

«Una sociedad se construye en torno a la forma en que produce y consume sus alimentos».

J. TREMOLIERES



Las tres épocas alimentarias

En cualquier época alimentarse ha sido el motor de la actividad humana. Las capacidades de adaptación, deducción, invención específicas del ser humano, han impulsado la evolución y la diversificación de los alimentos disponibles en cualquier parte del globo.

Pueden distinguirse tres épocas:

- La época preagrícola: hasta el año 7000 a.C. aproximadamente el alimento del ser humano lo constituían los animales (a menudo en forma de carroña) y las plantas de su territorio. La búsqueda de alimento se basaba en la caza, pesca y la recolección.
- La época agrícola: desde hace unos 10.000 años el ser humano ha procedido a una paciente selección de especies para procurarse un abastecimiento más regular de alimentos por medio de su cultivo. La aparición de la agricultura sucedió en varias zonas del mundo simultáneamente. La agricultura mediterránea nació en el Próximo Oriente (Mesopotamia, actual Irak) desde donde se difundió hacia el Norte y el Oeste entre 6000 y 2000 años antes de nuestra era. Posteriormente evolucionó y se diversificó siguiendo los movimientos de población.
- La época agroindustrial, que no tiene más de 150 años. El progreso tecnológico surgido de la Revolución industrial, unido a las mejoras en el transporte, han transformado completamente los modos alimentarios. Este fenómeno sigue acelerándose hoy día.

La cocina

«El alimento tiene una doble función: responde tanto al sueño de nuestra alma como al apetito de nuestras entrañas».

En el cocinado de los alimentos se concilia la necesidad de aplacar el hambre con la satisfacción de nuestros anhelos gustativos. El cocinado introduce la distinción “crudo-cocido” que permite ampliar notablemente la gama de calidades gustativas, así como compaginar el valor nutricional de los alimentos con la mayor digestibilidad que aporta la cocción.

La cocina en sentido amplio, caracteriza a una sociedad tanto como sus leyes o sus creencias.



La aventura de los alimentos

Desde el Neolítico, el ser humano ha ido adaptando el cultivo de las plantas y el manejo del ganado por todo el planeta.

Se exponen aquí algunos ejemplos de cultivos que, a menudo, han hecho un largo trayecto para llegar hasta nosotros. Si hoy en día son muy apreciados, no significa que siempre haya sido así:.

El Trigo

El cultivo más antiguo del mundo. Originario de Oriente Medio, fue descubierto ya en la Prehistoria. Griegos y romanos nutrieron sus imperios con las cosechas que se recogían en la cuenca mediterránea (Egipto, el Magrheb, Sicilia, Hispania). Durante la Edad Media su cultivo se extendió a toda Europa.



La viña

Conocida ya hace 7000 años al pie del Cáucaso, egipcios, griegos y romanos la plantaron en torno al Mediterráneo. Estos últimos enseñaron a toda Europa a elaborar vino. En el siglo XVI, la viña fue llevada a América por los españoles.

El tomate

Procedente de América del Sur, desde donde llegó en el siglo XVI, su consumo no se generalizó en Europa hasta el siglo XVIII.

El arroz

Base de la alimentación en Asia, el arroz ya se cultivaba en China 3000 años antes de Cristo. Los árabes implantaron su cultivo en el entorno del Océano Índico en África. Los portugueses lo trajeron a Europa hacia 1500, extendiéndose su cultivo por España, Italia y sureste de Francia.



El plátano

Originario de Indonesia, viajó primero a Oceanía (en torno al año 1000 d.C.), entrando en África, probablemente por Madagascar, hacia el siglo V d.C.

En 1522 los portugueses llevaron el plátano a las Islas Canarias para emplearlo en la alimentación de los esclavos que se enviaban al Nuevo Mundo. Aunque su cultivo y consumo se expandió muy rápidamente, no llegó a EEUU hasta finales del siglo XIX, y su consumo en Europa no se generalizó hasta la segunda mitad del siglo XX.

Hoy en día es la fruta más consumida en países como España, Francia y Estados Unidos.

La caña de azúcar

Se sabe de su existencia en Nueva Guinea hace 12000 años. Los persas la descubrieron en la India en 450 a.C. En el siglo VII los árabes trajeron a Europa azúcar, pero era considerado una especia rara y cara.

Los conquistadores españoles y portugueses implantaron su cultivo en Madeira, Azores y Canarias.

En el siglo XVI, Cristóbal Colón la introdujo en Santo Domingo, desde donde se extendió rápidamente a Cuba, resto de las Antillas y Brasil.

La alubia

Se conoce su existencia en México 5000 años a.C. Desde épocas muy tempranas ha formado parte fundamental de la dieta de los indios de Centro y Sudamérica, comúnmente asociada con maíz y calabaza, plato que en México se conoce por "Ayacotl". En el siglo XVIII su cultivo estaba ya ampliamente generalizado en Europa.

La patata

Alimento básico de muchos países europeos (ver caso de Irlanda), fue introducida en Europa por los españoles, procedente de la zona andina, donde constituía la base de la alimentación del pueblo Quechua. Su consumo, no obstante, tardó en generalizarse, pero hacia finales del s XIX era un alimento imprescindible en todo el continente.

La berenjena

Planta procedente de la India, sufrió, como el tomate, reticencias a la hora de ser aceptada. Llamada en otro tiempo "manzana malsana", se sabe que su cultivo en España lo introdujeron los árabes.

El maíz

Hay pruebas de su domesticación 5000 años a.C. Originario del sur de México, su cultivo se extendió de Canadá a Chile a la llegada a América de los españoles. Hoy día se encuentra en todo el mundo salvo en zonas frías.



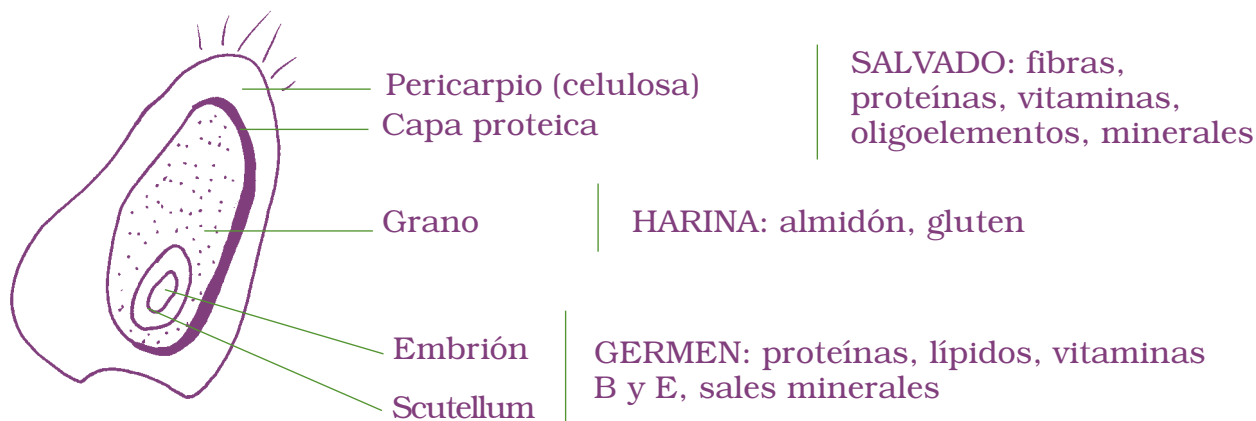
Esos cereales que alimentan al ser humano

El trigo

Del trigo hay mención en los más antiguos documentos conocidos. Inicialmente era consumido en sopa y posteriormente como tortas.

En la Edad Media, dichas tortas servían como soporte al resto de alimentos. El pan con levadura (como lo conocemos hoy día) apareció en Egipto; la leyenda dice que una mujer olvidó la masa y que la encontró dos días más tarde, hinchada y agria. Había nacido la levadura.

En nuestros días, además del pan hay una infinidad de productos hechos a base de trigo: el cuscús, la sémola, la pasta, galletas, el boulghour, etc. ¿Harina integral o refinada?



La eliminación del germen, de la capa proteica y del pericarpio (cobertura) elimina las proteínas, sales minerales y ácidos grasos poliinsaturados. No hay que olvidar, en cambio, que el alto contenido en ácido fítico de la cascarilla entorpece la absorción de calcio.

Composición de la harina de trigo (Por cada 100 g).

Nutriente	Harina refinada	Harina integral
Glúcidos asimilables	77 g	71,5 g
Proteínas	10,3 g	11 g
Fibras	3,6 g	10,2 g
Potasio	120 mg	465 mg
Fósforo	15 mg	40 mg
Calcio	100 mg	350 mg
Magnesio	25 mg	170 mg
Vitamina B1	0,15 mg	0,55 mg
Vitamina E	1 mg	3 mg



Del pan blanco al pan integral

La gama de panes que se ofrece al consumidor es amplia.

El deseo de pan blanco ha obsesionado largo tiempo a las poblaciones. Las mesas de la nobleza o de la burguesía siempre procuraron hacer gala de contar con dicho artículo codiciado. La evolución de la técnica ha hecho posible ese sueño, pero a la vez, ha empobrecido el valor nutricional de este alimento básico.

De forma natural, la preocupación por alimentarse mejor ha hecho resurgir el interés por los panes de harinas más o menos integrales, por el añadido de salvado a los panes blancos, no sin alguna indeseada reacción de las mucosas intestinales mal preparadas a este repentino aflujo de fibra.

Saber elegir

Esta «vuelta a los orígenes» del buen pan debe tener en cuenta dos aspectos objetivos:

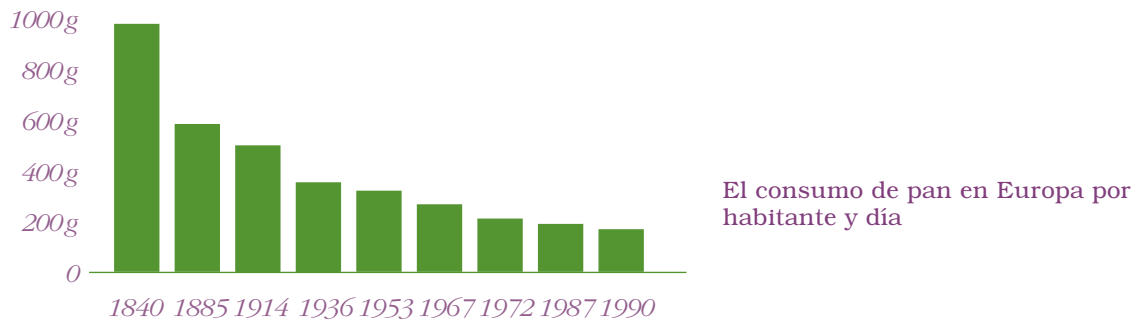
- La agricultura intensiva utiliza abonos y pesticidas. El trigo procedente de este tipo de cultivos acumula nitratos, residuos de pesticidas y metales pesados en la cascarilla y en el germen. La harina integral será pues, en este caso, rica en dichos elementos.

«En esas condiciones, la harina blanca es preferible, ya que es menos tóxica. Sólo la producción de cereales de agricultura ecológica permite evitar ese riesgo».

- Levadura de masa madre o levadura química

La fermentación láctica de la levadura de masa madre aumenta la acidez y favorece la acción de la «fitasa», un enzima que degrada el ácido fítico. Ello permite mejorar la absorción del calcio.

Aunque más subjetiva, el gusto por comer buen pan es una razón para probar un pan integral elaborado con levadura de masa madre y harina integral de producción ecológica.



“Con el aumento y la diversificación de la oferta alimentaria, se ha observado un incremento en el consumo de lípidos, de proteínas de origen animal y de azúcares refinados. Ello se ha producido en detrimento del pan, de las leguminosas, de las verduras y de la fruta. Hoy día se sabe que el desequilibrio así creado puede tener que ver con la aparición de determinadas enfermedades propias de nuestra civilización” (1) .

(1). J.M. LECERF, médico del servicio de nutrición del Instituto Pasteur. Lille (Francia)

El arroz

Alimento básico de la mitad de la humanidad, el arroz es cultivado en numerosas regiones del mundo, como por ejemplo en la zona de Bardenas, en Navarra, donde cultivan arroz ecológico. El consumo medio en Europa es de 5 Kg por persona y año, frente a los 60 Kg/pers/año de los países de Extremo Oriente.

Existen muchos tipos de arroz. Entre otros:

Arroz de grano largo o indico: el grano es de gran tamaño.

Arroz de grano corto y redondo o japonico.

Arroz de grano medio.

Arroz silvestre o salvaje: arroz fino, de color oscuro y con sabor avellanado.

Arroz integral: arroz descascarillado pero que conserva el pericarpio, una de las cubiertas del grano, por lo que es más nutritivo.

Arroz vaporizado: arroz al que se le ha eliminado parte del almidón.

Arroz aromático: tiene un aroma especial que lo hace apetecible.

El arroz refinado (blanco) es poco satisfactorio desde el punto de vista nutricional. El proceso de refinado empobrece considerablemente este cereal, de por sí muy rico en vitaminas del grupo B, entre ellas la B1, de gran importancia en el metabolismo de los glúcidos, suministradores de energía a las células nerviosas.

El hallazgo de dicha vitamina se debe precisamente a que su carencia causaba la grave enfermedad del beriberi, epidemia que azotaba las regiones cuyo alimento de base era el arroz blanco.

Arroz y gastronomía

El arroz *cargo* es el cereal completo mejor tolerado, pues sus fibras son menos agresivas; se adecua muy bien a numerosos platos. Para preservar sus vitaminas hay que cocerlo en 3 a 4 veces su volumen en agua, dejando que absorba dicha agua.

Existe una infinidad de variedades de arroz, más o menos perfumados, sueltos o pegajosos, de formas y colores diferentes. La gama de preparaciones saladas o dulces es inmensa. Hoy día el arroz tiene presencia en casi todas las culturas gastronómicas del mundo.

Nota dietética: el arroz es, tras la tapioca, el cereal que mejor se digiere, el mejor tolerado, a condición de que se mastique bien.