de las frituras mal elaboradas, se agregan salsas con fuerte componente graso y hasta abunda el sodio en las preparaciones.

Por eso, debemos concluir que la comida china es originalmente muy nutritiva y equilibrada, pero no siempre es igual aquella que conseguimos en restaurantes,

pues todos sabemos que lo que comemos fuera de casa, siempre resulta de menor calidad y más calórico que aquello casero.

Entonces, cuando vayamos a comer comida china, tengamos en cuenta esto e intentemos elegir los platos con más vegetales, sin fritura y solicitemos que las salsas no se incorporen a la preparación, sino que la sirvan por separado, de manera de controlar la cantidad de estas a consumir.

Todo puede ser saludable en su justa medida y dependiendo de muchos factores, sólo debemos conocer estos y elegir la más sana y nutritiva de las opciones, sin olvidar el sabor y nuestros deseos de comer algo rico.

Hay personas que cuando van a comer a un restaurante chino, y sobre todo comen de forma copiosa, notan unos síntomas un tanto extraños al poco tiempo de haber comido. Si esos síntomas son: dolor de cabeza, enrojecimiento, sudoración y mareo similar a cuando estamos ebrios, es un cuadro claro de “síndrome del restaurante chino”.

Este síndrome se debe al glutamato monosódico, de ahí que también se llame el síndrome del glutamato monosódico, un potenciador del sabor muy utilizado en este tipo de restaurantes y al que algunas personas son más susceptibles. Aunque la ciencia todavía no se pone de acuerdo y ciertos estudios descartan a este aditivo como el causante, a ciertas personas el glutamato les causa cierta intolerancia alimentaria.

La molécula de glutamato monosódico tiene una estructura similar a la de un neurotransmisor importante del cerebro (glutamato), de ahí que pueda existir cierta relación o competencia entre sustancias. Se aconseja que las personas que presentan estos síntomas consuman con moderación aquellos alimentos con glutamato monosódico, que evidentemente no son solamente los platos de los restaurantes chinos, ya que mucha de la comida precocinada tiene este aditivo.

La Gastronomía de China es una de las más ricas debido a la antigua tradición culinaria del país, y está muy ampliamente representada en el mundo. Se puede decir que originariamente procede de diferentes regiones de China y que se ha expandido a otras partes del mundo — desde el sureste de Asia pasando por el continente americano hasta toda Europa. La cocina china está íntimamente relacionada no sólo con la sociedad, sino también con la filosofía y la medicina china. Distingue entre el cai (verduras cocinadas y por extensión todo lo que acompaña los cereales) y los cereales en sí, el fan. Los alimentos yin (femeninos) son alimentos tiernos y ricos en agua como las frutas y las verduras, y tienen un efecto refrescante. Los alimentos yang (masculinos) incluyen los platos fritos, especiados y a base de carnes, y sirven para recalentar. Si toda comida tiene que armonizar los sabores, las comidas chinas tienen también que buscar un equilibrio entre lo frío y lo caliente, los colores y la consistencia de los diversos alimentos. Por ello las técnicas culinarias chinas son numerosas y particularmente variadas.

La sucesión de platos tal y como se conoce en los países occidentales es sustituida por la búsqueda del equilibrio entre los cinco sabores básicos (dulce, salado, ácido, amargo y picante). Por ello, los platos con sabor exclusivamente dulce sólo se ofrecen al final de los festines dados con motivo de grandes celebraciones. La vista también juega un papel importante en la presentación de los platos. Algunos platos se sirven con fines esencialmente terapéuticos, como los nidos de golondrinas o las aletas de tiburones que son ingredientes insípidos. El concepto de la complementariedad entre lo frío y lo caliente, heredado de la medicina china, se toma particularmente en cuenta en la gastronomía del sur de este país.



Un conjunto de platos típicos de la cocina china en la ciudad Suzhou, provincia Jiangsu, con cuencos de arroz, gambas, berenjena, y tofu fermentado,

vegetales, pato, y una fuente central con carne y brotes de bambú. Hay 6 cuencos de arroz, uno por persona.

Componentes

Tal y como se sabe, el componente básico es el arroz, este componente es crítico y unificador de muchos platos de la cocina China por lo cual es fundamental. Unificador por existir innumerables variantes regionales en muchas partes de China, pero este ingrediente está presente en todos ellos, en especial en el sur de ésta. Por el contrario, los productos basados en trigo que incluyen la pasta y los panecillos al vapor (饅頭) son predominantes en el norte de China donde el arroz no es tan dominante en los platos. La sopa se sirve generalmente al final de la comida para saciar de esta forma el apetito del comensal. Por otra parte, la costumbre de servir sopa al comienzo de las comidas proviene de las costumbres culinarias de Occidente en estos tiempos modernos.

El movimiento vegetariano en china es casi nulo y, si existe, suele ser de origen budista. Muchas de las verduras en la cocina china no se sirven crudas debido a que tradicionalmente se empleaban las deposiciones humanas como abono para el cultivo.

Los frecuentes periodos de hambruna que tradicionalmente han asolado el país han llevado a los chinos a elaborar recetas que permitieran acomodar todas las partes comestibles de los animales, como tripas, cartílagos, cabezas, garras de aves, etcétera.

El té es la bebida más consumida en China. Tradicionalmente, la cerveza y el alcohol de arroz se reservan para celebraciones y fiestas. En las comidas de todos los días, no se sirven bebidas y los comensales sacian su sed con sopas y caldos. La cocina tradicional china no emplea leche debido a la intolerancia a la lactosa, que es muy frecuente en muchos países asiáticos.

Los postres son menos típicos en la cocina china que en las gastronomías de occidente ya que no es costumbre que las comidas finalicen con un postre. Las comidas dulces se introducen a menudo durante el transcurso de la comida sin distinción. Por ejemplo, las frutas se emplean como acompañamiento de algunos platos. Por lo tanto los postres no existen en la cocina china. Lo que podemos mencionar como postre son platos dulces, muchos de ellos fritos e incorporan la pasta de judía roja (dousha). El matuan y el doushabao se rellenan con dousha y se toman a menudo como desayuno, el dousha se toma a menudo con los panecillos al vapor, algunos de ellos tiene forma de pera, un símbolo cultural importante en china. Otro plato dulce es el babao fan (八寶飯) o "pudding de arroz ocho tesoros".

El tofu es un invento chino. Constituye la base de una decena de alimentos que se consumen frecuentemente debido a su precio económico. El tofu se consume acompañado por féculas: en el sur de China se acompaña de arroz cocido al vapor sin otro añadido y en el norte de China se consume con pasta, crêpes o panes de harina de trigo cocidos al vapor.



Palillos

En la cocina china los palillos se emplean como utensilios o cubertería para comer alimentos sólidos, mientras que las sopas y otros líquidos se toman con una cuchara especial con el fondo plano (tradicionalmente hecha de cerámica). Se puede comprobar que los palillos de madera están cediendo su uso debido a la

escasez de madera y a la excesiva tala de árboles en China y en el este de Asia, muchos chinos en la actualidad comen en los establecimientos públicos con palillos hechos de bambú o de plástico que respetan más el medioambiente. En el pasado se elaboraron estos palillos con materiales más caros tales como el marfil y la plata. Por otra parte, se tiene a veces la costumbre poco higiénica en algunos pequeños restaurantes de reutilizar los palillos. En la mayoría de los platos de la cocina china, los alimentos se preparan en pequeñas porciones (por ejemplo, los vegetales, la carne, el doufu), para que se puedan comer directamente pinzados con los palillos. Tradicionalmente la cultura china ha considerado el empleo de cuchillo y tenedor en la mesa como un acto "bárbaro" debido a que estos cubiertos se emplean en la guerra como armas.

El pescado se elabora cocido y se sirve entero, los comensales pinzan los trozos de pescado y se comen pedazos del mismo. Esta forma de servir el pescado garantiza al comensal que está comiendo un pescado lo más fresco posible. Un dicho chino reza: "incluyendo cabeza y cola"; haciendo referencia al cumplimiento completo de una cierta tarea, en este caso, es similar el dicho para la forma de servir el pescado.



Usos

En una comida china, cada comensal tiene su propio cuenco de arroz y los platos se sirven con carácter comunal a una mesa en un cuenco o bandeja, esta forma es conocida en algunas cocinas occidentales como "estilo familiar". En la comida

cada comensal toma parte de los platos comunales pinzando con los palillos pedazo a pedazo; éste es un contraste evidente con los usos culinarios de Occidente en el que se sirve individualmente en los platos al comienzo de las comidas. Muchos de los habitantes de china se sienten incómodos permitiendo que una persona introduzca sus propios palillos (que quizás tienen trazas de saliva) en los platos comunales, por esta higiénica razón se sirven a menudo unos platos aparte para que se pueda separar estos alimentos.

Condimentos



Polvo Cinco Especies o Polvo Cinco Sabores: Es un curry preparado con anís estrellado, semillas de hinojo, clavo de olor, canela y pimienta szechuan. Es conocido como "Um Gion Fan"(cinco sabores). Se utiliza para marinar o cocinar.

Brotos de soja o "Dientes de Dragón"

Salsa de tamarindo

Porotos o alubias Tausi o Porotos Negros Salados.

Pak Choy

Algas

Camarones secos

Pulpo crudo

Cebollino

Jengibre

Fideos de arroz

Pimienta Szechuan, en realidad no es una pimienta sino las bayas secas del espinoso árbol de fresno, autóctono de Szechuan. Sus granos se deben tostar en un wok y luego molerlo en un mortero.

Aceite de ajonjolí o sésamo, es uno de los sabores más característicos de la cocina china. Se obtiene prensando en frío las semillas de ajonjolí o sésamo tostadas.

Vino de arroz. Elaborado a partir de glutinoso o mijo glutinoso fermentado, y añejado durante diez años o más. El vino de arroz es un líquido dulce y con baja graduación alcohólica. Se consume tanto para beber como para cocinar.

Comidas:



Tallarines con Langostinos



Chop suey



Nasi Goreng



Lumpia



Pato laqueado a la pekinesa



Lo mein



Chow mein



Sopa wong ton

Wanton mee



Char kway teow



Zongzi



Mochi



Pollo con arroz de Hainan



Arroz frito



Variantes locales:

La cantidad de variantes regionales en la cocina china es inmensa, tal y como corresponde a un país de esta extensión. Las cocinas regionales pueden enumerarse como:

Gastronomía del norte de China:

El trigo es el grano básico de este lugar, y encontrará una abundancia de productos de trigo en forma de bollsos, fideos, raviolos (jiáozǐ 饺子) y crepes. Hay que observar como hacen los fideos al momento, estirando la masa de harina— una demostración apasionante y de mucha destreza. Un maestro de fideos puede crear fideos tan finos que los llaman "bigotes del dragón (lóngxū miàn 龙须面)." Busque también los fideos "cortados a mano (dǎoxiǎo miàn 刀削面)" hechos al momento y servidos con sopas sabrosas, o un tipo de raviolos llamados jiaozi (jiáozǐ 饺子) un simple placer universal que se sirve con vinagre y aceite de ají para mojar.

Gastronomía mandarina:

Pato pekinés (北京烤鸭)

Sopa agripicante (酸辣汤)

Barbacoa al estilo de Pekín (烤肉/北京烤肉)

Mutton Hot pot (涮羊肉)

Gastronomía de Jiang-Huai: Deriva de los estilos de cocina de la región que rodean al tramo inferior de los ríos Huai y Yangtze. Las masas de agua son importante para propagar la cocina. Normalmente, un viaje a lo largo de dichas vías fluviales revela cómo se han obtenido los componentes.

Otro factor importante en el desarrollo de la comida son los clientes reales. Durante la Dinastía Ming (1368 – 1644), Zhu Yuanzhang, el emperador fundador, diseñó al estilo como la cocina de corte imperial oficial en Nanjing, la capital de entonces. Cuando la capital fue trasladada a Beijing por Yongle, el tercer emperador de la Dinastía Ming, la comida de Huaiyang y sus cocineros también fueron llevados al norte.

Gastronomía cantonesa (provincia de Guangdong)

La cocina cantonesa en chino 廣東菜 (Jyutping: gwong2 dung1 coi3), es originaria de la provincia de Cantón, al sur de China, específicamente de los alrededores de la ciudad de Cantón. Es el estilo más conocido de la cocina china fuera de la misma China, tanto es así que el denominado "Restaurante Chino" en occidente puede ser considerado la mayoría de las veces como un restaurante que ofrece comida cantonesa, o una adaptación de la misma. La abundancia de la cocina cantonesa fuera de las fronteras de China es debido a la excesiva proporción de inmigrantes de esta región con respecto a otras.



Un desayuno denominado Dim sum típico de Hong Kong. Desde la izquierda a la derecha y desde arriba a abajo: dumplings de gambas (ha gau), té de jazmín, pollo y vegetales (dos boles con cucharas), salsa especiada para mojar (rojo), dumplings al vapor, fideos de arroz con salsa de soja (cheong fun, sobre el plato), panecillos al vapor con un relleno dulce (three).

La cocina cantonesa puede ser caracterizada por el uso de especias con aroma y sabor muy suave y simple en su combinación. El jengibre, cebolleta, azúcar, sal,

salsa de soja, vino de arroz, almidón y aceite son ingredientes suficientes en la cocina cantonesa. El ajo se emplea intensamente sobre todo cuando se cocinan alimentos basados en olores desagradables, tales como entrañas. El polvo de cinco especias, la pimienta y otras especias. El empleo de salsas picantes o de especias picantes es muy raro en la cocina cantonesa, es más adecuada de las localidades más templadas como Sichuan, Tailandia, etc. Como regla general en la cocina cantonesa, la cantidad de especias añadidas a un plato es inversamente proporcional a la frescura de los alimentos existentes en el plato.

Gastronomía de Hakka (Grupo étnico de Hakka)

La Gastronomía de Hakka (chino tradicional: 客家菜) se refiere a las tradiciones culinarias de la provincia china de Hakka y corresponde a parte de las costumbres gastronómicas de la etnia han. Se puede ubicar su origen en el sudoeste de China (Cantón y Fujian).

Platos tradicionales:

Pollo cocinado a la sal (東江鹽焗雞) - se cocina un pollo dentro de un horno con una capa abundante de sal, hoy en día muchos restaurantes sólo ponen un poco de sal y lo introducen en el horno.

Ngiong Tew Foo (釀豆腐, tofu en cubos o 東江釀豆腐煲): este es uno de los platos más populares de la cocina Hakka, consiste en cubos de tofu rodeados de carne picada (generalmente cerdo) y hierbas, todo ello frito hasta que queda dorado.

Kiu nyuk (扣肉, cerdo picado con juncos)

Poon Choi (盆菜): Una variedad de ingredientes que se sirven como acompañamiento.

Gastronomía de Hunan

La gastronomía de Hunan, algunas veces llamada comida de Xiang (湖南菜 o 湘菜, en pinyin: hú'náncài or xiāngcài), consiste de las cocinas de la región del río Xiang, el Lago Dongting y la provincia occidental de Hunan en China.

La gastronomía de Hunan es una de las ocho cocinas regionales de China y es bien conocida por su sabor picante, aroma fresco y color oscuro. Las técnicas comunes de cocina incluyen cocer, freír, cocción a fuego lento y ahumar. Debido a la alta producción agrícola, los platos de Hunan son muchos y muy variados.

Ingredientes utilizados

Conocida por su uso generoso del chile, chalote y ajo, la gastronomía Xiang es también reconocida por preparaciones picantes en seco (干辣) o simplemente picantes.

La cocina de Hunan es frecuentemente más condimentada únicamente con chiles, contiene una mayor variedad de ingredientes frescos, tiende a ser más aceitosa y se dice que es más pura y simple en sabor. En general se utilizan productos ahumados y curados en sus platos con mayor frecuencia.

Diferencia con la gastronomía de Sichuan

La cocina de Sichuán es conocida por su distintiva sazón de málà (picante y adormecedora) y otras combinaciones de sabores complejos. Frecuentemente emplea granos de pimienta de Sichuán, junto con chiles, lo cuales generalmente son secos y tiende a usar más ingredientes y condimentos secos o en conserva. Es menos aceitosa y utilizan menos productos curados y ahumados.

Menú por temporadas

Una característica adicional, de la cocina de Hunan, es que el menú cambia con las temporadas:

En un verano húmedo y caluroso, una comida usualmente comenzaría con platos fríos o una fuente con una selección de carnes frías con picantes para abrir los poros de la piel y mantenerse frescos en ese clima.

En invierno, una opción popular es el estofado, pensado para dar calor a la sangre en los meses fríos. Un estofado especial llamado (鸳鸯火锅 yuān yāng hǒ gō), "el estofado de los enamorados", es notable por dividir la olla en dos con un lado condimentado y otro más suave.

Gastronomía de Fujian

La salsa de pescado fermentado, conocida localmente como 'aceite de gamba' (虾油), también se usa comúnmente en esta cocina, junto con ostras, cangrejos y gambas. Los cacahuets (usados tanto en platos salados como en postres) también son habituales, y pueden cocerse, freírse, tostarse, machacarse, molerse o incluso transformarse en una pasta. Los cacahuets pueden usarse como guarnición, incluirse en sopas o incluso añadirse a platos estofados o revueltos. Los fideos misua (chino tradicional: 米線, chino simplificado: 米线) son una especialidad de Fujian.

Uno de los platos más famosos de la cocina de Fujian es el Buda saltando sobre una pared (chino tradicional: 佛跳牆, pinyin: fótiaoqiāng), una receta compleja que usa muchos ingredientes, incluyendo aleta de tiburón, pepino de mar, abulón y vino de Shaoxing.

Fujian también es notable por el yenpi (燕皮), un envoltorio fino hecho con gran cantidad de cerdo magro. Este envoltorio tiene una textura única debida a la incorporación de carne y tiene una textura al morderlo parecida a la de platos hechos con surimi. El yenpi se usa para preparar rouyen (肉燕), un tipo de wonton.

Otras regiones

Gastronomía de Hong Kong

La gastronomía de Hong Kong puede describirse como una cocina moderada con importantes créditos de la gastronomía cantonesa y partes de oriente donde no se habla Chino (la zona del río Dong, Fujian y el desembocadura del río Yangtsé) y debido a la antigüedad de Hong Kong como colonia británica y la larga historia como ciudad de negocio cosmopolita.

Desde los puestos callejeros más infravalorados a los restaurantes más lujosos, Hong Kong proporciona una variedad incontable de comida. Las combinaciones más difíciles y la experiencia gourmet cosmopolita ha proporcionado a Hong Kong los ilustres apodos de «paraíso gourmet» y «feria mundial de la comida».1.

La mayoría de las raciones servidas en restaurantes son considerablemente pequeñas para los estándares internacionales, especialmente en comparación con la mayoría de los países occidentales como los Estados Unidos o Canadá. El plato principal suele acompañarse de una generosa ración de hidratos de carbono, como arroz o mein (fideos). La gente suele comer 5 veces al día.1. La cena se acompaña a menudo de un postre. También se toman aperitivos entre comidas.

Como Hong Kong es de origen cantonés y la mayoría de los chinos de Hong Kong son inmigrantes o descendientes de inmigrantes de las partes hablantes de cantonés de China, la comida es una variante de la gastronomía cantonesa: casi toda la comida casera y gran parte de las servidas fuera, desde restaurantes a panaderías, es cantonesa o está muy influida por la tradición cantonesa. La mayoría de la comida famosa de Hong Kong, como el pastelillo de esposa, el pato asado, el dim sum, el té de hierbas, las recetas de aleta de tiburón y abulón, el pollo escalfado, el pastel de luna y otros son originarios de Cantón, y el dai pai dong fue adoptada de esa ciudad del sur de China. Como en su cocina padre, la cocina cantonesa de Hong Kong admite una amplia variedad de ingredientes, teniendo un sabor ligeramente condimentado. A diferencia de Cantón, los

contactos ininterrumpidos que Hong Kong tiene con Occidente la a hecho más susceptible de influencias occidentales, y ha producido favoritos tales como las tartaletas de huevo o el té con leche al estilo de Hong Kong.

Otros estilos gastronómicos extranjeros son también populares en la región: occidental genérico (auténtico, internacional o al estilo de Hong Kong), italiano, francés, japonés, coreano, tailandés, vietnamita, indio, malayo y singapurés.

Gastronomía de Taiwan

La gastronomía taiwanesa suele relacionarse con influencias de las provincias del centro y el sur de China, especialmente de Fujian, si bien pueden encontrarse fácilmente influencias de todo el país. También hay una importante influencia japonesa debida al periodo en el que el país fue dominado por Japón. Las recetas tradicionales chinas que se hallan en Taiwán incluyen platos de Guangdong, Jiangxi, Chaoshan, Shanghái, Hunan, Sichuan y Pekín.

El cerdo, el marisco, el arroz y la soja son ingredientes muy comunes. La ternera es mucho menos común, y algunos taiwaneses (especialmente los más ancianos) siguen evitando consumirla. Esto se debe en parte a que algunos taiwaneses son budistas, a la tradicional resistencia a sacrificar ganado útil para la agricultura y al apego emocional hacia estos animales de labranza. Curiosamente, la versión taiwanesa de la sopa de fideos con vaca sigue siendo uno de los platos más populares del país, a pesar de esta aversión tradicional. También son comunes los restaurantes vegetarianos con una amplia carta, debido principalmente a la influencia del budismo.

La cocina taiwanesa también ha sido influida por su ubicación geográfica. Al vivir en una isla superpoblada, los taiwaneses tuvieron que buscar fuentes de proteínas fuera de las granjas. Como resultado, el marisco y el pescado destacan en su gastronomía, incluyendo desde peces grandes como el atún y el mero hasta las sardinas, e incluso más pequeños, como las anchoas. También se consumen crustáceos, calamares y sepias.

Gracias al clima subtropical de la isla, Taiwán cuenta con abundancia de fruta diversa, como papaya, carambola, melón y cítricos. Una amplia variedad de fruta tropical, tanto importada como nativa, se consume también en el país. Otros productos agrícolas en general son el arroz, el maíz, el té, el cerdo, las aves, la ternera, el pescado y otra fruta y verdura.

Los taiwaneses han demostrado su inventiva en muchos de sus platos, seleccionando las especias. La gastronomía de Taiwán depende de una abundante variedad de condimentos: salsa de soja, vino de arroz, aceite de sésamo, douchi (judías negras fermentadas), daikon (rábano) encurtido, mostaza parda encurtida, cacahuetes, guindillas, cilantro y una variedad local de albahaca (九層塔, literalmente 'pagoda de nueve plantas'). Los platos resultantes combinan y forman así sabores interesantes que hacen a la gastronomía taiwanesa simple en formato pero compleja en experiencia.

Muchos de los platos de la cocina taiwanesa (salvo los postres) suelen considerarse aperitivos, teniendo un estatus parecido al dim sum cantonés o las tapas españolas. Estos platos suelen salarse poco, acompañando la parte principal de carne o pescado con mucha verdura.

Hay un tipo de barbacoa al aire libre llamado khòng-iô (焗窯). Primero se construye una pirámide hueca dentro de la que se prende carbón o madera hasta que la temperatura es muy elevada. Los ingredientes a cocinar (taro, ñame o pollo) se ponen en latas que se introducen en la pirámide, que se derriba sobre la comida hasta que ésta está hecha.



Tortilla de ostra con salsa chile.

Platos típicos:

Jiû-hî keⁿ (chino: 魷魚羹, pinyin: yóuyú gēng) — sopa espesa con sepia envuelta en pasta de pescado.

Ô-á-chian (蚵仔煎, kézǎi jiān) — tortilla de ostra hecha con huevo, ostras, almidón de tapioca y hojas de mojígata. Tiene una textura blanda y pegajosa, y se como con una salda dulce y ligeramente picante, cubierta con cilantro. Es un plato muy común en los mercados nocturnos, al tratarse del aperitivo más popular de Taiwán.²

Ô-á mī-sòⁿ (蚵仔麵線, kézǎi miànxiàn) — vermicelli de ostra, una sopa espesa conteniendo ostras pequeñas y fideos vermicelli chinos.

O· bí-ko (烏米糕, me shai [米血], hēimǐ gāo [黑米糕]) — un plato hecho de sangre de cerdo y arroz. Suele cortarse en trozos rectangulares y servirse en un palo, mojándose en salsa de soja, añadiéndosele opcionalmente salsa picante y cubriéndose con cacahuete y cilantro.

Ló·-bah-pńg (魯肉飯, lǔròu fàn) — cerdo graso troceado, en dados o picado, estofado en salsa de soja con especias y servido sobre arroz.

Tōa-tńg pau sió-tńg (大腸包小腸) — una salchicha de cerdo pequeña envuelta en una grande de arroz glutinoso, normalmente cubierta de ajo y albahaca. Es un aperitivo común en los mercados nocturnos. El cliente suele poder escoger su sabor: pimienta negra, ajo, guindilla, mantequilla o chocolate.

Postres



Jalea de hierba con trozos de mango

Té burbuja, también llamado té con leche perla (珍珠奶茶) — bolas de tapioca masticables que se añaden al té con leche.

Sian-chháu (chino: 仙草, pinyin: xiāncǎo) — jalea de hierba (*Mesona procumbens*).

Ò-giô-peng (愛玉冰) — jalea de aiyu, un postre gelatinoso con semillas de una fruta parecida al higo, probablemente *Ficus pumila* var. *awkeotsang*, que se sirve sobre hielo

Õ-á-peng (芋仔冰, yù bīng [芋冰]) — un postre hecho de pasta de taro congelada.

Referencias

1. Richard STERLING, Elizabeth CHONG y Lushan Charles QIN: World Food Hong Kong. Hong Kong: Lonely Planet Publishing, 2001. ISBN 1864502886.

2. Taipei Times (2 de junio de 2007). Oyster omelet the nation's favorite (en inglés). Consultado el 10 de septiembre de 2009.

中国烹饪协会 (Asociación Culinaria China). 中国八大菜系:闽菜 (Las Ocho Grandes Escuelas de Cocina Chinas: Min). 福建大酒家: 中国职工音像出版社. ISRC : CN-A47-99-302-00/V.G4.El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons

Atribución Compartir Igual 3.0, Modificación realizada por la autora de la antología I. Aimme Iturbide a partir de trabajo de campo y revisión de libros de recetas chinas en English translate.com 2 sep. 2015 a las 05:30.

Práctica 10: Realiza una innovación de un platillo Chino y realizale las adecuaciones nutricionales y socioculturales para adaptarse a la cultura culinaria mexicana y presentalo para evaluación en la clase.

TEMA 11. SEMANA: 11. UN VISTAZO A LA COCINA JAPONESA.



Platos Kaiseki

La gastronomía de Japón como cocina nacional ha evolucionado, a través de los siglos, a causa de muchos cambios políticos y sociales, comenzando por la Edad Antigua, en la que la mayoría de la cocina estaba influenciada por la cultura china. Finalmente, la cocina cambió con el advenimiento de la Edad Media que marcó el comienzo de un abandono del elitismo con la normativa del shogunato. Al principio de la Edad Moderna tuvieron lugar grandes cambios que introdujeron en Japón la cultura occidental.

El término moderno "Comida japonesa" (nihon ryōri 日本料理?) o washoku (和食?) se refiere a dicha comida al estilo tradicional, similar a la que existía antes del final del aislamiento nacional de 1868. En un sentido más amplio de la palabra, podrían incluirse también alimentos cuyos ingredientes o modos de cocinarlos fueron introducidos, posteriormente, del extranjero, pero han sido desarrollados por japoneses que los han hecho suyos. La comida japonesa es conocida por su énfasis en la estacionalidad de los alimentos (旬, shun), calidad y presentación de sus ingredientes.

Hay muchas opiniones sobre qué es fundamental en la cocina japonesa. Muchos piensan que el sushi o las comidas elegantes estilizadas del formal kaiseki se originaron como parte de la ceremonia del té japonesa. Muchos japoneses, sin embargo, piensan en la comida cotidiana de la gente japonesa-- en especial la que existió antes del final de la Era Meiji (1868 - 1912) o antes de la Segunda Guerra Mundial. Pocos japoneses urbanos modernos conocen su gastronomía tradicional.

Comida doméstica

La cocina tradicional japonesa está dominada por el arroz blanco. Cualquier otro platillo servido durante una comida se considera un platillo secundario. Éstos se sirven para realzar el sabor del arroz. Un desayuno japonés tradicional, consiste en una sopa de miso (miso shiru), arroz, y un vegetal encurtido. La comida más común, sin embargo, se llama ichijū-sansai ("una sopa, tres platillos secundarios") con una técnica de preparación diferente para cada uno. Los tres platillos secundarios son normalmente pescado crudo (sashimi), un platillo a la parrilla, y un platillo cocido a fuego lento. Esta visión única japonesa de la comida se refleja en la organización de los recetarios tradicionales japoneses. Los capítulos están organizados según las técnicas culinarias: comidas fritas, comidas al vapor, comidas a la parrilla, por ejemplo, y no conforme a ingredientes específicos (por ejemplo, pollo o res) como en los recetarios occidentales. También hay, usualmente, capítulos dedicados a las sopas, el sushi, el arroz, los tallarines, y los dulces.



Disposición tradicional japonesa de la mesa:

La disposición tradicional de la mesa en Japón ha variado considerablemente a través de los siglos, dependiendo del tipo de mesa común en determinada época. Antes del siglo XIX, se colocaban pequeñas mesas-caja (hakozen (箱膳?)) o bandejas planas en el suelo antes de cada comida. Mesas bajas más grandes (chabudai (ちゃぶ台?)) que daban cabida a familias enteras se fueron

popularizando hacia el principio del siglo XX, pero estas dejaron vía libre casi totalmente a las mesas y sillas de estilo occidental hacia el final del siglo XX.



Las configuraciones tradicionales se basan en la fórmula ichijū-sansai. Típicamente se disponen cinco cuencos (chawan) y platos separados antes de la comida. Justo al lado del comensal están el cuenco de arroz a la izquierda y el cuenco de sopa a la derecha. Tras estos hay tres platos planos conteniendo las tres guarniciones, uno al fondo a la izquierda (en el que podría servirse pescado hervido), otro al fondo a la derecha (en el que podría servirse pescado a la plancha), y otro en el centro de la bandeja (en el que podrían servirse verduras hervidas). También se ofrecen frecuentemente vegetales en vinagre, para ser comidos al final de la comida, pero no se cuentan como parte de los tres platos de acompañamiento.

Los «palillos» (hashi), se colocan generalmente al frente de la bandeja junto al comensal, en un palillero, o hashioki (箸置き?), con los extremos afilados mirando a la izquierda.

Platos para ocasiones especiales:

En la tradición japonesa, algunos platos se encuentran estrechamente unidos a ciertas festividades o eventos. Las principales combinaciones de este tipo incluyen:

Osechi - Año nuevo

Chirashizushi, sopa ligera de migas y amazake

Botamochi (pasta de azuki cubierta de masa de arroz) - equinoccio de primavera

Chimaki (pastel de arroz dulce al vapor) - Tango no Sekku y el festival de Gion

Hamo (un tipo de pescado) y somen - festival de Gion

Sekihan, arroz cocinado con azuki - celebraciones en general

Soba - Nochevieja

En algunas regiones, cada primero y decimoquinto día del mes, la gente come cierta mezcla de arroz y azuki (azuki meshi).

Ingredientes esenciales en Japón:

Arroz glutinoso de grano medio o corto.

Vegetales (Nira (puerro chino), espinacas, pepino, berenjena, gobó, rábano daikon, batata, renkon (raíz de loto), takenoko (brotes de bambú), negi (cebolla verde), Fuki), moyashi, Goya, Retasu (Lechuga).

Sansai

Konnyaku (Shirataki).

Hongos (Shiitake, Matsutake, Enokitake, Nameko, Shimeji)

Tsukemono (vegetales en vinagre).

Marisco

Algas (Nori, Konbu, Wakame, Hijiki, y otras).

Marisco procesado (Chikuwa, Niboshi, sepia seca, Kamaboko, Satsuma-age).

Tallarines (Udon, Soba, Sōmen, Ramen).

Huevos (Gallina, Codorniz).

Carnes (cerdo, vaca, pollo, cordero, caballo), a veces como carne picada.

Legumbres (soja, azuki).

Eda-mame

Miso

Salsa de soja

Tofu (Tofu, Agedoufu)

Yuba

Fruta (caqui, pera Nashi, Mikan, Ume Yuzu).

Frutos secos (castaña).

Harina Katakuriko, harina de Kudzu, arroz molido, harina de Soba, harina de trigo.



Condimentos tradicionales japoneses esenciales:

Por lo general no se considera posible cocinar auténtica comida japonesa sin shō-yu (salsa de soja), miso y dashi.

Shō-yu (salsa de soja), Dashi, Mirin, Azúcar, Vinagre de arroz, Miso, Sake.

Konbu, Katsuobushi, Niboshi.

Cebolla, Ajo, Puerro, Cebollino, Chalote -- todos desaprobados por el budismo, pero populares en el Japón moderno.

Semillas de sésamo, Aceite de sésamo, Sal de sésamo (Gomashio), Furikake, Nueces o Cacahuetses como aliños.

Wasabi (y wasabi de imitación hecho con daikon), Mostaza, Pimiento rojo, Jengibre, hojas de Shiso, Sansho, Cítricos.



Comida y platos japoneses famosos:

Platos fritos (Agemono)



Korokke (croqueta)



Kushiage



Tempura - vegetales, mariscos o carne fritos. (Se puede hacer también un revuelto variado que recibe el nombre de Kakiage).

Tonkatsu - chuleta de cerdo empanada y frita (existe también la versión de pollo: katsu de pollo).

Donburi - Un plato de arroz al vapor servido en cuenco con diversas coberturas.

Katsudon - chuleta de cerdo empanada y frita (tonkatsudon), pollo (katsudon de pollo) o pescado (magurodon).

Oyakodon - (Padre e hijo) Normalmente pollo y huevo, pero a veces también salmón y huevas de salmón

Gyūdon - vacuno con especias.

Tempuradon - revuelto de fritos del tamaño de un bocado.

Platos a la plancha y fritos en sartén (Yakimono)

Gyoza - raviolis chinos, rellenos normalmente de cerdo y verduras.

Hamachi Kama - mandíbula y pómulo de atún de cola amarilla a la plancha.

Kushiyaki - brochetas de carne y verduras.

Okonomiyaki - pasteles rebozados fritos en sartén con diversas coberturas de sabores (véase: restaurantes Okonomiyaki).

Omu-Raisu - sandwich de arroz frito con sabor a ketchup y un fino revuelto de huevo (o una simple tortilla de huevo).

Omu-Soba - una tortilla con yakisoba de relleno.

Takoyaki - un ravioli esférico básicamente compuesto de pulpo y rebozado.

Teriyaki - carne, pescado, pollo o vegetales a la plancha, a la parrilla o fritos en sartén glaseado con salsa de soja endulzada.

Unagi, incluyendo kabayaki - anguila a la plancha.

Yakisoba - tallarines fritos a la japonesa.

Yakitori - brochetas de pollo

Nabemono (Cocina en cazuela)

Sukiyaki - mezcla de tallarines, vacuno en finas lonchas, huevo y verduras hervidos en una salsa especial hecha de caldo de pescado, salsa de soja, azúcar y sake.

Shabu-shabu - tallarines, verduras y camarones o delgadas lonchas de vacuno hervidos en caldo suave. Se mojan en salsa de soja o de sésamo antes de comerse.

Motsunabe - intestino de vaca, hakusai (bok choy) y diferentes verduras cocinados en una sopa ligera como base.

Kimuchinabe - parecido al motsunabe, excepto que la base es kimuchi, y que se usan lonchas finas de cerdo. El kimchi es un plato típico de Corea, pero también se ha hecho muy popular en Japón, particularmente en la isla de Kyushu, que está situada cercana a Corea del sur.

Tallarines (Men-rui)



Soba - finos tallarines de alforfón tostado con varias coberturas, o en caldo caliente. (También se pueden comer en frío y mojándolos en salsa de soya-seiro soba-)

Ramen - tallarines amarillos finos servidos en caldo caliente con varias coberturas; siendo de origen chino, es algo popular y común en Japón.

Udon - tallarines de trigo y patata gruesos servidos con varias coberturas en shoyu caliente y caldo dashi.

Champon - tallarines amarillos de grosor medio servidos con una gran variedad de marisco y verduras en caldo caliente; creado en Nagasaki como comida barata para estudiantes.

Okinawa soba - tallarines de harina de trigo habitualmente servidos con sōki, cerdo al vapor.

Otros:

Tofu Agedashi - cubos fritos de tofu suave servidos en caldo caliente.

Bento u Obento - plato combinado servido en un cajón de madera.

Hiyayakko - plato de tofu frío.

Osechi - comida tradicional para año nuevo.



Nattō - brotes de soja fermentada, hiloso como queso fundido. Debido a su fuerte olor y a su textura resbaladiza no goza de fama entre los no japoneses. A menudo se come como desayuno. Típicamente popular en Kanto y algo menos en Kansai.

Shiokara - vísceras saladas y fermentadas.

Arroz (Gohanmono)



Mochi - pastel de arroz.

Ochazuke - té verde servido sobre arroz blanco.

Onigiri - bolas de arroz japonesas.

Sekihan - arroz rojo con judías Azuki

Kamameshi - arroz cubierto de verduras y pollo o marisco y luego horneado en cuencos individuales.

Arroz Kare (véase también curry) - tras introducirlo desde reino Unido a finales del siglo XIX, se convirtió en producto de primera necesidad en Japón.

Sashimi



Sashimi de pez globo

Sashimi es comida cruda, fileteada en finas lonjas y servida con una salsa para mojar y guarniciones sencillas. Normalmente es pescado o crustáceos, o vaca.

Fugu - pez globo, cuya hiel es muy venenosa y puede contaminar el resto de la carne si no se sabe abrir y preparar correctamente, una especialidad únicamente japonesa

Rebasashi - normalmente hígado de vaca.

Sopas (Suimono & Shirumono)



Dangojiru - sopa hecha con raviolos acompañados de algas, tofu, raíz de loto, o cualquier cantidad de otras verduras y raíces.

Butajiru - similar a la Dangojiru, con el cerdo como principal ingrediente.

Sopa de miso - sopa hecha con miso, dashi e ingredientes de temporada como pescado, kamaboko, cebolla, almejas, patatas, etc.

Sumashijiru - una sopa ligera hecha con dashi y marisco.

Sushi



Sushi es arroz al vinagre acompañado o mezclado con diversos ingredientes frescos, normalmente pescado o marisco.

Nigirizushi - Sushi con los ingredientes sobre un bloque de arroz.

Makizushi - Se traduce por "rollos de sushi"; es el tipo en que el arroz y el marisco u otros ingredientes se colocan sobre un alga (nori) y se enrollan como cilindros sobre una esterilla de bambú para luego cortarlos en piezas más pequeñas.

Temaki - Básicamente lo mismo que makizushi, salvo que la nori se enrolla como un cono con los ingredientes colocados dentro.

Chirashi - marisco fresco, verduras u otros ingredientes se colocan sobre arroz para sushi dentro de un cuenco o plato.

Dulces



Wagashi - Dulces de estilo japonés.

Anmitsu- Postre tradicional japonés.

Anpan - Pan con judías dulces en el centro.

Imagawayaki - También conocido como 'Taikoyaki'; es un Taiyaki redondo con el mismo relleno.

Kakigōri - Hielo picado al que se le agrega sirope para darle sabor.

Kompeitō - Caramelo de azúcar cristalizado.

Manju - Arroz glutinoso cubriendo un centro judías dulces.

Melonpan - Pan crujiente grande y redondo con cierto parecido a un melón.

Mochi - Arroz dulce al vapor convertido en masa sólida.

Oshiruko - Sopa templada y dulce de judías rojas (an) con mochi (pastel de arroz).

Uirō - Pastel de harina de arroz al vapor.

Taiyaki - Pastel frito con forma de pez; normalmente se rellena con anko (pasta dulce de judías rojas - Azuki).

Dagashi - Simples dulces de estilo japonés.

Karumetou - Pastel de azúcar moreno. También se denomina Karumeyaki.

Ramune - bebida gaseosa de diferentes sabores.

Sosu Senbei - Delgadas obleas con salsa de soja.

Umaibou - Maíz inflado de diversos sabores.

Yogashi - Dulces de estilo europeo.

Kasutera - "Castella" pastel esponjoso ibérico.

Mirucurepu - "Mille crepe" - crepa en capas

Otros snacks:

Hello Panda



Helado de azuki Ice - Helado de vainilla con judías azuki dulces

Helado de matcha - helado de té verde molido

Influencia japonesa en otras gastronomías:

Estados Unidos

Se dice que el teppanyaki es una invención estadounidense, así como el California roll, y mientras el primero ha sido bien recibido en Japón, el otro no, e incluso peor, no es considerado como sushi por los japoneses. En cualquier caso gracias

a ciertas modas recientes en la cultura estadounidense como Iron Chef y los restaurantes benihana, la gastronomía japonesa se fusiona lentamente con la vida estadounidense. La comida japonesa, tildada de exótica en Occidente hasta los años 70, es ahora bastante común en la zona continental de Estados Unidos, e incluso se ha integrado completamente en la cocina de Hawái.

Bebidas típicas:

Té y bebidas no alcohólicas

Amazake



Genmaicha: té verde combinado con arroz marrón tostado.

Hojicha: té verde tostado sobre carbón de leña.

Kombucha (té): un té vertido con Kombu dando un sabor rico en glutamato monosódico.

Matcha: té verde pulverizado.

Mugicha: té de cebada, se sirve frío en verano.

Sencha: hojas de té tratadas con vapor, secas.

Umecha: té con Umeboshi, amargo y refrescante.

Bebidas suaves:

Calpis



Pocari Sweat

POCARI SWEAT

Closer to Natural Body Fluid Than Water

POCARI SWEAT is a health drink that contains a balance of ions (electrolytes) that resembles the natural fluid balance in the human body. Quickly and easily replenishes the water and ions that your body needs, and quenches every part of you.

A photograph of various Pocari Sweat products, including several plastic bottles of different sizes and a sachet, all arranged on a reflective surface. The bottles are blue and white, with the brand name 'POCARI SWEAT' clearly visible.

Ramune



Hay 26 sabores de Ramune: Banana, Arándano, Blue Hawaii, Chicle, Cereza, Cola, Curry, Disco Dance, Manzana verde, Kimchi, Kiwi, Lichi, Mango, Melón,

Moscatel, Pulpo, Naranja, Durazno, Piña, Raspberry, Fresa, Wasabi (disponible en Tokyu Hands), & Sandía, Yuzu, Galleta, Cerveza de raíz, Kool-Aid, Chocolate, Vanilla, Coco, & Agua.

Oronamin C: aminoácidos y vitamina c



Yakult



Qoo



Bebidas alcohólicas:

Awamori



Sake



Shōchū



Umeshu



Cerveza Japonesa



Comida importada o adaptada:

Como la mayoría de países, Japón incorpora los platos favoritos de todo el mundo (mayoritariamente Asia, Europa, y también, pero no tanto, del continente Americano). Las cocinas china, francesa, italiana y española son de particular interés para los japoneses. Muchos platos importados se adaptan al gusto japonés reduciendo la cantidad de especias o cambiando parte de la receta (el kimchi coreano, en origen fermentado, pasó a ser gambas menos fermentadas en vinagre). Otros cambios incluyen sustituir el ingrediente principal o añadir algún ingrediente que podría ser considerado tabú en su país de origen (como láminas

de huevo cocido, maíz dulce, gambas, nori, o incluso mayonesa en vez de salsa de tomate en la pizza).

Algunos ejemplos de cocina adaptada son:

Pizza con corazones de maíz, mayonesa, curry o salsa teriyaki.

Spaghetti con salsas cremosas de gambas, langosta, cangrejo o erizo de mar, o salsas ligeras no cremosas con algas, o hechas con salsa de ketchup de tomate, cebolla laminada y pimienta verde (llamándose 'napolitana').

Salchichas de pescado en vez de cerdo (por otro lado las salchichas de otro tipo de carne, como pollo, no están disponibles).

La cocina china solo existente en Japón como el Eby chili (gambas en salsa picante con especias).

Comida coreana a la barbacoa sin sabor que debe ser mojada en salsa antes de comerse para darle sabor.

Naengmyun coreano con tallarines más gruesos y diferente caldo.

En Japón también se pueden encontrar cadenas de hamburgueserías de tipo McDonald's. Mos Burger es un serio competidor. Hay otros establecimientos de comida rápida con similar acogida. Incluyen tiendas de donuts y heladerías. La prefectura de Okinawa tiene incluso una cadena de restaurantes A&W (una franquicia estadounidense) en los que ofrecen su famosa cerveza de raíz (cerveza no alcohólica).

Washoku y Yōshoku:

Las gastronomías y comidas importadas de América y Europa se denominan yōshoku (洋食), forma corta de seiyōshoku (西洋食) literalmente cocina del oeste.

La cocina japonesa se llama washoku (和食), y la china se conoce como Chūkaryōri (中華料理), literalmente "receta china".

Cierto número de platos extranjeros han sido adaptados hasta tal grado que son considerados prácticamente japoneses, siendo parte integral de cualquier menú familiar en Japón. Aun así, estos aun son considerados yōshoku como si fuesen importados. Quizá el mejor ejemplo de esto sea el arroz al curry, importado en el siglo XIX a través del Reino Unido, y que aun guarda un ligero parecido con el plato hindú original. Los restaurantes que sirven este tipo de comida se llaman yōshokuya (洋食屋), literalmente "tienda de cocina occidental". De todas formas Yōshoku se refiere básicamente a cocina extranjera de estilo japonés de origen incierto.

Tempura:

Uno de los platos importados más antiguos es la tempura; aunque se asume que sus raíces extranjeras son desconocidas para la mayoría de la gente, incluyendo muchos japoneses. Como tal, se considera washoku. La tempura llegó a Japón gracias a los navegantes portugueses en el siglo XVI como una técnica para cocinar pescado. Desde entonces, los japoneses han ampliado sus ingredientes hasta incluir casi todo tipo de marisco y verdura. Camarones, berenjena, calabaza y zanahorias son típicos ingredientes a día de hoy. Otras comidas consideradas "washoku", como la tempura, son: Anpan, Ramen, y Soumen.

Cocina de fusión:

La cocina japonesa continua expandiéndose y adaptándose, ha creado cientos de recetas diferentes de manera significativa de aquella que fuese la original, pero manteniendo cierto "aire" con sus orígenes. Por ejemplo, el "Curry" de la India, importado del Reino Unido, se ha fusionado con variedad de comidas para crear nuevas recetas. Curry hecho con "dashi" de pescado se vierte sobre "udon", creando el "Kare Udon". Usado para rellenar bollos para luego freirlos en aceite se

crea el "Kare Pan", (literalmente "pan de curry"). Según ciertos grupos de consumidores de curry en Japón, la manera correcta de comer arroz al curry es poniendo salsa de soja sobre el curry y comerlo con vegetales en vinagreta llamados fukujinzuke. Otras recetas son tan exóticas que son consideradas localismos gastronómicos. En Nagoya, un plato de spaghetti macha dulce con crema fresca, mermelada de judías, helado, y frutas se sirve de postre en los restaurantes.

Bibliografía:

Dekura, Hideo. (2002). Sushi, sashimi, teriyaki y tempura. Editorial Libsa. Alcobendas, España. ISBN 978-84-662-0553-5.

Tsuji, Shizuo. (1980). Japanese cooking: A simple Art. Kodansha International/USA, New York.

Kumakura Isao, (1999). Table Manners Then and Now, Japanecho, Vol. 27 No. 1.

Práctica 11: Realiza una innovación de un platillo Japonés y realizale las adecuaciones nutricionales y socioculturales para adaptarse a la cultura culinaria mexicana y presentalo para evaluación en la clase.

SEMANA 12. TEMA: 12. UN VISTAZO A LA COCINA TAILANDESA.



Phad Thai

La gastronomía de Tailandia suele ser algo picante pero con una mezcla de sabores y olores. Se caracteriza por su mezcla equilibrada de sabores ácidos, salados, dulces y picantes.

El ingrediente principal en la cocina tailandesa es el arroz, que puede ser ingrediente a modo de sopa, frito o simplemente cocido blanco. Otros ingredientes que se usan comúnmente son los pimientos picantes, ajos, fideos y leche de coco. En carnes se emplean el pollo, y el cerdo. Entre los condimentos se encuentra el curry verde y el curry rojo tailandés formulado con cilantro y pimientos verdes, semillas de cilantro, salsa de soya y Nampla.

La cocina tailandesa mezcla cinco sabores fundamentales: dulce, picante, agrio, amargo y salado. Algunos ingredientes comunes utilizados en la cocina tailandesa incluyen el ajo, pimientos, hierba de limón y salsa de pescado.

Preparaciones Comunes



Desayuno / อาหารเช้า

Chok: Papilla o porridge de arroz, similar en aspecto y sabor al consumido en gran parte de Sudamérica.

Khao Khai Chiao: Consiste en una tortilla (khai chiao) con arroz blanco, a menudo se come con salsa de chile y rodajas de pepino.

Khao tom: Es una sopa de arroz hecha generalmente con carne de cerdo, pollo, pescado o camarones.

Pathongko: Es la versión tailandesa del pan frito chino llamado Youtiao, se puede untar con diferentes pastas y salsas.

Nam taohu: Leche de soya.

Comida:

Nam Prik Pao: Salsa de chile tostado con chalotas, ajo y camarones secos.

Khao Mangal :Pollo con arroz hervido en caldo de gallina y leche de coco.

Ped Dang: Asado de pollo al jengibre.

Sukijakithai: Carne y pescado rebozado en huevo acompañado con verduras y pasta de harina de arroz.

Nevayum: Carne troceada condimentada acompañado con ensalada.

Tom Kha Gai: Sopa de raíz de galanga.

Kaeng Kari Kai: Pollo al curry suave.

Tom yum: Un tipo de sopa picante y ácida, gambas, caldo de pollo o ternera, cilantro, setas y limón.



Bebidas / เครื่องดื่ม



Nam Maphrao: Es el jugo de coco, suele ser servido en el mismo coco.

Cha Yen (ชาเย็น): Consiste en té con leche ya sea evaporada, de coco o entera, que se agrega para dar sabor y una apariencia cremosa, comúnmente se le agrega hielo y se endulza con azúcar.

Cha Ma Now (ชามะนาว): Es similar al anterior pero saborizado con limón.

Cha Ron (ชาร้อน): Es el té caliente, mayoritariamente es servido en el desayuno.

Chang (ช้าง): Cerveza producida por Thai Beverage

Singha (สิงห์): Cerveza.

Nam bai bua bok (น้ำใบบัวบก): Bebida hecha con Centella asiática

Krating Daeng (กระต๊องแดง): Bebida energética no carbonatada, es el origen de Red Bull.

Nam Matum: Consiste en una bebida refrescante y saludable hecha a partir del fruto del árbol del Aegle marmelos.

Mekhong (แม่โขง): Marca de Whisky.

Oliang (โอเลี้ยง): Café helado.

Sato (สาโท): Vino de arroz.

SangSom: Marca de ron destilado de la caña de azúcar.

Salsas:

Sriracha (ซอสศรีราชา): salsa picante

Nam chim sate (น้ำจิ้ม สະเตี๊ยะ): Salsa de maní

Nam chim kai (น้ำจิ้มไก่): Salsa picante de pollo

Nam chim chaeo (น้ำจิ้ม แจ่ว): Es una salsa pegajosa, dulce y picante hecha con chiles secos, salsa de pescado, azúcar de palma, jugo de limón y arroz pegajoso asado y molido. A menudo se sirve como salsa con el mu yang (carne de cerdo a la parrilla).

Platos de la zona central



Tom yam. Sopa agria y picante con carne. Con gambas es denominado “Tom yam goong”, con pescado o calamar se denomina “Tom yam talae”, y con pollo se llama “Tom yam gai”.

Gai Pad Khing. Pollo crujiente con rodajas de jengibre.

Tom kha gai. Sopa dulce y picante con pollo y leche de coco.

Saté. Carne asada, normalmente cerdo o pollo, servida con ensalada de pepino y salsa de cacahuetes (realmente tiene un origen indonesio, pero ahora es muy popular en los puestos callejeros de Tailandia).

Curry rojo. Plato elaborado con gran cantidad de guindilla roja seca.

Curry verde. Plato elaborado con curry verde, hecho con guindillas frescas verdes y condimentado con albahaca tailandesa y pollo o pedazos de pescado. Este plato es uno de los currys más picantes.

Massaman curry. Un curry al estilo indio elaborado normalmente por los tailandeses musulmanes. Contiene especias secas tostadas, como las semillas de cilantro, que son poco utilizadas en los currys tailandeses.

Pad prik. Ternera frita con guindillas.

Pad kaphrao. Ternera, cerdo o pollo frito con albahaca tailandesa.

Pad pak ruam. Combinación de verduras fritas dependiendo de las existencias y las preferencias.

Panaeng. Curry seco con ternera, pollo o cerdo. Se incluyen ciertas especias secas tostadas.

Tod man. Especie de pastel de pescado frito hecho normalmente con pez espada o gambas.

Boo Jah. Pastel de cangrejo con cerdo, ajo y pimienta, servido con una salsa picante y rodajas de cebolla.

Platos del noreste



La cocina del nordeste de Tailandia tiene mucha relación con la cocina laosiana, ya que han compartido durante mucho tiempo su patrimonio e incluso el mismo idioma.

Som tam. Ensalada de papaya rayada golpeada con un mortero y aplastada. Existen tres variaciones de este plato: condimentado con cangrejo negro, condimentado con cacahuetes, gambas secas y azúcar de palma, o condimentado con pescado gourami, berenjena blanca, salsa de pescado y judías largas.

Larb. Ensalada agria con carne, cebollas, guindillas, polvo de arroz frito y menta.

Yam. Se trata del nombre general utilizado para cualquier tipo de ensalada agria, tales como la hecha con tallarines como las hechas con pescado.

Tom saep. Sopa agria y picante al estilo del nordeste.

Gai yang. Pollo adobado asado.

Nam prik num. Salsa para untar hecha de berenjenas asadas, guindillas verdes, y ajo que se mezclan y machacan en un mortero.

Postres y bebidas



Kao niao ma Muang. Arroz pegajoso y mango maduro.

Gluay buad chee. Plátano en leche de coco.

Foi Tong, Tong yib, Tong yod. Diferentes formas de llemas de huevo con azúcar y otros ingredientes.

Kanome Maw Gaeng. Pudín de patata dulce.

Plátano frito con helado.

Cha Yen. Té helado tailandés.

Kah-Feh Yen. Café helado tailandés.

El coco es un ingrediente importante dentro de los postres, en particular la leche y las tiras de coco. La leche de coco se usa además en muchos platos como las

sopas y algunos de los postres son decorados con tiras de coco por su sabor y su presentación. Dentro de los postres que contienen coco podríamos destacar el Lod Chong Nam Ka Ti. (tallarines de harina de arroz en leche de coco) o el Kanom Tan (pequeña tarta condimentada con palma y decorada con tiras de coco en su parte superior).

VARIACIONES

Insectos gigantes fritos



A lo largo de todo el país hay muchas interpretaciones y variaciones de este tipo de plato. Existen platos de la parte norte de Tailandia que incluyen salsas e ingredientes exóticos como la carne de ternera cruda, pasta de pescado fermentado, y larvas de insectos fritos (también usados en la zona del nordeste).

La creatividad culinaria se extiende incluso en la forma de denominarlos: una sabrosa larva se traduce como “tren de transporte”, y las más pequeñas y picantes guindillas son conocidas como “ratones que dejan caer guindillas”. Comer insectos es muy normal en el norte y nordeste del país, y utilizan insectos como las termitas, las larvas de gusanos de seda, saltamontes, escorpiones o avispas.

Tailandia (en español), El País, 19, Salvat, ISBN 84-345-7464-0

www.muaythai.com consultado el 4 de septiembre de 2015.

Práctica 12: Realiza una innovación de un platillo Tailandes y haz las adecuaciones nutricionales y socioculturales para adaptarse a la cultura culinaria mexicana y presentalo para evaluación en la clase.

TEMA 13. SEMANA 13, 14 Y 15. UN VISTAZO A LA COCINA MEDITERRANEA.



La gastronomía mediterránea se trata del conjunto de platos y gastronomías procedentes de los países que tienen como frontera al Mar Mediterráneo. Este tipo de países tienen como común denominador el clima que puede proporcionar el mar sobre el cultivo de los alimentos, y las rutas de comercio entre ellos.

Ingredientes:

Aceite de oliva

El denominador en común de estas gastronomías es un conjunto de ingredientes que se usan en la elaboración de los platos: uno de los más conocidos es el aceite de oliva que debido a las latitudes en las que se ubican estos países su cultivo está garantizado. No obstante el mayor consumo, y la mayor producción, a nivel mundial se produce en esta región.

El aceite de oliva es una fuente muy buena de vitaminas.

El aceite de oliva no sólo se emplea en frituras, sino que aparece como aliño y como ingrediente en la elaboración de conservas de alimentos.



Pescados y mariscos

La cercanía costera hace que el consumo de pescados y mariscos sea amplio, a menudo el mismo tipo de pescado se consume en diferentes países. Aparecen formas comunes de cocinado del pescado, como por ejemplo las parrilladas al aire libre.



Verduras

Uno de los elementos más empleados en la gastronomía mediterránea es la verdura, junto con el arroz, protagonista de toda paella, así como el risotto. El uso intensivo de las legumbres, que aparecen incluso en las ensaladas, no se emplean en potajes.



En el terreno de las verduras se puede decir que hay mucha variedad de platos que suelen participar como principales en las comidas: sopa de verduras como el gazpacho, el vichyssoise, etc., son ejemplos claros de este uso intensivo.

Frutas

Existe gran variedad de frutas, pero el clima es propicio en estos países a los frutos cítricos: limones, naranja, toronja, mandarina, entre otras.



Carnes

Abunda el uso de carne de cordero y de cerdo, en el caso del primero cocinado y el segundo en embutidos tales como el salami o el jamón. La carne de ternera es poco habitual. Se emplea poca carne de caza mayor y sin embargo algo más de carne de caza menor: conejo, liebre, perdices, etc. En el terreno de las carnes de aves se suele preparar mejor aquellas que son de corral.



Espicias y condimentos

Es muy frecuente ver especias en los platos mediterráneos, en particular en la cocina italiana y marroquí, se pueden ver muchos platos en los que se usan el romero, tomillo, orégano, albahaca, pimienta, hierbabuena. Hay un gusto común por el vinagre, empleándolo no sólo como aliño de ensalada sino que llega a condimentar algunos platos de pescado y algunos productos en escabeche.



Harina

La harina tiene muchos usos en la gastronomía mediterránea, podría decirse que uno de ellos es el pan (alimento) que suele ser en la mayoría de los países pan blanco. Pero el otro uso que aparece de la harina son las pastas que hacen famosa a la cocina italiana y que tiene puntos en común en otros países mediterráneos.



Se conoce como dieta mediterránea al modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos 1 especialmente: España, Portugal, Francia, Italia, Grecia y Malta. El 16 de noviembre de 2010 fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad 2 en una denominación conjunta de España, Grecia, Italia y Marruecos 3. Previamente, en 2007, el Gobierno español propuso la candidatura de la dieta mediterránea para su inclusión en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, pero fue rechazada en la conferencia internacional que la Unesco realizó en Abu Dabi.

Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y el consumo regular de vino en cantidades moderadas.

Las propiedades saludables que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa que en los Estados Unidos, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor 4 5. Las causas de tales propiedades parecen estar en el mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos monoinsaturados 6 presentes en el aceite de oliva (que reduce el nivel de colesterol en sangre) 7. También se atribuye al consumo de pescado, en especial pescado azul 8, rico en ácidos grasos ω -3 y, finalmente, al consumo moderado de vino tinto (por sus antocianos y resveratrol).

El vino también está asociado a otro efecto cardioprotector denominado la paradoja francesa. 9



Los polifenoles estilbenos, que se encuentran en la piel de la uva y se concentran en el vino tinto, y los lignanos, presentes en las aceitunas, el aceite de oliva virgen, las semillas de lino, las semillas de sésamo y los cereales integrales están asociados con efectos protectores frente a la mortalidad. 7.

Parece ser que la dieta mediterránea está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo leve tanto durante el envejecimiento como durante la etapa de transición entre la demencia o deterioro cognitivo leve a la enfermedad de Alzheimer.10.

Llevar un régimen de dieta mediterránea se asocia a menor índice de obesidad abdominal, que predice el riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o de accidente cerebrovascular.11. La adherencia a la dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de padecer diabetes tipo 2, sin necesidad de reducir la ingesta calórica, el peso o realizar ejercicio físico.12 13. También mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye los problemas disovulatorios y de infertilidad.14.

En un estudio realizado en 2012 en una muestra de 11.015 universitarios, se constató que las personas que seguían con regularidad una dieta mediterránea, obtuvieron mejor puntuación en la escala "Health-Related Quality of Life (HRQOL)" relacionada con la calidad de vida, que incluye variables de salud tanto físicas como mentales.15.

Las primeras referencias científicas a una dieta mediterránea son del año 1948, cuando el epidemiólogo Leland G. Allbaugh¹⁶ estudió el modo de vida de los habitantes de la isla de Creta y, entre otros aspectos, comparó su alimentación con la de Grecia y EE UU. Por su parte, el fisiólogo norteamericano, Ancel Keys, que encabezó un estudio sobre las enfermedades coronarias, el colesterol de la sangre y el estilo de vida de siete países (Italia, Yugoslavia, Grecia, Países Bajos, Finlandia, EE UU y Japón) tras la Segunda Guerra Mundial, contribuyó a su difusión. Keys y sus colaboradores apreciaron que la incidencia de las enfermedades coronarias era menor en las zonas rurales del sur de Europa y en Japón. Sospecharon que había un factor protector en el estilo de vida, que etiquetaron como "manera mediterránea" (mediterranean way). Describieron este estilo de vida como "muy activo físicamente (por la escasa mecanización del agro)¹⁷, frugal, y con una ingestión predominante de productos vegetales y reducida en productos de origen animal". La posterior difusión de sus resultados asimiló el concepto de "estilo mediterráneo" con el de "dieta mediterránea".

Esta dieta, tal cual se planteó, nunca ha sido consumida tradicionalmente en ningún país mediterráneo. Los estudios epidemiológicos muestran que el consumo de huevos, por ejemplo, se situaría en torno a los 10 huevos por semana, el consumo de carnes o pescados es diario, y el consumo de helados y otros dulces era comparable al de fruta como postre, etc. Cuando Keys analizó la dieta de Creta en los años cincuenta, la comida estaba bastante racionada, y quizás en ese tiempo la dieta cotidiana de los cretenses se pareciera más a la que él propuso.

Por otro lado, Keys se apoyó en la imagen de salud proyectada por los países mediterráneos entre los estadounidenses para formular una dieta más racional, pues la dieta norteamericana de su época abusaba del consumo de ciertos productos (carne, huevos y mantequilla) e ignoraba otros (verduras y pescado). Acabó formulando una dieta en la que predominaban los productos vegetales, complementada con cantidades justas de carne y pescado.

En el caso de España:

Aunque nuestro imaginario colectivo nos dice que todos nuestros abuelos seguían la dieta mediterránea, debemos recordar que, hasta los años sesenta y setenta, la alimentación de los españoles estaba formada mayoritariamente por cereales, patatas y legumbres, y no se comían tantas verduras, frutas y pescado como mandan los cánones de este régimen alimenticio (que, por otra parte, no han sido estandarizados sino hasta hace unos pocos años).

En los años setenta, cuando aumentó de forma notable la producción de frutas, hortalizas y aceite de oliva, se priorizó su exportación sobre el consumo nacional, y los españoles no pudieron disfrutar de estos nuevos recursos hasta los años ochenta.

Es especialmente paradigmático el caso del aceite de oliva: en los años setenta aumentó notablemente su producción, pero debido a que su exportación permitía una obtención rápida de divisas, internamente se fomentaba el consumo de aceite de soja y de girasol, lo que además era beneficioso para la industria ganadera. No es de extrañar, por tanto, que en estos años disminuyera su consumo, que sólo repunto a partir de los años noventa.¹⁸

1. León MT y Castillo MD. 2002. La dieta mediterránea está de moda. *Medicina General* 49: 902-908.
2. El flamenco, el canto de la Sibila, "los Castels" y la dieta mediterránea, Patrimonio de la Unesco, RTVE, 16 de noviembre de 2010, consultado el mismo día.
3. La dieta mediterránea. UNESCO Culture Sector. Consultado el 9 de febrero de 2015.
4. Mackenbach JP. 2007. The Mediterranean diet story illustrates that "why" questions are as important as "how" questions in disease explanation. *Journal of Clinical Epidemiology* 60(2): 105-109.

5. Serra-Majem LI, Roman B y Estruch R. 2006. Scientific evidence of Interventions using the mediterranean diet: A systematic review. *Nutrition Reviews* 64 (Supl 1): S27-S47.
6. Keys A, Mienotti A, Karvonen MJ, Aravanic C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic BS, Dontas AS, Fidanza F, Keys MH, Kromhout D, Nedeljkovic S, Punsar S, Seccareccia F y Toshima H. 1986. The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study. *American Journal of Epidemiology* 124 (6): 903-915.
7. Kromhout D, Menotti A, Ketesloot H y Sanz S. 2002. Prevention of Coronary Heart Disease by diet and lifestyle. *Circulation* 105(7): 893-898.
8. Lorgeiril M, Salen P, Paillard F, Laporte F, Boucher F y de Leiris J. 2002. Mediterranean diet and the French paradox: Two distinct biogeographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease. *Cardiovascular Research* 54(3): 503–515.
9. Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R, Manly JJ Schupf N, Luchsinger JA. 2009.
10. Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment. *Archives of Neurology* 66 (2):216-225.
11. P. Henríquez Sánchez, C. Ruano, J. de Irala, M. Ruiz-Canela, M.A. Martínez-12. González, A. Sánchez-Villegas (Marzo de 2012). «Adherence to the Mediterranean diet and quality of life in the SUN Project». *European Journal of Clinical Nutrition* 66 (3): 360-8. doi:10.1038/ejcn.2011.146.
13. Allbaugh LG. 1953. Food and nutrition (chapter 6). En: *Crete: A case study of an underdeveloped area*. Princeton University Press, Princeton, NJ. pp: 97-135.
14. Kromhout D, Bloemberg B, Seidell JC, Nissinen A y Menotti A. 2001. Physical activity and dietary fiber determine population body fat levels: the Seven Countries Study. *International Journal of Obesity* 25 (3): 301-306.
- 15, 16, 17. Así comíamos los españoles, así comemos: cómo ha cambiado nuestra dieta en 50 años, informe periodístico realizado a partir de los resultados

del estudio dirigido por Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de la Nutrición, Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX (Miguel Ayuso, El Confidencial, 26 de noviembre de 2014).

18. Dieta mediterránea MedlinePlus

Práctica 13. Elabora un platillo en equipo de cuatro integrantes que contenga ingredientes mediterráneos pero que a su vez se adapte a nuestra cultura culinaria en México, nutricionalmente equilibrado y de sabor aceptado socialmente.

Comenzaremos a describir una de las tres cocinas que más influencia tiene en nuestra dieta mexicana, la italiana con sus pastas y pizzas seguida de la francesa y sus postres, y por último, para culminar con la fusión de culturas en nuestro país,

(lo que ahora se conoce como cocina mestiza cuna de la gastronomía regional mexicana) tenemos la comida española.



ITALIA

Es muy común que se conozca a la **gastronomía de Italia** por sus platos más famosos, como la pizza, la pasta y el risotto, pero lo cierto es que es una cocina donde coexisten los abundantes olores y los sabores del mediterráneo. Se trata de una cocina con fuerte carácter tradicional, muy sectorizada por regiones y

heredera de largas tradiciones, que ha sabido perpetuar recetas antiguas como la pizza, plato napolitano por excelencia, o la polenta, que hoy en día puede degustarse en cualquier trattoria del norte.

Verduras y frutas

La cocina italiana tiene muchas elaboraciones con verduras y hortalizas. Se emplean mucho los platos preparados con setas (uno muy conocido con risotto es el risi e bisi veneciano). Las espinacas aparecen en algunos platos de pasta, los calabacines, las alcachofas, los pimientos (reellenos), los tomates, los cardos (típicos en el Piamonte), los fagioli (alubias), el cappon magro (torta con pescado y verduras cocidas), le Frittate (tortillas), etcétera.

En el terreno de las frutas, los cítricos adquieren una posición prominente entre las comidas servidas como entradas, empleándose generalmente como postres preparados.

Carnes y pescados



Ossobuco

Hay muchas recetas de carne, las más famosas como el ossobuco, la bistecca alla fiorentina de la Toscana, el bollito misto del Piamonte (acompañado por salsa verde), algunas preparaciones en estofado como el stracotto al barolo (estofado al vino), la buseca (elaborada con callos de ternera), el vitello tonnato (ternera con atún y anchoas), la piccata (carne de ternera en papillot con alcachofas), las messicani (escalopes finos), el abbacchio, etcétera.

Existe una gran cantidad y variedad de charcuterías que se pueden probar a lo largo de toda italiana. Algunos de ellos son el jamón italiano o prosciutto (prosciutto di Parma, prosciutto di San Daniele, prosciutto di Carpegna, prosciutto di Modena, prosciutto toscano, prosciutto veneto Berico-Euganeo, Valle d'Aosta Jambon de Bosses, prosciutto di Norcia, prosciutto cotto, etcétera), la mortadela, el salami, etcétera. Un ejemplo de receta famosa que incluye embutido es el saltimbocca, unos rollitos de ternera y jamón. No obstante, algunos embutidos suelen prepararse de forma muy similar al bocadillo español, en lo que se denominan panini. La bresaola consiste en lonchas de carne de buey crudas y se toma como aperitivo. En el terreno de los preparados con huevo está la famosa frittata (muy similar a la tortilla francesa).



Frittata

El pescado, abundante en los mares de la península, es muy elaborado especialmente en Sicilia. Son importantes también los pescados de río y de lagos, como las truchas asalmonadas, la lamprea, sopas de pescado diversas, etcétera.

El pescado y los mariscos son las principales delicias de la cocina italiana. Se hace soute o sopa de mariscos y espagueti alle vongole (almejas), alle cozze (mejillones) y ai ricci (erizos de mar).

Arroces y pastas



Risotto original

Risotto con funghi porcini.

La pasta es el ingrediente más reputado de esta cocina europea. Hay una gran selección de pastas que pueden prepararse como plato fuerte (como la lasaña y los macarrones) y suelen servirse al comenzar la comida, de forma sencilla, con mantequilla, parmesano, con ragú de carne (a la bolognesa) o diversas salsas (alla carbonara, napolitana, cuatro quesos, etcétera), a veces aceite de oliva o acompañamientos como los mejillones. También hay pastas rellenas, como los raviolis, los tortellini, los cappelletti de Emilia (elaborados con carne de pollo picada) y los pansotti de Rapallo (reellenos es espinaca y ricotta).

Los platos hechos con arroz (que se denominan risottos) son uno de los elementos característicos de la cocina del norte del país (al igual que de otras, como la valenciana). Se trata de una base culinaria que permite elaborar gran variedad de platos, generalmente cocidos con caldos olorosos que emplean especias como el azafrán (a la milanesa), en timbal (a la piemontesa), a veces empleado como relleno de otros ingredientes como el tomate o como guarnición de otros platos de pescado o marisco.

Es tradicional el pesto (salsa de Génova preparada con albahaca triturada con aceite, pecorino, ajo y piñones), que sirve de acompañamiento a los trenette (tallarines planos) y a los espaguetis a la siciliana (con berenjena y salsa de tomate).

Pizzas y focaccias



Pizza caprichosa.

Además de la pizza y la focaccia, en esta categoría pueden encontrarse recetas parecidas, como el calzone (una especie de pizza cerrada sobre sí misma) y otros platos como la piadina, la crescentina o el borlengo.

Focaccia al romero (al rosmarino): sus ingredientes básicos son el romero y el aceite de oliva, a menudo combinado con prosciutto. Se suele servir de aperitivo.



Pizza marinera (marinara): sus ingredientes básicos son el tomate y el orégano.

Pizza na boca da Margarita (Margherita): tomate y mozzarella.

Pizza napolitana (napoletana): parecida a la Margarita, con orégano y albahaca. La pizza napolitana clásica es de masa muy fina y lleva tomate, ajo, albahaca y anchoas.

Pizza caprichosa (capricciosa): con tomate, mozzarella, setas, berenjena y aceitunas negras y verdes.

Pizza cuatro estaciones (quattro stagioni): sus ingredientes básicos son el tomate y uno ingrediente típico de cada una de las cuatro estaciones del año: aceitunas

y alcachofas (primavera), salami y pimienta (verano), tomate y mozzarella (otoño), y setas y huevo duro (invierno).

Pizza cuatro quesos (ai quattro formaggi): con cuatro quesos diferentes.

Pizza boscaiola, o también ai funghi e salsicce ('con setas y salchicha'): con mozzarella, setas y salchichas, con o sin tomate.

Calzone: es una pizza «cerrada» sobre sus extremos.



Panes



Pan genovés con aceitunas, Ciabatta, Pane carasau, Pane Casareccio, Panini, Farinata (pan de aceite y harina de garbanzos), Focaccia, Pan toscano (sin sal), Michetta (muy típico de Milán), Rosetta (muy popular en Roma), Pane pugliese, Pane di Altamura, Pane di Benevento, Grissini turinés, Tigella, Crescentina, Piadina Borlengo.



Son quesos italianos de calidad protegidos por el sistema de denominación de origen (DOP) los siguientes: Asiago, Bitto, Bra, Caciocavallo, Silano, Canestrato Pugliese, Casciotta d'Urbino, Castelmagno, Fiore Sardo, Fontina, Formai de Mut Dell'alta Valle Brembana, Gorgonzola, Grana Padano, Montasio, Monte Veronese, Mozzarella di Bufala Campana, Murazzano, Parmigiano Reggiano, Pecorino Romano.

Otros quesos de origen italiano son el mascarpone y el ricotta (requesón).



Estructura de un menú típico

Piadina.



Ensalada caprese.



Un menú tradicional en Italia consiste en diversas fases, cabe pensar que la Pizza en la mayoría de los casos, en Italia, se considera un plato único (piatto único).

El menú típico consta como mínimo de cuatro platos: antipasto, primo piatto, secondo piatto y dolce, es decir, entremeses, primer y segundo plato y postre. El antipasto suele estar formado por pequeñas exquisiteces tales como uvas carnosas y otras miniaturas.

El primo suele ser un plato o bien a base de pasta o bien de arroz.

El secondo es carne o pescado y suele servirse con algún acompañamiento, puesto que en estos platos no hay más que carne o pescado y, a lo sumo, un poco de guarnición. Como acompañamiento se ofrece verdura estofada y en el norte también polenta.

El último lugar lo ocupa el postre, que puede constar únicamente de una pequeña tabla de quesos o de una pieza de fruta o degustar una especialidad regional.

Si se desea al final como digestivos algunos brebajes resultan altamente efectivos. Se suele beber el grappa en las regiones septentrionales, hacia el sur un licor de hierbas es lo más característico. También un expreso puede redondear la comida.

Il secondo

El segundo plato se trata del principal, compuesto generalmente de carne o pescado (la pasta nunca se toma como plato principal en menú tradicional).

Platos de pescados (como la Orata/Dorada, Gamberi/Gambas, Pesce Spada/Pez espada, Calamari)

Platos de carnes (como Saltimbocca alla Romana, Ossobuco, Bistecca alla fiorentina, Vitello tonnato)

Platos de setas (como Fritto di Porcini/Boletus edulis)

Il contorno



Fettuccine al ragù.

Plato de acompañamiento que puede consistir en una ensalada o en verduras preparadas. En un menú tradicional las ensaladas entran después del plato principal.

Il dolce

El postre.

Tiramisú, Gelato (helado), Budín (budino), Zabaione (o zabaglione yema de azúcar, huevo y canela), Dulces (dolce) y pasteles (como la cassata), Macedonia Sorbete (sorbetto).



Risotti

Corresponden a los platos que incluyen arroz (Risotti) son todos ellos procedentes del norte de Italia de la Lombardía y de la región de Venecia.

Risi e bisi, Risotto con Agoni, Risotto al Barolo, Risotto al Cavolfiore, Risotto ai Gamberoni, Risotto al Gorgonzola, Risotto indivia e fiori di zucca.



Bibliografía

Guía de Italia. El País/Aguilar. 1996 Dorling Kindersley Limited, Londres. 1997 Ediciones El País, S.A./Santillana S.A. ISBN 84-03-59439-9

Especialidades de Italia, el arte en la cocina. 2004 Culinaria Koneman. ISBN 978-3-8331-3448-7



FRANCIA

Otra cultura alimentaria que nos aporta a lo que comemos ahora como mexicanos es la cocina francesa, no podríamos hablar de panaderías, pasteles y repostería en general sin esta influencia gastronómica.

Francia, está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento.^{1 2} Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del mundo occidental, que han ido incorporando a sus bases conocimientos técnicos de la cocina francesa. Está

ahora incluida, junto con la gastronomía de México, en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, desde el 16 de noviembre de 2010.³



Fruto de la evolución centenaria de la nación francesa, su gastronomía ha ido reinventándose sucesivamente con el paso de la historia, los movimientos sociales, políticos o artísticos, la evolución en el tipo de jornada laboral y el acceso a nuevas y diversas materias primas. El origen de las sucesivas vanguardias culinarias fue siempre la ciudad de París, donde residían los chefs encargados de la realeza, figuras en algunos casos de extrema importancia en la sociedad de la época y cuya influencia se extendía al resto del Reino.

En el México se asocia normalmente la gastronomía francesa con la alta cocina servida en los grandes restaurantes y con elevados precios. Esta cocina, altamente refinada, es heredera directa de la región de París. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los franceses lógicamente no comen o no preparan esta cocina en su vida diaria. Generalmente los ancianos tienden a consumir platos típicos de su región, mientras que los más jóvenes son propensos a comer especialidades de otras regiones o incluso comida extranjera.

Entre los gremios relacionados con la alimentación se distinguen los de materias primas (pescadores, carniceros, mercaderes de grano o de verduras) y los de comidas más o menos elaboradas (panaderos, pasteleros, salseros, charcuteros, queseros...). Estos gremios sentarán la base para la posterior aparición de la actividad industrial, al definir entre otras cosas la asignación de tareas (aprendiz, cocinero y maestro de cocina). Las cocinas reales no se escapaban a esta jerarquía, no siendo infrecuente movimientos de entrada y salida de las mismas dentro del mismo gremio.⁴

A lo largo de los siglos XV y XVI se van incorporando al acervo culinario los productos traídos de América como las alubias, con las que se empieza a elaborar el cassoulet.

La Revolución francesa barre también los cimientos de la industria alimentaria. Al suprimir los gremios, cualquiera puede cocinar y vender cualquier producto sin más control que el de las propias autoridades.

Del mismo modo, el chef Escoffier reordenó la estructura de los menús a través de una serie de artículos en revistas especializadas y finalmente con su obra “Livre des menus” 1912. Adoptó el servicio a la rusa (previamente popularizado en la década de 1860 por Félix Urbain Dubois), donde los alimentos se preparan en grandes piezas, se llevan en un carro a la mesa bien decorados y se cortan delante de los comensales permitiéndoles comerlos calientes.

Pero la obra que le inmortaliza es sin duda Le Guide culinaire 1903, escrito en colaboración con otros autores y considerado como uno de los libros de cocina más importantes de la historia.

Además de en sus propias recetas Escoffier se inspira en los clásicos de Carême, Dubois y en versiones modernas del Viander de Taillevent, pero también en platos campesinos que recopila y traslada al lenguaje de la nueva cocina. Busca la sofisticación a través de ingredientes caros y escasos y resta importancia al uso de las salsas. Busca que las guarniciones potencien el sabor propio de los platos en vez de enmascararlo.



Distribución de las comidas

Desayuno



El desayuno francés suele seguir las pautas tradicionales de la Europa continental (menos copioso que el de los países anglófonos). Cabe destacar que, en consonancia con la fama de Francia por sus viennoiseries (bollerías de origen vienés) y el consecuente desarrollo de la bollería industrial, el consumo de cruasanes, brioches, magdalenas, napolitanas de chocolate, pan de pasas u otros productos de este tipo —antes reservado a desayunos especiales—, se ha extendido a los desayunos de todos los días. 6. El desayuno típico del francés medio es el pain et confiture, baguettes abiertas por la mitad untadas en mermelada y mantequilla.7.

Suele acompañarse de bebidas calientes (típicamente café con leche o café solo, pero también chocolate o té) y ocasionalmente precedido de zumos o piezas de fruta.

Almuerzos y cenas

Como en casi cualquier país, la comida que puede encontrarse en los restaurantes será por lo general más copiosa que la que consume la gente en sus casas. Sin embargo, si se va a uno de estos establecimientos o si se es invitado por un francés a una comida medianamente formal en su domicilio, el orden habitual de los platos (salvando las diferencias regionales que pueden encontrarse) será el siguiente:

Apéritif. Es habitual dar la bienvenida con alguna bebida alcohólica: vinos dulces como el Oporto, mistelas como el Pineau des Charentes, bebidas alcoholizadas a

base de hierbas, o cócteles como el kir (vino blanco y licor de arándano o grosella). Se acompaña de algo de comida (por lo general fría) como canapés, encurtidos, charcutería, frutos secos, aceitunas, etcétera. El concepto es parecido al de las tapas españolas.



Entrée ou hors d'oeuvre. El primer plato suele ser más ligero que en otras gastronomías, más próximo a los antipasti italianos. Son habituales las ensaladas (salades), sopas (soupes) para las cenas, platos de verduras crudas (crudités), charcutería variada, patés, determinadas frutas como el aguacate o el pomelo que se comen de entrante, pasteles o tartas saladas como el pâté Lorrain o la quiche.



Plat principal o plat de résistance. Aquí es donde se sirve la carne o el pescado en sus distintas preparaciones, aunque también pueden ser a base de arroz, pasta o legumbres.



Fromage. Entre el plato principal y los postres es costumbre servir una selección de quesos para degustar.⁸



Dessert. El postre puede ir desde simple fruta o yogur a cualquier tipo de dulce más elaborado.

Lo habitual es concluir la comida con un café solo, y si se desea con una pequeña copa de licor (digestif), como el Armañac, el Coñac, o diversos aguardientes de fruta, para ayudar a bajar la comida.



Aunque en algunas zonas del norte y del este del país la cerveza forme parte de su cultura, lo habitual es que las comidas se acompañen de vino (cuyo color varía según los platos servidos). En la región de Champaña, es tradicional servir champagne durante toda la comida.

Entre semana, el horario habitual para las comidas es entre las doce de mediodía y la una y media de la tarde, mientras que para las cenas los restaurantes abren de 8 a 10 y media de la noche. Si bien estos son los horarios comerciales, las comidas familiares los fines de semana pueden prolongarse de forma considerable.

Tipos de restaurantes

Los franceses distinguen varios tipos de establecimiento donde se sirve comida y bebida, en función de la hora del día:

Restaurant. Es el mismo concepto de restaurante que puede encontrarse en casi cualquier país del globo. Varían los menús según la especialización de cada uno y el nivel de lujo. Los platos se seleccionan en función de un menú preestablecido o a la carta.

Bistrot o bistró. Más pequeño y de carácter más familiar, los menús suelen dictarse verbalmente o se escriben cada día en una pizarra.

Bistrot à Vin. Similar a una taberna, actualmente este término evoluciona hacia vinotecas donde pueden degustarse vinos.

Brasserie. En su origen se refería a las fábricas de cerveza que solían disponer de una taberna donde se podía también comer. Hoy en día, una brasserie ofrece además de bebidas a lo largo de toda la jornada una pequeña selección de platos para acompañarlas. Es el equivalente de las cervecerías en España.

Café. Los cafés, que no se deben confundir con las cafeterías, son la primera opción para el consumo de cafés y bebidas alcohólicas. Aunque hay excepciones (en general bocadillos, crêpes o ensaladas), no están destinados al consumo de comida.

Salon de thé. Orientados a bebidas calientes (tes, infusiones, cafés y chocolates), y especialmente frecuentados en desayunos y meriendas, suelen servir dulces y pasteles en acompañamiento. Debido al efecto de la inmigración muchas teterías han ido adquiriendo un carácter étnico y es fácil encontrar en las grandes ciudades salones de té orientales donde acompañar el té de una pipa de agua o pastelería árabe.

Bar. A pesar del nombre norteamericano, es simplemente un establecimiento destinado a bebidas alcohólicas más sofisticadas (cócteles, licores...) y a un público por lo general más nocturno.

Boulangeries. Algunos dulces que pueden encontrarse en las boulangeries (panaderías) de toda Francia:

Beignet



Brioche



Cruasán



Eclair



Macaron



Magdalena



Pain au chocolat



Tarte Tatin



Postres:

Clafoutis



Crème brûlée



Mousse



Platos no franceses

Puede pensarse que las Papas fritas: son de Francia, pero se disputa su invento con España y Bélgica.

Bibliografía

VV.AA. (2007). Larousse gastronomique. Larousse, Barcelona. ISBN 978-84-8016-434-4.

Robuchon, Joel (2008). Todo Robuchon: Una biblia de la gastronomía francesa. RBA Libros, Barcelona. ISBN 978-84-9867-226-8.

Wheaton, Barbara Ketcham (1996). Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1300 to 1789 (en inglés). First Touchstone, Nueva York. 978-0-684-81857-3.

Mennel, Stephan (1996). All Manners of Food: eating and taste in England and France from the middle ages to the present (en inglés). University of Illinois Press, Chicago. 978-0-252-06490-6.

Dominé, André (ed.) (1998). *Culinaria France* (en inglés). Könemann Verlagsgesellschaft mbh, Colonia. 978-3833111297.

Rambourg, Patrick (2010). *Histoire de la cuisine et de la gastronomie françaises* (en francés). Perrin (coll. Tempus n° 359), Paris. ISBN 978-2-262-03318-7.

Rambourg, Patrick (2011). *Historia de la cocina y la gastronomía francesa*. Claridad, Buenos Aires. ISBN 978-950-620-325-2.

Notas y referencias

1. Barlösius, Eva (1999). *Soziologie des Essens* (en alemán). Juventa Verlag GmbH, Weinheim. p. 150. ISBN 978-3779914648. «La cocina francesa se considera en muchos países como la más desarrollada desde el punto de vista cultural».

2. France Guide. Página oficial del turismo francés (ed.). «La gastronomía en Francia». Consultado el 28 de noviembre de 2008.

3. «La Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO se enriquece con 46 nuevos elementos». Consultado el 17 de agosto de 2015.

4. Wheaton, Barbara Ketcham (1996). *Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1300 to 1789* (en inglés). First Touchstone, Nueva York. pp. 13–15. ISBN 978-0-684-81857-3.

Volver arriba ↑ François-Pierre de La Varenne (Prólogo de Mary y Philip Hyman) (2001). *Le cuisinier françois (D'après l'edition de 1651)* (en francés). Manucius. ISBN 9782845780262.

5. Mennel, Stephan (1996). *All Manners of Food: eating and taste in England and France from the middle Ages to the present* (en inglés). University of Illinois Press, Chicago. pp. 144–145. ISBN 978-0-252-06490-6.

6. Escoffier es el padre de recetas como la pêche Melba o las crêpe Suzette

7. Mennel, 163-164.

8. Hewitt, Nicholas (2003). *The Cambridge Companion to Modern French Culture* (en inglés). The Cambridge University Press, Cambridge. pp. 109–110. ISBN 978-0521794657.

Práctica 14. Escoje un platillo Frances o Italiano y presenta una innovación del mismo que tenga sabor similiar y con equilibrio nutricional, adaptado a la cultura culinaria en México

ESPAÑA



Si hubiera que buscar los remotos orígenes de la cocina y gastronomía mexicanas, habría que acudir, indudablemente, a los siglos XV y XVI, época del descubrimiento y colonización del Nuevo Mundo por parte de los españoles.

La cocina mexicana representa, pues, la feliz unión de las semillas, frutos, legumbres y frutas originales del Nuevo Continente con los variados comestibles que llevaron a América los conquistadores españoles; fusión de dos civilizaciones que queda perfectamente simbolizada en el banquete que Hernán Cortés, para celebrar su victoria, organizó en su residencia de Coyohuacán, y que el historiador Bernal Díaz del Castillo narra en su “ Historia de la Conquista”: “ Le habían llegado cerdos y vino”. Ninguna de estas cosas era ahí conocida. Pero no aún harina de trigo- cuyo cultivo comenzaría precisamente en Coyohuacán y a partir de los tres granos que un esclavo negro del conquistador encontró al azar en un saco de arroz.

Bastantes fueron los productos que la cocina primitiva mexicana dio al Viejo Mundo y que éste, al propagarse estas sustancias en la gastronomía internacional, parece que ha olvidado su real origen. Entre ellos destacan por su importancia el famoso chile mexicano de su nombre genérico de <chilli> al especial interés que el almirante Cristóbal Colón tenía en encontrar la codiciada pimienta: viendo comer a

unos nativos unas vainillas, que al probarlas halló muy picantes, quedó persuadido de que aquello era una especie de pimienta, y con este nombre envió a España este fruto de sabor acre, picante y caliente, y de gran valor nutritivo.

Los navegantes españoles del siglo XVI quedaron impresionados al encontrarse en el Nuevo Mundo con el rojo y carnoso jitomate o, en el término adoptado en España, tomate. Lo llevaron a Europa, donde esta novedad, como muchas otras destinadas a triunfar con el tiempo, tuvo en principio pésima acogida.

Fue al principio alimento eventual, y hasta finales del siglo XIX no se empezó a cultivar en Francia, donde se llamaba manzana de amor, no porque fuera muy apreciado su sabor, sino porque se le consideró fruto afrodisíaco. Con este tan erróneo convencimiento, los hombres lo impusieron como ingrediente de las salsas, esperando que éstas surtieran secretos e inconfesables resultados. En realidad, el tomate no se impuso en Francia ni en Europa hasta las crisis económicas y las implacables carestías obligaron a consumirlas como producto de bajo precio y fácil cultivo. Luego el tomate invadió toda la cocina occidental y hoy es uno de los ingredientes más generalizados en el mundo, y de manera muy particular en las cocinas mediterráneas.



Junto al tomate, América prestó al mundo una infinita gama de alimentos, desde el maíz al cacao, desde la calabaza al cacahuate, desde las ciruelas a la piña. Pero, en contrapartida, la vieja Europa ha llevado a América una cantidad de comestibles obviamente mayor: entre otros, el trigo, el arroz, el azúcar, el aceite, naranjas,

limas, reses, carneros y cerdos, y todos los productos de estos animales, quesos y mantecas, leche y embutidos.



La aportación europea determinó un mestizaje, en lo gastronómico, que aún hoy subsiste y que es una característica general a casi todas las cocinas americanas, entre ellas la mexicana. Dos elementos predominan en las diversas cocinas regionales mexicanas y constituyen el nexo de unión entre ellas: el maíz como alimento básico y el chile como condimento que sazona prácticamente todos los platos del país.



EL GANADO

La introducción en el continente americano del ganado mayor (vacas y toros) y el menor (cabrío, lanar y porcino), así como de yeguas, caballos, burros y mulas, causó una auténtica revolución que abarcó todos los órdenes de la vida. También se pueden incluir en estas aportaciones aves de corral (sobre todo gallinas y palomas), así como otros animales domésticos (gatos y perros).

Las regiones de España que contribuyeron sustancialmente a la implantación de las actividades ganaderas fueron las dos Castillas, Extremadura y Andalucía, porque eran las depositarias de una tradición cuyos orígenes se remontan a la prehistoria peninsular.

El ganado vacuno proporcionó a los colonos carne, leche, sebo y cueros, y su aprovechamiento incorporó a la dieta de los pueblos nativos subproductos que no se conocían, como la mantequilla, la crema y los quesos.

Las ovejas eran explotadas para obtener lana y fabricar paños, tal como se hacía en Castilla y, junto con el ganado caprino y el cordero, llegaron a construir un recurso alimenticio muy apreciado. En realidad, no se sabe porqué no prosperó en México la fabricación de quesos de leche de oveja, semejantes a la del manchego de España. De las cabras sí se aprovechó su leche para fabricar quesos y la famosa cajeta.

España siempre ha sido una gran consumidora de salazones y embutidos de cerdo. El origen de la aceptación entre la población española del consumo de la carne de cerdo en los tiempos de la Inquisición se explica como una forma de distinguirse cómo cristianos viejos y no dar lugar a sospechas y de acusados de judaizantes o moriscos.

En la elaboración de embutidos se distinguen las morcillas y los chorizos de especialización regional; entre las salazones, los tocinos y los jamones serranos. De estos últimos, las capitales españolas curadoras las encontramos en Andalucía: Treveléz en las Alpujarras, Jabugo y Cumbres Mayores en Huelva; y fuera de esa región, en Guijuelo, y Montánchez.

En México el consumo de carne de caprinos, ovinos y cerdos excede al de los demás. Son numerosos los platillos regionales que se basan en la utilización de la carne de estos animales. Muchos de ellos son de indudable herencia hispánica y de otros tantos ignoramos su verdadero origen.

EL TRIGO

El trigo, junto con la vid y el olivo, se considera emblemático del Mediterráneo. Las tierras españolas son ricas y generosas en su cultivo y en la producción de panes variados. Siéndole pan de Castilla el alimento ancestral de los colonos, resulta natural que introdujeran en México, en cuanto encontraron el clima y tierras propicias, el cultivo del trigo y la elaboración del pan.



Además de los panes ordinarios, existen delicadezas que resultan de la mezcla de la harina de trigo con manteca de cerdo o el aceite de oliva. En España, tanto en Astorga, provincia de León, como en Estepa, Sevilla, destaca la elaboración de las mantecadas, hechas básicamente con harina de trigo y manteca de cerdo. Se

conocen como frutas de sartén aquellos panecillos fritos (churros, buñuelos), y en algunas partes de México a las que se cuecen en hornos se les llama frutos del horno.



Finalmente subrayemos que como consecuencia del arribo de la cultura del pan de trigo en México, ahora en nuestro país existen más de tres mil variedades de panes, cada una con su nombre y forma diferente.

LA VID Y EL OLIVO

El cultivo de estas dos plantas se intentó desde el principio de la colonización, pues son fundamentales en la dieta mediterránea.

Durante la colonia, en algunas regiones con microclimas adecuados desarrollaron con buen éxito empresas productoras de vino y aguardiente de uva en Querétaro, Aguascalientes y Parras, entre otras, así como de aceite de oliva.



POTAJES, SOPAS Y COCIDOS

Se ha afirmado que la cocina de Extremadura y de las dos Castillas es sencilla y austera, pero adecuada para reponer las energías que su gente gasta en el trabajo cotidiano.

La caldera de pastor, los caldos o potajes, las sopas, los cocidos y, en ocasiones de fiesta y hartazgo, la olla podrida, con el sostén primario de legumbres secas, tales como lentejas, garbanzos. Habas y chícharos, son platillos que en sí valen una comida entera, y más si se acompaña con los recios vinos y el pan de la tierra.



Caldera al pastor (carne al pastor con lentejas)

La sopa de lentejas, en México, se enriquece agregándole jitomate, rebanadas de fruta (perón, piña y plátano). Y en ocasiones tocino y chorizo: Aquí tenemos un ejemplo claro de la incorporación a un platillo clásico español de productos exóticos para enriquecerlo.

En el siglo pasado, como reminiscencia del cocido español, se acostumbraba en muchos hogares mexicanos servir todos los días el puchero. Actualmente, en la península yucateca todavía se estila el puchero, el cual, además de las diversas carnes y verduras de origen europeo, es enriquecido y sazonado con ingredientes locales como calabacita, chayotes, camotes, papas, elotes rebanados, chile xcatic, pimienta de Tabasco, jitomate y chile dulce.

SALSAS, ADOBOS Y ADEREZOS

Para preparar las salsas de origen español es menester contar con el ajo, el aceite de oliva, yemas de huevo, sal y vinagre. Experimentando en el mortero con el ajo, el aceite de oliva y otros elementos, se creó la salsa alioli. La cumbre de las salsas mediterráneas es la mayonesa, cuya paternidad reclama el puerto de Mahon situado en las islas Baleares.



Existen otras salsas de origen mediterráneo europeo, que se utilizan con profusión para adobar o bañar las carnes y pescados: el alcaparrado, la pepitoria, la nogada y la salsa de piñón, mismas que también se incorporaron a la cocina novo hispana.

Las salsas mexicanas básicas son el resultado de la combinación de recursos autóctonos con otros de origen extramericano. Así tenemos, por ejemplo, que el tomate y el jitomate son la base para las salsas, verdes y rojas, respectivamente, a las que se integraran cebolla, ajo, cilantro o perejil, y se complementan con los diferentes chiles y sal.

El vinagre no se conocía en Mesoamérica. El uso de vinagre como conservador y sazonador es de todos conocido. Así tenemos al escabeche, palabra de origen árabe que significa “comida ácida” y designa al adobo preparado básicamente con vinagre y hojas de laurel, útil para conservar y hacer más sabroso los manjares, sobre todo los pescados. Otra salsa preparada con vinagre, sal, aceite, cebolla picada se llama vinagreta y se usa fría con los pescados y las carnes.

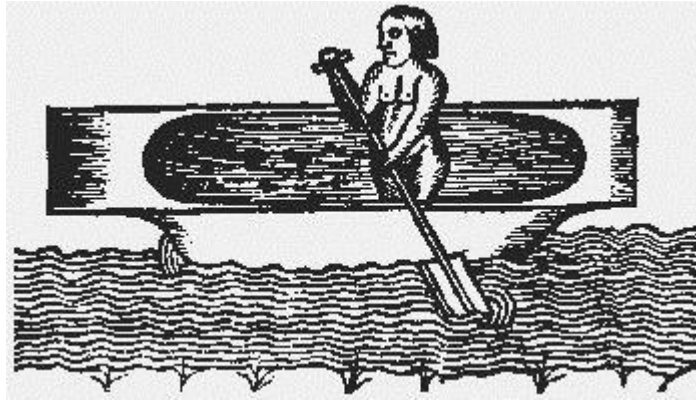
La cocina regional que en México utiliza más el vinagre es la de la Península Yucateca. El ejemplo más claro es el tzic de venado pibil, platillo excepcional que es un salpicón. O sea. Un fiambre de carne picada o deshebrada aderezada con pimienta, sal, vinagre y cebolla morada.

Existen un buen número de adobos muy sabrosos y variados que también en la cocina yucateca se estilan como es el caso de la afortunada combinación del achiote con naranja agria, cebolla, ajo, pimienta y sal para preparar la cochinita pibil.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Los cronistas del siglo XVI describen plantas americanas que creen semejantes a las europeas, pero no siempre aciertan. Aquí se enumeran las que sin duda fueron traídas de Europa: zanahoria, alcachofas, nabos, lechugas, espinacas, rábanos, pepinos, berenjenas, betabeles, acelgas, apios, espárragos, poro, col, coliflor y chícharos. Estas fueron las de mayor difusión en tiempos de la colonización española y cuyo uso ha permanecido en la cocina mexicana; todas ellas son, en alguna forma, parte de nuestros guisos tradicionales, y junto con jícamas, ejotes, nopales, chiles, ajos, cebollas, hierbas de olor, vinagre y aceite han servido también para preparar escabeches.

El perejil y cilantro se incorporan plenamente a la cocina mexicana, mientras que el epazote, hierba aromática nativa de México, se utiliza específicamente para aumentar el gusto al mole de olla, los frijoles negros caldosos, quesadillas, etc.



CAZA Y PESCA

Es evidente la influencia de los pescadores y marineros andaluces en las cocinas criollas de las costas del Golfo de México y el Caribe, así como en las del Pacífico, influencia que se manifiesta en el uso del aceite de oliva, alcaparras, las aceitunas y el laurel, condimentos que aunados a los locales han dado forma a los platillos de las costas mexicanas, como el pescado a la veracruzana y caldo largo.

En cuanto a la paella, no se sabe con precisión cuando pasó a México, pero en nuestro país se prepara sin alterar la receta básica, ni los ingredientes, ni la técnica para cocinarla. La primera noticia que tenemos sobre la introducción del arroz a nuestro país está asociada a los granos de trigo que Joan Garrido encontró en un saco de arroz.



Por último, es evidente que tanto los animales de caza, como los peces y crustáceos de río, no son iguales a los europeos; su aprovechamiento y forma de guisarlos tienen marcados tintes regionales.

BEBIDAS

Las principales bebidas alcohólicas que además del vino introdujeron los españoles fueron: la cerveza, los aguardientes y la sidra.

Los pueblos prehispánicos solamente conocieron el proceso natural de la fermentación. Fue hasta la introducción del proceso de la destilación-invento árabe- por medio de los alambiques, que se empezaron a fabricar, ya con regularidad, los aguardientes de uva y caña de (tequila y mezcal).



DULCES

En cuanto a la dulcería tenemos que reconocer la herencia que dejaron árabes y judíos en los pueblos iberos. Las golosinas de origen moro están hechas a base de almendras y miel de abeja, y que los dulces en cuya composición entran los huevos y la leche son de origen hebreo. Las principales aportaciones mediterráneas a la dulcería mexicana provienen de las provincias más significativas en este azucarado tema, que son Sevilla, Alicante y Murcia.

Los postres de platón españoles más conocidos son el manjar blanco, el arroz con leche, la leche quemada, la leche frita y las natillas.



Leche frita (pastel de crema)

LOS CÍTRICOS

Una de las grandes aportaciones de los árabes a España y que luego se trasladó a América fue la introducción de los frutos cítricos. En México, quien introdujo la naranja fue Bernal Díaz del Castillo. En un pasaje de su crónica relata cómo, en algún lugar del estado de Veracruz, sembró las primeras semillas.

Los cítricos enriquecieron la cocina mediterránea para formar el “agridulce”, sabor de raíz oriental muy antigua, particularmente en la dulcería y en la elaboración de salsas. En México, la cocina de la península yucateca es la que más destaca en el uso de esta combinación.



LAS FIESTAS Y LA COMIDA

LA CUARESMA

El carnaval, dentro de la liturgia católica, se inicia el domingo anterior a la Cuaresma y dura tres días hasta el alba, porque con el Miércoles de Ceniza comienzan siete semanas de recogimiento y penitencia que duran hasta el Domingo de Pascua o de Resurrección.

Durante la Cuaresma se comía de vigilia, lo cual significaba abstenerse de comer carne, misma que se reemplazaba por el consumo de pescado y verduras. Antes se pensaba que para sobrellevar tal abstinencia en la comida y un comportamiento del sacrificio y penitencia, era aceptable una etapa previa de excesos en la conducta personal y en la comida.

TODOS LOS SANTOS Y FIELES DIFUNTOS

Estas celebraciones de origen europeo corresponden al ritual católico, y de España pasaron a México, donde ahora se celebran con mayor rigor que en tierras españolas. Los actos esenciales de esta celebración son iguales tanto en México como en España.

En México, la celebración de estas dos festividades, Todos los Santos y los Fieles Difuntos, son los días 1º y 2 de noviembre, se caracteriza por la incorporación de elementos indígenas a las fiestas.

Según las regiones, las ofrendas de comida se hacen a base de guisos que únicamente se preparan en estos días del año, se le da la bienvenida a estas ánimas con una ofrenda, una mesa o altar sobre el cual se colocan velas, flores y otros objetos para atraer y agasajar a los espíritus. Uno de los elementos importantísimos de una ofrenda es la comida, tanta los platillos tradicionales como los que más les gustaban a los difuntos en vida.

Los tamales casi nunca faltan y se preparan con recetas especiales, como en la península yucateca que se hace el Mucpil Pollo.

El altar de muertos es una construcción simbólica de las creencias mesoamericanas sincréticas, que consiste en colocar plataformas en donde se depositan ofrendas florales y alimentos para rendir tributo a los antepasados familiares, a los difuntos cercanos o a personajes ilustres.

El altar de muertos contemporáneo deriva de una serie de creencias, y es el resultado una combinación de las ideologías prehispánicas, la cosmovisión endémica de las culturas mesoamericanas y las creencias religiosas europeas de carácter abrahámico traídas por los conquistadores y misioneros españoles encomendados a la colonización y conversión de los pueblos nativos del actual territorio mexicano.

La representación de los altares de muertos ha cambiado a través de los siglos desde la introducción de la religión católica en el México prehispánico. Se han incluido elementos simbólicos que no pertenecen a las culturas mesoamericanas, como imágenes religiosas católicas (rosarios, crucifijos e iconos sacros).

La estipulación de la festividad religiosa del Día de Todos los Santos se conjuga con el Día de Muertos. En tiempos de la Conquista de México se intentó convertir al catolicismo a los pobladores de Mesoamérica. La tradición "se resistió a morir" y poco a poco se le fueron incluyendo elementos de las culturas europeas.

Tanto como altares, al igual que las ofrendas son nuestra muestra de cariño hacia los muertos mejor conocidos como seres del más allá.

La construcción y representación del altar de muertos varía según la idiosincrasia y los elementos disponibles en una determinada región, así como de la cosmovisión de las diferentes culturas y etnias.

Los niveles en el altar de muertos representan la cosmovisión, regularmente representando el mundo material y el inmaterial o los cuatro elementos, en cada uno de ellos se colocan diferentes objetos simbólicos para la cultura, religión o la persona a la que se le dedica el altar.

Altars de dos niveles: son una representación de la división del cielo y la tierra representando los frutos de la tierra y las bondades de los cielos como la lluvia.

Altars de tres niveles: representan el cielo, la tierra y el inframundo. Debido a la introducción de ideologías de las religiones europeas, ha cambiado su significado a dos posibles, pudiendo representar la tierra, el purgatorio y el reino de los cielos, o bien, los elementos de la Santísima Trinidad según la tradición católica.¹

Altars de siete niveles: son el tipo de altar más convencional, representan los siete niveles que debe atravesar el alma para poder llegar al descanso o paz espiritual.²

Según la práctica otomí, los siete escalones representan los siete pecados capitales.³ Se asocia el número siete con el número de destinos que, según la cultura azteca, existían para los diferentes tipos de muerte.

En diferentes culturas, particularmente en la azteca, se creía que existía un proceso para nacer y otro para morir. Así, cuando el alma abandona el cuerpo físico debe pasar una serie de pruebas o dimensiones para llegar al ansiado descanso.

En la cosmovisión azteca el alma de una persona debía pasar ocho niveles en el Mictlán (inframundo de aquellos que mueren de causas naturales), cada uno representaba una prueba para llegar al noveno nivel en el que se llegaba ante Mictlantecuhtli y su esposa Mictecacíhuatl, llegando al descanso eterno. El dios azteca Xólotl era el psicopompo de las almas en el camino.⁴



FIESTAS NAVIDEÑAS

El nacimiento de Cristo se celebra ahora prácticamente en todo el mundo. En México, el festejo comenzó en los primeros años de la acción evangelizadora de las órdenes mendicantes. La introducción de los pesebres, nacimientos o belenes y de las piñatas se atribuye a los franciscanos, quienes desde los tiempos de San Francisco desempeñaron un papel muy destacado en la popularización de estas costumbres, tanto en Italia como en España.

Se distinguen en esta fiesta dos celebraciones: la Nochebuena, el 24 de diciembre, y la Navidad propiamente dicha, al día siguiente. El carácter distintivo de la Navidad consiste en una fiesta de índole familiar, en la que la comida reviste una importancia capital: se preparan platillos como romeritos, pierna, lomo, pavo, pollo relleno, caldo de camarón... pasteles, arroz con leche, panques, buñuelos... y bebidas especiales como ponche de frutas, sidra... para esta temporada.

En la cena de Navidad se ha universalizado el consumo del pavo, conocido en Europa como pavo de Indias y en México como guajolote. Esta ave es originaria de América y se introdujo a España a comienzos del siglo XVI; fue domesticada en Mesoamérica. En la zona maya se le conoce como pavo ocelado, es como en escabeche o con relleno negro, es el platillo de las fiestas.

En algunas casas de la ciudad de México se acostumbra servir la ensalada mexicana de Nochebuena, compuesta por betabel, lechuga, rebanadas de plátano, piña, naranja, perón, piñones, nueces, almendras, caña de azúcar, pasas; todo en un caldo morado.



ROSCAS DE REYES Y LA CANDELARIA

El día 6 de enero, fecha que se incluye la Epifanía, corresponde a La Adoración de los Santos Reyes. En torno a este día, partir la rosca es motivo de fiesta familiar y de amigos.

Los orígenes de la rosca o roscón de reyes se remontan, posiblemente, a tiempos medievales, pero no sabemos en qué país surgió. Sin embargo su presencia en Castilla la Vieja está registrada en documentos antiguos y en descripciones etnográficas recientes. Así se habla del haba de la Epifanía que se pone en el pan y su obligado convivio de los tamales de la Candelaria.

Para México es aventurado señalar una fecha precisa y un lugar determinado de la iniciación de la costumbre de compartir la rosca de reyes, generalmente acompañada de una buena taza de chocolate caliente. Sin embargo, nos inclinamos a pensar que es más la influencia francesa que española. La costumbre mexicana obliga a celebrar otra fiesta, el 2 de febrero, inmediato a expensas de quien en su rebanada de rosca encuentra el muñequito, con una merienda donde se sirven tamales, acompañados de atole o chocolate caliente.



BIBLIOGRAFIA:

Iturbide Pardiñas Inés Aimme. Breve etnografía de los alimentos en Cultura alimentaria y Género. Cátedra de la mujer. Habana Cuba. 2009

1. Altar de muertos El informador, 29/oct/2010. Consultado 4/oct/2015

2. Los 7 niveles de un altar El Heraldo de Chihuahua, 31 de octubre de 2009; El Heraldo de Tabasco

3. Altar de Muertos Metztli Azul

4. Yolotepetzinco: Recorriendo el camino al Mictlan Iztacpapalotl, definitivo, 9 de noviembre de 2007

Fotografías Mónica Peláez 2012.

Práctica 15: Presenta una propuesta de cómo realizarías esta receta de la rosca de reyes sin los ingredientes traídos por los españoles y presenta tu propuesta a la clase, compara en relación a esta receta el valor nutricional aquí presentado y el de tu receta y presenta tu reflexión a la clase.

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Preparación
1000	gramos	harina de trigo	
40	gramos	levadura fresca	
10	gramos	sal	
150	gramos	huevo	

140	mililitros	yema de huevo
50	mililitros	agua
450	gramos	mantequilla sin sal
250	gramos	frutas cristalizadas
40	gramos	Leche entera en polvo

Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes secos: harina, levadura, leche y sal.
2. Agregar el huevo, seguir paloteando y adicionar las yemas.
3. Incorporar el agua poco a poco, sólo la necesaria, hasta ver que la masa se desprege del bowl.
4. Añadir el agua de azahar y la ralladura de naranja.
5. Posteriormente, agregar la mantequilla suavizada, incorporarla poco a poco.
6. Dejar de palotear hasta que la masa haya adquirido elasticidad y se desprege del bowl.
7. Reposar la masa tapada, en un lugar caliente hasta que doble su tamaño. Poncharla.
8. Formar la rosca, barnizar y decorar con la fruta seca. Reposar hasta que infle nuevamente.
9. Hornear.

Análisis nutrimental por porción	
Grasas totales (g)	44
Sodio (mg)	462
Proteínas (g)	16
Total de carbohidratos (g)	100
Energía (kcal)	858

1. El análisis nutrimental está basado en un cálculo teórico, no en un análisis de laboratorio

CONCLUSIONES

La Sociología de la Alimentación ha tenido carácter propio en el ámbito anglosajón y en América latina desde los años ochenta y cuenta en estos países con importante seguidores que han abierto líneas de investigación sólidas a lo largo de los últimos veinticinco años. Sus trabajos constatan el avance del conocimiento en este campo, siendo una muestra de ello el hecho que se haya superado el debate inicial sobre el retraso de la Sociología en el campo alimentario o de que no se discuta la necesidad de una Sociología de la Alimentación.

En México, las cosas son de otro modo. La mayoría de los trabajos que realizan una aproximación sociológica a la alimentación son de carácter empírico y se insertan en el campo de la Sociología del Consumo. Los antropólogos mexicanos seguimos intentando justificar la necesidad de realizar una aproximación sociológica a la comida que permita avanzar en el análisis teórico y que enmarque las investigaciones que hoy hacen antropólogos, economistas, historiadores y nutricionistas.

Esto no quiere decir que no existan trabajos en esta línea, sino que las investigaciones que se realizan están adscritas a otras áreas de la Sociología con mayor tradición. Al margen de este distanciamiento de la Sociología de la alimentación se hace evidente hoy la preocupación por conocer los aspectos sociales del comportamiento alimentario en todos los países de nuestro entorno y los trabajos existentes dan muestra de ello en esta antología. Hemos presentado aquí un recorrido por estos trabajos apoyándonos en los debates actuales.

Esta aproximación no es la única posible, pero da cuenta del estado de los estudios sociales sobre la alimentación, de su importancia tanto teórica como empírica, y abre posibilidades para la realización de propuestas de investigación. Los debates sobre la alimentación contemporánea responden a la preocupación

sobre las consecuencias del cambio en las sociedades actuales, sobre cómo se están produciendo los cambios y qué dirección están tomando éstos.

No es por ello extraño, que los hayamos enmarcado todos ellos en lo que se conoce como modernidad alimentaria, aunque no exista un acuerdo unánime sobre esta acepción. Los partidarios de la desestructuración alimentaria se oponen a quienes consideran que hay estabilidad en los comportamientos; siendo todos ellos bastante extremos, ambas posiciones esconden una visión del cambio social finalista y endocéntrico, antes o después, nos conduce hacia un futuro predecible, de la mano de la modernidad social.

Las tendencias, asociadas al proceso de industrialización y modernización, no son, probablemente, ni tan seguras, ni tan unidireccionales, ni tan homogéneas como apuntan algunos y es poco probable que la comida caliente en grupo vaya a dar paso definitivo, inevitablemente a la soledad de la bandeja frente al televisor. Del mismo modo, la negación del cambio parece esconder un miedo al declive de ciertos comportamientos de carácter tradicional, vinculados con el pasado, y una añoranza de un grupo, el familiar, que ya poco tiene que ver con las nuevas formas de familia.

Las situaciones son nuevas, y no se puede negar que el comensal tardomoderno se encuentra en una posición ambigua para tomar decisiones sobre lo que debe comer o no.

Las opciones han aumentado, complicando de este modo las elecciones, y las agencias generadoras de normas, no ofrecen hoy una orientación inequívoca, sino más bien compleja y diversa, e incluso contradictoria, sobre cómo comer bien. Elegir es cada vez más difícil y obliga a contar con normas propias y a elaborar criterios de consumo alimentario que permitan tomar una dirección correcta sobre lo que es bueno para comer.

Cabe pensar que la información da lugar a comportamientos desestructuradores, pues la falta de normas de conducta que ayuden a elegir, puede generar un caos que lleve a comportamientos sin pautas. Pero no parece que nos encontremos ante una sociedad que deja de comer a diario, o que sólo ingiere para satisfacer el hambre o por capricho, sino que seguimos captando pautas regulares en la alimentación que nos retrasan a una forma más o menos estable de organizar nuestras elecciones alimentarias: parece que elegimos con una relativa consistencia y que detrás del caos aparente no hay sino un desconocimiento del orden existente. Sea por la presencia de normas culturales que siguen siendo determinantes en la elección, o por la construcción activa y reflexiva de estas normas por parte del comensal ante esta situación de novedad e incertidumbre, por la actualización de normas pasadas y acciones presentes, el comensal elige dando lugar a patrones de comportamiento que tienen una relativa estabilidad.

Para algunos las clases siguen siendo claves para ver de dónde surge el patrón de conducta alimentaria, para otros la diversidad es tan plural en sus manifestaciones como en su conformación.

El comportamiento alimentario sería el resultado de la reproducción de pautas de comportamiento y las preferencias alimentarias ponen en evidencia la pertenencia a un grupo; hay un interés entre los individuos por adaptarse a las normas del grupo al que pertenecen y los sistemas de clase (así como los de género) operan dentro del aparente pluralismo gastronómico, según algunos autores. El cambio vendría aquí de la mano de la emulación de las élites, se buscarían nuevas formas de alimentación y se modificarían los gustos con el objetivo de parecerse a aquellos grupos situados por encima en la escala social.

Parece que esta consideración del cambio alimentario ha sido bien fundamentada teóricamente, pero en algunos casos las diferencias interclase e intraclase no son tan evidentes y cabe preguntarse por la existencia de variables que operan como orientadores de la conducta al margen del grupo y con ellas las desigualdades, se

difuminan en una sociedad que aparece diversa y plural. Es cierto que en sociedades con insuficiencia alimentaría como la nuestra, la presencia de grupos sociales con menor acceso a los recursos es más visible al ser el hambre un problema social prioritario; variables, como la salud o la estética, orientan la elección de los alimentos mostrando una diversidad de patrones de comportamiento que hacen dudar del poder del grupo en la regulación de los gustos y obligan a pensar en elecciones individualizadas.

Pero esta diversidad no es ni tan individualizada ni tan amplia y se pueden detectar gustos con una relativa estabilidad de pautas alimentarias regionales o nacionales consistentes, lo que puede estar escondiendo la presencia de normas vinculadas a grupos de referencia nuevos o al menos distintos a los tradicionales.

En estos momentos, tanto en México como en el resto de los países de nuestro entorno, las aproximaciones cualitativas y las cuantitativas en las investigaciones alimentarias conviven con una armonía mucho mayor de la que es habitual en la Sociología.

Quizás esto se deba a la aceptación de la complejidad de abordar la alimentación, ya que todos los investigadores, desde sus inicios, constatan que en el estudio de este hecho social es preciso seguir orientaciones multidisciplinarias para acercarse con una cierta garantía a su conocimiento.

Por lo tanto es necesario leer a los antropólogos, recurrir a historiadores, y a la inevitable aproximación de economistas sobre el consumo de alimentos para tener una apertura global de la información, haciendo uso de diferentes metodologías ya sea cualitativas y cuantitativas, así como la visión de un comportamiento complejo y de difícil análisis.

Existen diferentes críticas sobre la forma de estudiar todo el proceso de alimentación, desde su producción hasta el consumo de alimentos, el alimento

desde la tierra a la mesa. Ante la pregunta de cuál es la razón para que los análisis sociales sobre los sistemas agroalimentarios se hayan centrado en la producción olvidando el consumo, la respuesta no es específica de este ámbito y puede ampliarse a otras áreas. Se ha estudiado más la producción por ubicarse el poder en este ámbito.

Los consumidores han sido tratados como agentes pasivos del desarrollo, sin capacidad de acción ni de decisión, y por tanto sin poder. Las corrientes estructuralistas, con su particular visión del cambio social ajeno a los actores, han favorecido la consolidación de esta perspectiva, que ignora el papel del consumidor y que ignora las interacciones entre los actores de uno y otro ámbito. Y aunque algunos análisis más recientes han comenzado a considerar la relevancia de los gustos de los consumidores en la orientación de la producción, a este consumidor se le ha tratado como un ser irreflexivo o caprichoso, sujeto a los dictados de la publicidad.

Con frecuencia, los trabajos sobre los gustos y preferencias de los consumidores están orientados a conocerlos (o a manipularlos) y son tratados como un elemento ajeno al proceso productivo, que interesa exclusivamente en el acto mismo de compra. Visto así, su poder, si lo tuviere, nacería del papel económico que ejerce en el sistema a través de la compra de los productos. En el ámbito agrario, la separación entre la producción y el consumo es igualmente perniciosa. El producto parece salir de la tierra sin pensar en el plato, aunque el giro hacia la calidad de los productos o la revitalización de las producciones locales ha vuelto la mirada a los vínculos entre la producción y el consumo.

Además, tanto las políticas agrarias como los debates públicos sobre la seguridad de los alimentos, han dejado ver al consumidor en el otro extremo de la cadena agroalimentaria, perdido en el tiempo. Las propuestas que hemos explorado aquí apuntan a la necesidad de ampliar el análisis de aspectos ocultos hasta ahora, pero que son decisivos para comprender la conexión entre otros países y el

nuestro. No se puede tampoco dejar a un lado todo lo que no está mercantilizado y que sin embargo aporta valor a los productos; por ello parece necesario estudiar los intercambios simbólicos, como la elaboración de las comidas, o los significados que se les dan o se les quitan a los alimentos a lo largo de toda la cadena como la analizamos en las primeras siete semanas, ya que nos introduce en las interrelaciones entre las personas y los objetos, una aproximación necesaria para explorar el recorrido seguido por la comida, desde lo simbólico al plato. Se trata, dicen, de reabrir las cajas negras, lo que se da por supuesto y no se cuestiona, pero que además está cerrado por los propios actores.

Son muchas las preguntas abiertas, aún no contestadas, que abren caminos de análisis de gran interés para conocer los aspectos sociales de la alimentación. Hasta ahora son pocos los trabajos que han logrado unir los niveles microsociales con los macrosociales y las propuestas teóricas son tan complejas que no parece que sea sencillo abordarlas empíricamente espero que este intento realizado en esta antología te haya sido de utilidad y despierte tu interés en hacer investigación social y quitar lagunas en los estudios actuales sobre la alimentación que ya no es posible ignorar por más tiempo. Parece un buen momento para que la Sociología de alimentación se abra camino en el ámbito de la alimentación y comience a dar respuestas a algunas interrogantes.

Gracias.

Bibliografía

1. Crocker, R., Flores V., González, M., et.al. "La práctica, la identidad y el empleo del nutriólogo en México". **Revista de la Asociación Médica de Jalisco. No. 33**, Guadalajara Jalisco, México, 1999
2. Crocker, R., Cuevas, L., Vargas R., et.al. "Desarrollo Curricular por competencias profesionales integradas. La experiencia del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara". Editorial de la Universidad de Guadalajara. Primera edición, Guadalajara, 2005: 217-222
3. López A., García L., Benítez A. et.al, 2007. Licenciatura en nutrición, currículum 2003, Edit. Talleres de la Facultad de Medicina, UAEM.
4. Cox, K. La Etnografía como Metodología y su Aplicación al estudio de la Escuela: una Revisión. En Lecturas de Antropología para Educadores. El ámbito de la antropología y de la Educación Escolar. Ed. Trotta, Madrid 1993.
5. Díaz, C. "Cambios en el consumo alimentario en España: Algunas propuestas de análisis de los comportamientos alimentarios", *Ábaco, Riesgos Alimentarios y Consumo Sostenible*, nº31, pp. 57- 72. (2004), *Cómo comemos. Cambios en los comportamientos alimentarios en los españoles* (dir.), Barcelona, Fundamentos (en prensa), 2002.
6. Poulain, P. *Sociologies de l'alimentation*, Paris, Presses Universitaires de France. RAMA, R. (1997), "Evolución y características de la alimentación en el hogar y del consumo de alimentos en España", *Agricultura y sociedad*, nº 84, 2002; 107-140.

7. Mennel, S., Murcott, A y Otterloo A. "The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture", Current Sociology, Vol. 40 (2). 1992

Bibliografía Complementaria

Hammersley, M., Atkinson, P. Etnografía. Ed Paidós, Barcelona 1994

Velasco, H., Díaz Á. La Lógica de la Investigación Etnográfica. Ed. Trotta, Madrid 1997

Forsythe D.E. Ethics and Politics of Studying Up in Technoscience, in (Eds) Hogle, L & Downey G., Working for Them: Essays in Honour of Diana Forsythe, Anthropology of Work Review Volume XX, Number 1, Fall 1999

Wolf, E., Benedict, B. et al. Antropología de las Sociedades Complejas. Alianza Editorial, Madrid 1999.

Harris M. Bueno para Comer. Un estudio antropológico de la alimentación en las distintas culturas: los alimentos buenos y los malos de de cada civilización, alianza ediciones del prado, Madrid, España, 1985: 223-258

Programa SchoolNet GrassRoots, Canadá, Taxonomía de Bloom de habilidades de pensamiento.

<http://www.schoolnet.ca/grassroots/e/project.centre/shared/Taxonomy.asp>.

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



SOCIOCULTURA ALIMENTARIA



INÉS AIMME ITURBIDE PARDIÑAS

Universidad Autónoma del Estado de México

UAEM

Facultad de Medicina