

¿QUÉ COMEMOS HOY?

exposición temporal

**Museo de Ciencias Naturales
de Granollers**

2020

ÍNDICE

Presentación	5
¿QUÉ COMEMOS HOY?	5
ÁMBITO 1 - ¡TENGO HAMBRE!	6
ÁMBITO 2 - EFECTOS DE LA ELECCIÓN	7
QUIEN SIEMBRA RECOGE	7
EL CUERPO	7
LA TIERRA	8
ORÍGENES DE LOS CULTIVOS	8
¿Los alimentos viajan?	9
EL LUGAR DONDE VIVIMOS	11
La dieta del petróleo	11
Cuatro innovaciones han hecho posible el actual sistema alimentario	11
¿Cuántos kilómetros son km 0? Lo que comen los inuit	12
ÁMBITO 3 - SENTIDOS	15
¿QUÉ SENTIDO TIENEN LOS SENTIDOS?	15
LA NATURALEZA DE LOS SENTIDOS	16
LOS SENTIDOS DE LA CULTURA	17
(Diagrama sentidos)	19
¿La canela es dulce?	19
Enigma con imágenes	20
ÁMBITO 4 - LO ORDINARIO	21
LO ORDINARIO: mis buenas costumbres de cada día	21
ÁMBITO 5 - LO EXTRAORDINARIO	24
LO EXTRAORDINARIO: cada día comemos, pero una vez al año hacemos fiesta	24
LO EXTRAORDINARIO: comidas que no se sirven cada día	26
ÁMBITO 6 - TRADICIÓN E INNOVACIÓN	29
TODA TRADICIÓN ES INVENTADA	29
La tradición va cambiando	29
ORIGEN DE LAS TRADICIONES	30
PAN CON TOMATE	30
CALÇOTS	31
CANELONES	31
Juegos de niños	32

El abecedario de la alimentación	32
Refrigeración por evaporación	32
¡El jueves, paella!	33
ÁMBITO 7 - LA COCINA	34
NUESTRA COCINA DE CADA DÍA	34
La cocina nos ha hecho humanos	34
La transmisión de conocimientos	35
LA COCINA COMO MUSEO	36
Los útiles de cocina ayudan... y también limitan	36
El mortero mejorado	36
La cocina analógica tradicional	37
La cocina mecanizada	37
La cocina digital robotizada	38
LA COCINA COMO AULA	38
Arte	38
Un cerdito	38
Biología	39
Las láminas de botánica	39
Una anatomía, distintos cortes	40
Lengua	40
Comprender lo que se lee	40
Argumentar lo que se quiere decir	41
Economía	42
El cerdito que guarda el dinerito	42
Del cerdo se aprovecha todo	42
Matemáticas	42
La producción de cerdos	42
La <i>pilota</i> de Navidad	42
Ciencias Sociales	43
Interpretaciones del cuerpo del cerdo y del cuerpo humano	43
Quien lo aprovecha todo	43
Quien no aprovecha nada	44
LA COCINA ORGANIZADA	45
“Cococinalidad”	45
¿Y TÚ, CÓMO COCINAS?	46
EL DELANTAL DE LA ABUELA	51

ÁMBITO 8 - CREENCIAS	52
CREER NO ES SABER	52
Signos de los tiempos	54
(CÓMODA)	54
(CAMA)	58
¿LO QUE COMEMOS NOS IDENTIFICA?	59
¿Eso cómo se come?	61
LIBRO de VISITAS	62
ÁMBITO 9 - CONSECUENCIAS	62
LA SALUD DEL CUERPO	62
DESPERDICIO ALIMENTARIO	64
La salud del sistema productivo y de consumo	64
La palabra <i>cereal</i> viene de Ceres	64
Deseos hechos realidad	64
Más vale que sobre que no que falte	65
El mito de la abundancia y el valor de los alimentos	65
LA SALUD DEL LUGAR DONDE VIVIMOS	66
El mejor residuo es el que no se genera	66
ÁMBITO 10 - EL HUERTECITO	67
EL HUERTECITO	67
CRÉDITOS	68
¿QUÉ COMEMOS HOY?	68

Presentación



¿QUÉ COMEMOS HOY?

Una exposición de Ada Parellada & Agnès Villamor

PASAD y SENTÉMONOS A LA MESA

ENTORNO - Por San Martín deja el cerdo de gruñir

SALUD - Más largo que un día sin pan

HERENCIA - Con pan y vino se anda el camino

TRANSMISIÓN - El buen alimento cría entendimiento

Todo el mundo quiere comer cada día. Pero ¿por qué todos lo hacemos de forma distinta? Lo que comemos es el resultado de lo que tenemos a nuestro alcance, de lo que nos han dicho que es bueno o malo, de lo que sabemos preparar...

Lo que elegimos para comer tiene efectos más allá de nuestro plato o de satisfacer el hambre del momento. **Tiene efectos en toda nuestra vida y en la vida de lo que nos rodea.** Los alimentos empiezan en el campo y terminan en el recuerdo, pasando por los fogones. Pero ¿por qué comemos unos nutrientes, unos alimentos, unos platos, y no otros? ¿Comemos siempre igual? ¿Cómo nos organizamos? ¿Por qué comemos lo que comemos?

Organiza:

Con el apoyo de:

ÁMBITO 1 - ¡TENGO HAMBRE!



¡Tengo hambre!

CADA DÍA NOTAMOS UN VACÍO EN EL ESTÓMAGO: ES HAMBRE.

¿Cómo la podemos satisfacer? ¿Qué cesta elegimos?

ELIGE TU CESTA

- productos frescos
- productos ultraprocesados

Lo que para nosotros pueden ser ventajas o desventajas tiene repercusiones mucho más allá del plato que nos satisface.

PRODUCTES ULTRAPROCESSATS
SÓN CÒMODO PERQUÈ
SÓN MÉS RÀPIDS DE FER

Productos ultraprocesados son cómodos porque se preparan más rápido.

PRODUCTES FRESCOS
SÓN VERSÀTILS PERQUÈ
S'HI POT FER DE TOT

Productos frescos son versátiles porque con ellos se puede hacer de todo.

PRODUCTES ULTRAPROCESSATS
ESTAN ENVASATS I S'ALLARGA
LA VIDA ÚTIL DELS ALIMENTS

Productos ultraprocesados están envasados y así se alarga la vida útil de los alimentos.

PRODUCTES FRESCOS
PERMETEN TRIAR QUINS
INGREDIENTS UTILITZAR
EN UNA RECEPÇA

Productos frescos permiten elegir qué ingredientes utilizar en una receta.

PRODUCTES ULTRAPROCESSATS
SÓN PRÀCTICS PERQUÈ
NO CAL SABER CUINAR

Productos ultraprocesados son prácticos porque no hay que saber cocinar.

PRODUCTES FRESCOS
ESTAN POC EMBALATS
I SÓN MÉS PERIBLES

Productos frescos están poco embalados y son más perecederos.

ÁMBITO 2 - EFECTOS DE LA ELECCIÓN

TAL SEMBRARÀS, TAL COLLIRÀS

QUIEN SIEMBRA RECOGE



EL CUERPO

Solo la dosis hace el veneno.

(Paracelso, s. XIV)

Lo que ingerimos puede ser alimento o medicina, alterar nuestra percepción, ser tóxico o letal. Depende de cada cuerpo, de los principios activos y la dosis, así como de la reiteración y la persistencia en el tiempo.

**TODAS LAS SETAS SON COMESTIBLES...
ALGUNAS SOLO UNA VEZ EN LA VIDA.**

Postal - Hacia 1900
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Los hábitos alimentarios tienen efectos en nuestro cuerpo y nuestra salud.

10 al día

1 a la semana

1.000 al año

LA TIERRA



Muchas personas con los mismos hábitos al mismo tiempo tienen efectos en la agricultura.

Cuando un alimento de poco consumo pasa a ser consumido masivamente, desplaza a otros que pueden llegar a ser abandonados.

Cuando un producto local llega a tener una demanda global, es posible que deje de ser consumido por las poblaciones que lo producen, ya que se destina a la exportación y los locales simplemente no lo pueden pagar.

¡LA MODA HA LLEGADO AL CAMPO! ¿LAS MODAS CAMBIAN EL CAMPO?

LA COCINA DE UN PAÍS ES SU PAISAJE PUESTO EN LA CAZUELA.
Atribuido a Josep Pla

ORÍGENES DE LOS CULTIVOS

Desde que los humanos viajamos, aquello que comemos nos ha acompañado. A veces, como simple ingrediente; otras, para hacerlo crecer en nuevos lugares.

El **paisaje** –una naturaleza modificada por la actividad humana– y el **mercado** –una relación en la que se intercambian bienes materiales a partir de lo que está disponible y lo que cada cual puede pagar– dan lugar al consumo alimentario. El consumo tiene tanta incidencia en lo que se come como en lo que se produce.

Una parte de lo que comemos se ha hecho crecer expresamente para ser consumido. El cultivo es un conjunto de técnicas y conocimientos culturales aplicados a plantas identificadas como comestibles para hacer de ellas un abastecimiento previsible.

Esta práctica se inicia en el neolítico en una serie de sociedades que no estaban en contacto entre ellas y que tienen en común una altísima

biodiversidad que aún hoy perdura. Los once centros de origen de Vavílov describen las especies salvajes presentes en los lugares donde se desarrolló la agricultura. **¡Eso no implica necesariamente que se domesticaran!**

En el Perú se cultivan 3.500 variedades de *papas*.

¿Los alimentos viajan?

¿OS IMAGINÁIS LO POCO VARIADA QUE SERÍA NUESTRA ALIMENTACIÓN SI COMIÉSEMOS LO MISMO QUE HACE 10.000 AÑOS?

- Los once centros de origen de Vavílov
- Especies originarias de la cuenca mediterránea. No necesariamente cultivadas. Probablemente consumidas por recolección local.
- Especies originarias de otros centros agrícolas que han sido cultivadas aquí.
- Especies que nos llegan por importación. Actualmente puede ser que provengan de algún otro lugar.

Aguacate	Acelga	Albaricoque	Ajo
Boniato	Achicoria	Banana	Alfalfa
Cacahuete	Algarrobo	Canela	Almendra
Calabaza	Anís	Coco	Arroz
Fresón	Apio	Lichi	Avenas
Girasol	Avellano	Melocotón	Azafrán
Maíz	Avenas	Nogal	Berenjena
Panizo	Col	Pomelo	Caña de azúcar
Patata	Chirivía	Soja	Cebadas
Pimiento	Espárrago	Tef	Cebolla
Quinoa	Guisante	Wasabi	Cerezo
Soja	Lechuga		Espinacas
Tomate	Lúpulo		Garbanzo
	Menta		Granada
	Mostaza negra		Haba
	Nabo		Higo
	Olivo		Lentejas
	Ruibarbo		Limón
	Salvia		Mandarina
	Tomillo		Mango
			Manzana

	Tréboles (forraje para ganado) Trigos		Membrillo Naranja Pepino Pera Pistacho Trigos Uva Zanahoria
--	--	--	--

Conversación entre Pep Salsetes y Jordi Puig sobre los cambios en la agricultura.

L'Ametlla del Vallès, 2020.

Realización: VOTV

Este nuevo entorno afecta, a su vez, a nuestras decisiones:

1. Los alimentos locales apreciados en el mercado global pueden dejar de ser consumidos por sus productores por imperativo económico.
2. Algunas economías importan y exportan grandes cantidades de un producto similar.
3. Aparece el *dumping* cuando un alimento producido de forma industrialmente y que ha viajado mucho es más barato que el mismo alimento producido de forma local.
4. Aunque el acceso a los productos frescos es más fácil, se mantiene el consumo de algunas conservas tradicionales por la variedad de sabores que aporta.
2. A pesar de tener más variedad de alimentos a nuestro alcance, seguimos una dieta más monótona.

Actualmente las balanzas de importación y exportación de alimentos entre continentes son muy complejas. Las comunicaciones rápidas y baratas han hecho factible consumir alimentos producidos muy lejos, y buena parte de lo que se produce aquí se exporta. En el web Origin of Crops se pueden consultar las balanzas comerciales de productos agrícolas.

En la actualidad, el concepto de “producto local” se encuentra amparado por el logotipo identificativo de venta de proximidad, que promociona un modelo de comercialización directo entre campesino y consumidor.

Este logotipo está regulado por la Generalitat de Catalunya, a través del DARP, junto con otros distintivos como las denominaciones de origen protegidas (DOP), las indicaciones geográficas protegidas (IGP) y otros sellos de calidad.



EL LUGAR DONDE VIVIMOS

Muchas personas consumiendo lo mismo durante mucho tiempo tienen efectos en el medio ambiente, donde vivimos humanos y no humanos presentes y futuros.

La dieta del petróleo

Durante el s. XX se desarrolla el sistema alimentario de producción industrial. Implica un gasto energético basado en los derivados del petróleo en cada una de las fases de la cadena alimentaria: fertilizantes y pesticidas, combustible para el cultivo y para el transporte, invernaderos, energía para la calefacción y la refrigeración, y embalajes para la distribución y la venta. Esta organización ha hecho del oro negro un ingrediente omnipresente en la dieta en el estilo de vida occidental, con todos los costes –incalculables– que supone para la vida en la Tierra.

Emisiones acumuladas de CO₂, 2017

Las emisiones de dióxido de carbono (CO₂) representan el total de la suma de CO₂ emitido producido por combustibles fósiles y cemento desde 1751, medido en toneladas métricas.

sin datos 0 t - 50 millones t - 500 millones t - 5 mil millones t - 50 mil millones t - 100 mil millones t - 250 mil millones t - 400 mil millones t

Los países o sectores industriales que emiten CO₂ han cambiado a lo largo del tiempo. Los cambios en la producción y distribución de alimentos han hecho que sea un actor relevante en las emisiones de gases de efecto invernadero a partir de 1961. Pero ¿se puede aislar (o segregar) el CO₂ emitido por la alimentación del emitido por el resto de las actividades industriales?

Fuente: Global Carbon Project (GCP); Carbon Dioxide Information Analysis Centre (CDIAC)

Our World in Data

Cuatro innovaciones han hecho posible el actual sistema alimentario

LAS COSAS NO PASAN DE GOLPE

1784 La máquina de vapor

1810 Las conservas

1857 El ferrocarril

Cámaras de conservación

Espacio interior de unas *ceberes* abandonadas en la Huerta de Valencia.

Fotografía: Adrià Besó Ros

La máquina de vapor

Cuentan que un ingeniero quería idear una máquina que hiciera fuerza por sí misma. Observando una olla en la cocina, se dio cuenta de que la tapa se movía. Probó a sujetarla, pero el vapor la empujaba, presionaba para salir. James Watt consiguió mejorar intentos previos de aprovechar la fuerza del vapor hacia 1784.

Las conservas

En 1810, en la Francia napoleónica, existía la preocupación por alimentar a los ejércitos en campaña. Solo se podía suministrar la cantidad de alimentos necesaria con un sistema centralizado que evitara que esos alimentos se echaran a perder. El Estado estableció un premio para quien diera con una solución. Nicolas Appert inventó las conservas envasando los alimentos al vacío en frascos de vidrio.

El ferrocarril

Con la invención del acero (1857), el ferrocarril se expandió hasta llegar a lugares recónditos, lo que redujo el tiempo de los viajes de personas y mercancías.

Métodos de conservación de alimentos frescos

Sin energía

La costumbre de almacenar la producción en lugares aireados, secos y frescos para venderla en invierno exige técnicas y construcciones específicas como estas *ceberes* (secaderos de cebollas) de la Huerta de Valencia.

Con este procedimiento, las cualidades de los alimentos experimentan modificaciones organolépticas: las patatas se hacen viejas, las manzanas se vuelven harinosas, los melones se confitan y la grasa se enrancia. Simplemente es una cualidad más, hay que cocinar los alimentos de una forma diferente para que sean igual de agradables.

Con energía

Las cámaras refrigeradas industriales y las cámaras de atmósfera controlada o modificada ralentizan la maduración de los alimentos hortofrutícolas; de este modo, se alarga el producto hasta la recolección siguiente.

¿Cuántos kilómetros son km 0? Lo que comen los inuit

En los últimos setenta años, la alimentación de los inuit ha experimentado cambios sustanciales debido a las relaciones coloniales. Su estilo de vida tradicional se basa en subsistir de lo que cazan (perdices navales, gansos, éiders, focas oceladas, focas barbudas, morsas, renos, osos polares y bueyes almizcleros); de lo que pescan (ballena blanca, salmón y bacalao del ártico), y de lo que recolectan según las estaciones

(huevos de pato, algas marinas, mejillones –bajo el hielo en época de mareas bajas– y, en verano, frutas del bosque). Los inuit dicen que la comida *niqituinnaq* hace el cuerpo fuerte y ágil, y lo mantiene caliente, ya que facilita la circulación de la sangre, muy necesaria si hay que permanecer horas pescando con calma. A veces tienen que desplazarse varios cientos de millas para cazar, o bien han de mover los campamentos, dispersos en verano y agrupados en invierno.

Las recetas incluyen pocos ingredientes y condimentos en el caso de los cocidos, como la carne, la grasa y los menudillos, aunque suelen comer la carne congelada o cruda y también beben la sangre. Para los inuit, los animales no son solo comida, sino que tienen entidad como espíritus. Si alguien rechaza un alimento, el espíritu del animal se puede sentir ofendido y traer alguna desgracia a la comunidad. Las relaciones de reciprocidad (dar y recibir) se dan con el medio y también con los parientes y vecinos. Por lo tanto, son primordiales para permitir la subsistencia en los momentos de escasez, sobre todo al final del invierno. La comida no es una propiedad privada, sino comunal, del grupo. Hay que repartir lo que se tiene. El ahorro es visto como una actitud asocial.

La progresiva urbanización ha propiciado que las familias de ciudad participen en las relaciones de reciprocidad por parentesco (*ningiqtuq*), proporcionando vehículos de motor y combustible a los parientes que viven en los campamentos, así como alimentos que compran en las tiendas. De este modo han llegado hasta los campamentos más remotos aguacates de México, harinas e incluso refrescos de soda y snacks ultraprocesados. A este tipo de alimentos envasados que se compran en las tiendas los llaman “la comida de los *Qallunaat*”, aquellos que viven en Nunavut pero no son inuit. La venta de la caza y la recolección tradicionales está prohibida tanto por la ley administrativa como por la tradición, así que las personas que no trabajan solo tienen acceso a bienes occidentales a través de ayudas estatales o programas sociales, o bien a través de las redes familiares.

Inuit durante un reparto de carne de ballena blanca entre los vecinos en el pueblo Pangnirtung,
Tierra de Baffin, Nunavut, Canadá.
Fotografía: H. Mark Weidman

El traje tradicional no está hecho con tejidos, sino con pieles de animales.
Grabado de un *inuk* publicado en 1892 en una revista ilustrada inglesa.

El pescado se estropea enseguida si no se conserva. El secado al aire es una técnica muy antigua que inhibe el crecimiento de los microorganismos extrayendo el agua.

Pueblos indígenas de los países del Ártico

Subdivisiones según las familias lingüísticas

<p>Familia na-dené rama atabascana rama eyak rama tlingit rama haida</p> <p>Familia penutiana</p> <p>Familia algonquina rama algonquina rama wakash rama salish</p> <p>Familia siux rama siux rama iroquesa</p> <p>Familia indoeuropea rama germánica</p>	<p>Familia esquimoaleutiana grupo inuit de la rama esquimal grupo yupik de la rama esquimal grupo aleutiano</p> <p>Familia uraloyukaghir rama ugrofinesa o finoúgrica rama samoyeda rama yucaguira</p> <p>Familia altaica rama túrquica rama mongólica rama manchú-tungús</p> <p>Familia chukotko-kamchatka Queto o ket (lengua aislada) Nivkh o guiliaco (lengua aislada) Ainu (lengua aislada)</p>
--	--

- De los Estados Unidos de América solo se muestran los pueblos de Alaska. De la Federación Rusa solo se muestran los pueblos del norte, el Extremo Oriente y Siberia.
- No se muestran las poblaciones mayoritarias de estados independientes, ni siquiera si son minorías en los pueblos adyacentes (por ejemplo, fineses en Noruega).
- Las áreas muestran colores según las lenguas originarias de los pueblos indígenas, aunque hoy ya no se hablen.
- No se representan las superposiciones de poblaciones. El mapa no pretende mostrar fronteras precisas entre grupos individuales.
- En la Federación Rusa, los pueblos originarios tienen un estatus especial solo cuando su número es inferior a 50.000 personas. Los nombres de los grupos más numerosos se indican en color verde.

Compilador: W. K. Dallman

© Norwegian Polar Institute – Instituto Polar Noruego

La recopilación etnológica de los usos y conocimientos sobre el medio que permite vivir a los pueblos del Ártico y el conocimiento científico sistemático de la biología se reúnen en esta enciclopedia en línea.

Traditional Animal Foods of Indigenous Peoples of Northern North America. Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, McGill University, Montreal.

ÁMBITO 3 - SENTIDOS



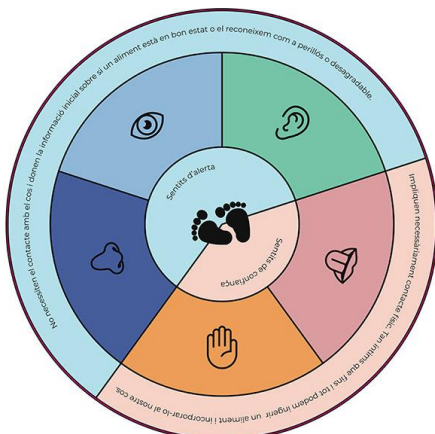
¿QUÉ SENTIDO TIENEN LOS SENTIDOS?

La función fisiológica de algunos órganos del cuerpo (vista, olfato, oído, tacto y gusto) nos proporciona información sobre el entorno e influye en cómo nos relacionamos con él.

Sentidos de alerta o defensivos: **vista, oído y olfato**. No requieren el contacto con el cuerpo y dan la información inicial sobre si un alimento está en buen estado o lo reconocemos como peligroso o desagradable.

Sentidos de confianza o afectivos: **tacto y gusto**. Implican necesariamente contacto físico. Tan íntimos que incluso podemos ingerir un alimento e incorporarlo a nuestro cuerpo.

LA PERCEPCIÓN SENSORIAL ES LA INTERFAZ COMUNICATIVA DEL CUERPO CON EL MUNDO.



Sentidos de alerta

No requieren el contacto con el cuerpo y dan la información inicial sobre si un alimento está en buen estado o lo reconocemos como peligroso o desagradable.

Sentidos de confianza

Implican necesariamente contacto físico. Tan íntimos que incluso podemos ingerir un alimento e incorporarlo a nuestro cuerpo.



LA NATURALEZA DE LOS SENTIDOS

VISTA

De un vistazo organizamos el espacio y localizamos la información. La vista es un sentido guía: ordena los colores y las formas e intenta identificar los elementos del plato. También puede informar sobre si un alimento está en mal estado para comer. Cuando cocinamos, nos puede informar del punto de cocción por el cambio de aspecto de los alimentos crudos.

OÍDO

El oído confirma lo que hemos visto u oído o puede proporcionar información nueva. El ruido que oímos al masticar los alimentos vibra dentro de nuestra cabeza como en una caja de resonancia. También puede ser que oigamos cómo mastican, sorben o eructan otros comensales. El oído nos acompaña a la hora de cocinar y nos permite saber si un aceite ya está caliente, si el agua hierve o si la batidora ya ha hecho la emulsión.

TACTO

El tacto interviene a la hora de distinguir la fruta madura de la verde, ya sea en el campo, en la tienda o en la mesa. Sin embargo, al comer quizás el lugar más importante es la boca, el lugar donde detectamos:

- Textura
- Temperatura
- Astringencia
- Si el alimento es picante/irritante

GUSTO

La lengua es el órgano que más dificultades tiene a la hora de precisar el sabor de los alimentos. Las papilas gustativas detectan solo sabores básicos: dulce, salado, ácido, amargo y *umami*.

No obstante, no es posible identificar la concreción del alimento solo con la lengua. Los matices nos los da el olfato. La suma de las informaciones de gusto y aroma es el sabor.

El sabor *umami* fue descrito químicamente en 1908 en Japón. Se puede entender como sabroso, opuesto a insípido. Lo notamos en los tomates maduros, las anchoas, los fermentados, la carne y todo lo tostado.

OLFATO

Los olores no son ni buenos ni malos; somos nosotros quienes los clasificamos así según indiquen peligro, evoquen recuerdos o nos resulten agradables. Cuando cocinamos, utilizamos la nariz a menudo para saber si el proceso culinario va por buen camino.

Los humanos tenemos más capacidad olfativa que los perros, pero no la ejercitamos. Es un sentido infrutilizado en nuestra cultura: no ejercitamos la memoria olfativa y la evitamos en las relaciones sociales. Aunque podemos distinguir muchísimos olores, nos cuesta precisar su naturaleza y su nombre.



LOS SENTIDOS DE LA CULTURA

La cultura da significado a la experiencia sensorial de los sentidos clasificando los estímulos en aceptables y rechazables.

LOS SABORES AMARGOS Y AGRIOS SUELEN SER INDICADORES DE TOXICIDAD Y HACEN QUE SEAMOS PRUDENTES A LA HORA DE ACEPTARLOS.

1. AVERSIÓN

1A. GUSTOS INNATOS, SABORES APRENDIDOS

Solo hay un sabor innato, aceptado sin reservas: el dulce. El resto de los sabores son aprendidos, y los vamos conociendo después de la leche materna. El ácido puro de un limón es insoportable las primeras veces.

1B. NEOFOBIA

Instintivamente rechazamos nuevos alimentos como una estrategia de defensa ante el envenenamiento.

2A. REPETICIÓN

Para aceptar un nuevo sabor hay que haberlo probado hasta diez veces. La repetición hace que un sabor que nos parecía extraño nos acabe resultando familiar, aunque no necesariamente que nos guste.

2B. PRESCRIPCIÓN

Las personas en quienes confiamos nos demuestran la inocuidad de lo que nos proponen ingerir. Las setas comestibles e incomedibles solo las podemos reconocer por prescripción de otras personas.

3. COMPRENSIÓN

Los caracoles son un plato que se cocina en los días de fiesta, cuando todo el mundo está más distendido.

El contexto social de la ingesta influye en la percepción y aceptación de los alimentos.

4. VÍNCULO

Una vivencia extraordinaria construye un vínculo emocional con un sabor o alimento. Crea recuerdos y emociones.

A l'Hort del Moreno. Abrera. Colección Archivo Popular de la Barceloneta / AMDCV.

5. AÑORANZA

Significado por asociación con un momento feliz. No tener a nuestro alcance un alimento o sabor nos puede crear añoranza.

Visita de Francesc Macià al Casal Català de Buenos Aires en 1927.

Fondo personal de Germà Capdevila.

LA CULTURA DOMESTICA LA EXPERIENCIA SENSORIAL Y LE DA SENTIDO.

4. Sin destaparte la nariz, fíjate en lo que reconoces: ¿la textura, el sonido, la dulzura?
5. Ahora, destápate la nariz y constata cómo una bocanada de aroma a canela te impregna completamente.

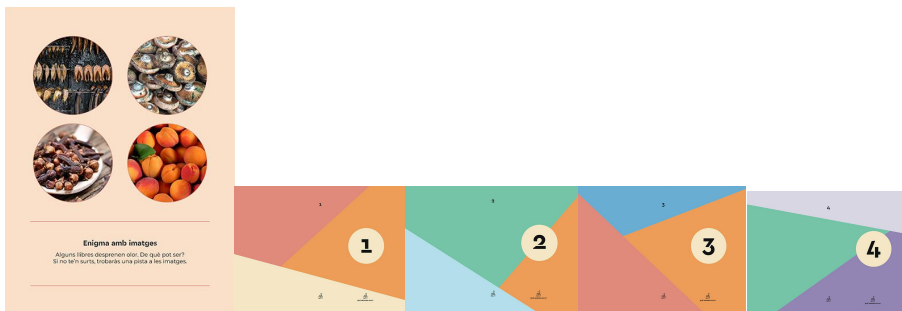
Sabor = gusto + aroma

El sabor es la suma del gusto y el aroma.

Cuando hagas este experimento con personas que no lo conozcan,

diles que cierren los ojos, se tapen la nariz y abran la boca.

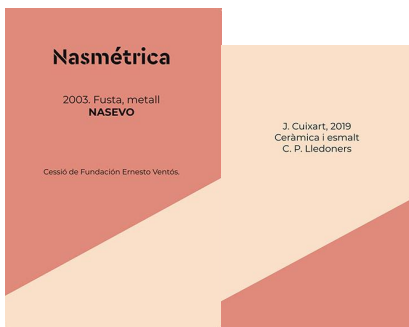
¡La sorpresa será aún mayor!



Enigma con imágenes

Algunos libros desprenden olor. ¿De qué puede ser?

Si no das con ello, encontrarás una pista en las imágenes.



Nasmètrica

2003. Madera, metal

NASEVO

Cesión de la Fundación Ernesto Ventós.

J. Cuixart, 2019

Cerámica y esmalte

C. P. Lledoners

ÁMBITO 4 - LO ORDINARIO



LO ORDINARIO: mis buenas costumbres de cada día

La puesta en escena es tan importante como los propios alimentos y es también un espacio que hace posibles las relaciones sociales: la “comensalidad”.

En cada casa se hereda una forma de comer basada en rutinas, costumbres y valores. Por el hecho de que nos facilitan la vida con una organización pautada, se convierten en fundamentales.

Nuestra forma de hacer las cosas no es la única posible ni es la mejor, pero la defendemos a capa y espada, y a menudo consideramos estrafalarias las costumbres foráneas e incluso puede que las rechacemos.

En cambio, a veces adoptamos costumbres foráneas por esnobismo, pero cuando es más fuerte la rutina que la moda volvemos a lo que hacíamos. Nuestras costumbres están sometidas a cambios, pero son muy lentos, y los criterios sobre lo que es adecuado o inadecuado no son nada estables.

Cómo ponemos la mesa, cómo se estructuran las comidas, qué es adecuado comer en cada hora del día, normas de etiqueta y buenos modales que varían según la cultura, si bien también en una misma sociedad pueden variar según la clase social.

Lo que intercambiamos no solo es comida, sino también palabras y conversación. La mesa es el lugar donde transmitir valores y visiones del mundo, y a la larga genera sentimiento de pertenencia cuando se fortalecen las relaciones sociales.

No estamos hechos solo de la rutina nutricia estricta; hay ocasiones en que mandan otros principios: cuando tenemos invitados o somos invitados, cuando estamos enfermos, cuando acudimos regularmente a un establecimiento para encontrarnos con amigos y conocidos, o cuando alimentamos a los niños.

LAS MODAS VIENEN Y VAN, Y ALGUNAS SE QUEDAN.

Comiendo en la cama del sanatorio.
Colección Archivo Popular de la Barceloneta
AMDCV

Charlando un jueves de mercado ante un almuerzo “de tenedor” en la Fonda Europa.
Granollers, 1980

Fotografía: Robert Ramos
AMGr

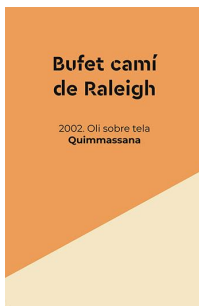
Los comedores de patatas.
Vincent Van Gogh, 1885.
Pintura al óleo. Museo Van Gogh, Ámsterdam

Comida en casa del Sr. Ricard Permanyer durante los actos de la fiesta de los notarios en el Arzobispado de Tarragona, en 1914.
Fotografía: Frederic Ballell Maymí
AFB

Madre dando el pecho durante el entierro de la sardina en Montjuïc.
Barcelona, 1935
AFB

Trabajadores en su pausa para comer.
Áqaba, Jordania, 2010
Fotografía: Yadid Levy

¡MAMÁ NUNCA HABRÍA PUESTO ESO EN LA MESA!



Bufet camí de Raleigh
2002. Óleo sobre tela
Quimmassana



<p><i>El puesto de maccheroni y de cómo se comen</i> (Nápoles, 1865) Giorgio Sommer Museo J. Paul Getty</p>	<p>Desde el siglo XVIII son muy populares los puestos de <i>maccheroni</i> en las calles de Nápoles. Originalmente eran para alimentar a una clase trabajadora que no tenía cocina</p>
---	--

<p>Copia a la albúmina 84.XC.979.8472 Museo J. Paul Getty, Los Ángeles Regalo de Weston J. y Mary M. Naef</p>	<p>doméstica. Ya no es tan frecuente comer los espaguetis con los dedos, solo se puede usar el tenedor para hacer los nidos de comida y cortar con los dientes lo que no entra en la boca. Nada de utilizar el cuchillo para cortarlos ni la cuchara para ayudar a enrollarlos con el borde del plato.</p>
<p>Comiendo en Massawa (Eritrea, 2010) Hermes Images</p>	<p>En muchos lugares de África es habitual comer de una fuente común con tres dedos de la mano derecha. La izquierda la consideran impura porque se dedica a los menesteres corporales relacionados con la suciedad.</p>
<p>Comiendo sopa Pho en Ho Chi Minh (Vietnam, 2017) Pascal Mannaerts</p>	<p>En la cocina asiática se corta y prepara prácticamente todo a la medida de un bocado. Esto permite que, en las sopas, se coman con palillos los alimentos sólidos y luego se beba el líquido del bol.</p>
<p>Desayunando en el barco <i>The Lady Florence</i>, Oxford, condado de Suffolk (Gran Bretaña, 2013) Kumar Sriskandan</p>	<p>En Inglaterra, el almuerzo tradicional es consistente: beicon, huevos fritos, salchichas, champiñones, judías estofadas, una tostada y tomates fritos, acompañado con té, café o zumo de naranja.</p>
<p>Hoguera cerca del río Karawari (Papúa-Nueva Guinea, 2011) Amy Toensing. National Geographic Image Collection</p>	<p>Los <i>meakambut</i> son un pueblo nómada que vive en las cuevas de las montañas de Papúa-Nueva Guinea. Se construyen sus aparejos de caza y pesca. De la falsa palmera cica extraen la médula para hacer sagú con el almidón comestible. Tienen que lavarla cuidadosamente para que no resulte tóxica. Con la harina que obtienen, elaboran este pan sin levadura.</p>
<p>Inuit compartiendo una comida a base de piel y grasa de ballena Moriusaq (noroeste de Groenlandia, 1987) B&C Alexander</p>	<p>La alimentación de los inuit es muy variada en animales y no tanto en frutas y algas, con un consumo creciente de alimentos globales. Comen a menudo alimentos crudos, pero también los cuecen para los que no pueden masticar bien. De los animales comen la carne, la grasa y la sangre. Para comer colocan unos cartones en el suelo y van cortando según comen. La comida no es de propiedad personal, sino comunitaria, y se tiene que repartir.</p>

ÁMBITO 5 - LO EXTRAORDINARIO



LO EXTRAORDINARIO: cada día comemos, pero una vez al año hacemos fiesta

Necesitamos las fiestas para comprender el calendario. Las fiestas rompen la cotidianidad y ordenan el paso del tiempo. Son las comas y los puntos necesarios de la gramática social.

Fiesta y mesa van de la mano, a menudo con sus platos asociados.

Una comida que estructura una fiesta hace que esta dure más, ya que hay que proveerse de la comida, cocinarla y, finalmente, disfrutar de lo que se ha cocinado. Todo ello produce cohesión social porque hay que hacer las cosas entre todos.

Hay fiestas con platos predeterminados, que se hacen siempre más o menos igual. Son momentos en que la tradición marca cómo se deben hacer las cosas, lo que ayuda a la organización. El lema es: “Las cosas siempre se han hecho así”.

Y HAY FIESTAS CON GASTRONOMÍA LIBRE...

PERO AUN ASÍ CUESTA IMAGINAR UN ARROZ HERVIDO COMO PROTAGONISTA.

Mona de Pascua en el escaparate de una pastelería, en 1946.

Fotografía: Carlos Pérez de Rozas

AFB

Juego de dar comida en las fiestas de San Roque, en la Plaça Nova de Barcelona, hacia 1950.

Fondo Joan Amades

DGCPAC

Caramellaire llevando un gran tenedor como elemento humorístico la mañana de la Pascua Florida. Los *caramellaire*s van ataviados de manera tradicional y festiva, y suelen ir acompañados de un grupo instrumental. Como recompensa por su actuación, se los obsequia con comida o dinero.

Barcelona, hacia 1950
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Para que el *tió* cague almendras y turrón el día de Navidad, hay que darle de comer cada día desde el 8 de diciembre, día de la Inmaculada Concepción de María.

Hacia 1950
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Una vez embutidas y atadas las tripas o el mondongo, se hierven en una gran caldera y luego se cuelgan y se dejan secar. El caldo que queda de este hervido tiene un sabor muy intenso y recibe el nombre de *brou ferrer*, *brou bufat* o *brou de caldera* (literalmente, “caldo herrero”, “caldo soplado” o “caldo de caldera”).

Sant Quintí de Mediona, 1956
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Carrera de huevos en la Fiesta Mayor de San Bartolomé.

Prat de Comte, Terra Alta, hacia 1950
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Fallaire brindando con vino para celebrar su llegada al pueblo durante las fallas de Isil.

Alt Àneu, Pallars Sobirà, 1957
Fotografía: Pere Català Roca
Fondo Dirección General de Cultura Popular, Asociacionismo y Acción Culturales
DGCPAC

Calderades de Carnaval, hacia el año 1980.

Fondo Dirección General de Cultura Popular, Asociacionismo y Acción Culturales
DGCPAC

Personas sin hogar celebrando la Nochebuena.

París, 1959
Fotografía: Photo 12

En el campo, la matanza del cerdo era un acontecimiento festivo de ámbito familiar.

La Garrotxa, 1992
Fotografía: Gregory Francis Ryan
Fondo Dirección General de Cultura Popular, Asociacionismo y Acción Culturales
DGCPAC

Acto religioso tras la romería a la ermita de la Virgen de Farners el primer domingo después de la Ascensión.

Santa Coloma de Farners, 1923

Fotografía: Valentí Fagnoli Annetta
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Martes de Carnaval en Ponts. El rancho, previamente bendecido y del que hacen una cata de honor las autoridades presentes en el acto, se reparte entre todos los asistentes. Ponts, la Noguera, hacia 1950
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Comida en la rambla del Prat de Gràcia.
Barcelona, 1951
Colección Club Excursionista de Gràcia
AFB



LO EXTRAORDINARIO: comidas que no se sirven cada día

EL RESTAURANTE NOS LIBERA DE LAS TAREAS MÁS PESADAS DE LA FIESTA.

Hay fiestas que no están pautadas en el calendario y que se organizan libremente según el espacio, el momento y las ganas.

Los restaurantes son una gran solución para los encuentros sociales y se han erigido en mediadores intergeneracionales. Son el espacio por excelencia de la comensalidad y hacen una función que va más allá de la puramente gastronómica. Alrededor de la misma mesa pueden confraternizar varias opciones alimentarias. Al liberarnos de las tareas más pesadas de la cocina (planificar, aprovisionarse, cocinar y lavar platos y cazuelas), el conflicto se desvanece.

Sin embargo, hay ocasiones en que no se puede ser soberano en la elección ni en la organización. Los clientes cautivos de instituciones como escuelas, hospitales, prisiones, etc., quizá preferirían estar en otro lugar, pero la fiesta señalada confiere al día un cariz distinto.

En los banquetes ceremoniales, el menú suele ser cerrado y no se puede elegir.

La libertad se manifiesta en las reuniones en las que no hay prescripción por la tradición y reina la autoorganización de un grupo de personas que quieren manifestar algo.

Cena ofrecida al rey Alfonso XIII, servida por la Fonda Europa en un entoldado que se montó en la plaza de Perpinyà, con motivo de la inauguración del monumento a los muertos de la Guerra de África.

Granollers, 5 de octubre de 1929

Fotografía: Albert Canet i Botey

Fondo Joan Guàrdia i Requesens

AMGr

Niños comiendo en la guardería de la fábrica textil Roca Umbert.

Granollers, 1954

Fondo Roca Umbert

AMGr

Comida de celebración en la Fonda Europa en honor del automovilista Juan Manuel Fangio durante las Fiestas y Fiestas de la Ascensión.

Granollers, 1968

Fondo Ayuntamiento de Granollers

AMGr

Intendencia de la cocina para la comida de Navidad en el Centro de Detención de Granollers.

Granollers, 25 de diciembre de 1939

Fondo histórico municipal

AMGr

Comida bajo los pinos durante la fiesta en la Colonia Güell de 1911.

Fotografía: Frederic Ballell Maymí

AFB

Grupo comiendo al fresco en una terraza ajardinada.

Colección Archivo Popular de la Barceloneta

AMDCV

Comida conmemorativa de la constitución de la Asociación Vegetariana de Cataluña en el Mundial Palace.

Barcelona, 1908

Fotografía: Adolf Mas Ginestà

AFB

Grupo de gente vinculada a la Cruz Roja comiendo al aire libre en medio del bosque.

Julio de 1948

Fondo Ferran Salamero

AMGr

Fiesta de los Mercados en La Boqueria.

Barcelona, 1910

Fotografía: Frederic Ballell Maymí

AFB

Una comida en el bosque.

La Garriga, 1904

Fotografía: Mariano

AFB

Sardinada popular reivindicativa, organizada por la Asociación de Vecinos Granollers-Centro, en apoyo a la guardería Cangur, que quería usar como patio el terreno contiguo a la escuela, propiedad de la fábrica Roca Umbert.

Granollers, 1 de mayo de 1978

Fotografía: Pere Cornellas i Aligué

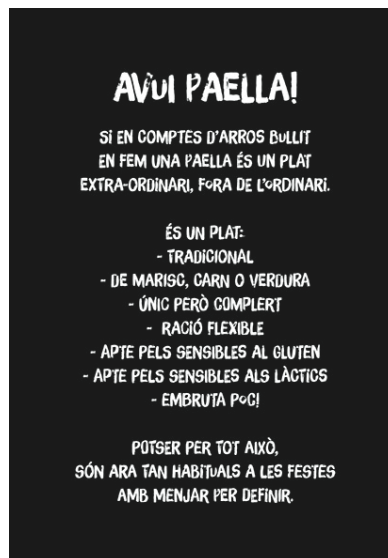
Fondo Pere Cornellas

AMGr

Grupo posando durante una comida en un taller.

Colección Archivo Popular de la Barceloneta

AMDCV



¡HOY PAELLA!
SI EN LUGAR DE ARROZ HERVIDO
HACEMOS PAELLA, ES UN PLATO
“extra-ordinario”, fuera de lo ordinario.

Es un plato:

- tradicional**
- de marisco, carne o verduras**
- único pero completo**
- ración flexible**
- apto para los sensibles al gluten**
- apto para los sensibles a los lácteos**
- ¡ensucia poco!**

Quizá por todo ello
son ahora tan habituales en las fiestas
con comida por definir.

ÁMBITO 6 - TRADICIÓN E INNOVACIÓN



TODA TRADICIÓN ES INVENTADA

TRADICIÓN ES AQUELLO QUE HEMOS HEREDADO Y LEGAREMOS A ALGUIEN.

No hay innovación sin tradición. No se puede crear de la nada. Necesitamos referentes, experiencia y memoria para crear cosas nuevas. La tradición necesita de la innovación para adaptarse a los cambios siempre en marcha.

Es un debate estéril discutir si una bebe de la otra. Paradójicamente, una tradición no es más que una innovación exitosa.

Podemos poner fecha a las tradiciones, no son de toda la vida.

La tradición va cambiando

¡El pijama!

El postre que revolucionó Cataluña

La historia cuenta que, en 1951, cuando la flota de los Estados Unidos estaba anclada en el puerto de Barcelona, los oficiales comían en el restaurante 7 Portes y pedían el Pêche Melba, el famoso postre de Auguste Escoffier. Paco Parellada hizo una interpretación de ese postre y, de la deformación del nombre francés, surgió *pijama*. Este postre incluye un flan, nata, dos bolas de helado de fresa, una guinda y medio melocotón en almíbar.

Cuando la gente todavía tenía vivas en su mente las penurias de la guerra, este postre tan abundante se popularizó en todos los

restaurantes del país. A finales de los años ochenta del siglo pasado se fue arrinconando hasta quedar fuera de las cartas.

Ferran Adrià, admirador de Escoffier, eligió reinterpretar el Pêche Melba en la última cena en ElBulli, en 2011.

CREAR LO HACEMOS CONSTANTEMENTE A PARTIR DE LO QUE TENEMOS A NUESTRO ALCANCE. LA INNOVACIÓN SE PRODUCE CUANDO UNA NOVEDAD ES ADOPTADA POR MUCHA GENTE.

En los años setenta del siglo pasado, el pijama estaba presente en muchos restaurantes.

Fondo del restaurante 7 Portes

Interpretación del Pêche Melba presentada en la última cena servida en ElBulli en el año 2011.

Fondo de ElBulli

Innovar no es que los astronautas coman pastillas,
sino que coman chorizo.



ORIGEN DE LAS TRADICIONES

LA CREACIÓN Y LA INNOVACIÓN TAMBIÉN SON PEQUEÑOS CAMBIOS EN TRADICIONES BIEN ASENTADAS.

PAN CON TOMATE

Una cosa fue la **llegada del tomate hacia el siglo XVI como planta ornamental** y otra su introducción en el uso culinario. La normalización del uso del tomate no fue un hecho aquí hasta el siglo XIX.

Néstor Luján sitúa la **primera publicación sobre el pan con tomate en 1884, en unos versos satíricos** de Pompeu Gener: “Lo que comimos cierta noche es pan con aceite aliñado con tomate. Lo ha puesto de moda Madama Adam, que lo ha comido. A Judit Gautier le ha gustado tanto que incluso la gran Sarah Bernhardt se ha hecho una rebanada”.

Para Ferran Adrià, el pan con tomate es sinónimo de igualdad, porque vale tanto para el pobre como para el rico, para el abuelo y el nieto, para

el catalán y el forastero. Es a la vez universal y particular. Su docilidad hace que todo el mundo se pueda acercar a él, pero al mismo tiempo su picardía nos demuestra que no hay dos panes con tomate iguales.

Pero para Adrià el pan con tomate es mucho más que la aparente sencillez en la cocina; ve ciencia en él, interpreta un proceso gastronómico que va de la simplicidad a la complejidad. **Cultivar trigo, moler harina, cocer pan en el horno; plantar olivos, cosechar olivas y prensar aceite; cultivar tomates y seleccionar la variedad más adecuada** son procesos intelectuales complejos que nos acercan a la comprensión de todo un sistema alimentario puesto al servicio de conseguir el disfrute culinario, que no solo hace referencia al producto, sino también a la tecnología necesaria, reducida, en última instancia, al cuchillo, la aceitera y la tabla de cortar.

CALÇOTS

La versión más conocida del origen del *calçot* es la que atribuye la invención de este cultivo a **Xat de Benaiges**, un campesino de Valls de finales del siglo XIX. En 1896, ideó una forma de **aprovechar unas cebollas grilladas**. Plantadas de nuevo y acolladas, se convertían en unas cebollas más dulces y alargadas: los *calçots*. Hecho a la brasa, el *calçot* pierde el fuerte sabor de la cebolla y se endulza.

La *calçotada*, más allá de la práctica familiar festiva en las masías de Valls, se popularizó gracias al I Congreso Catalán de la Cocina de 1982.

CANELONES

La primera referencia a los canelones la encontramos en la tercera edición del libro *Carmencita, la perfecta cocinera*, de Eladia Martorell, viuda de Carpinell, **en 1902**.

En 1906, el prestigioso restaurante barcelonés Maison Dorée, situado en la plaza de Catalunya, los introdujo en un menú de boda.

Quien los popularizó fue **Rondisconi**, el cocinero italiano que impartió clases a las señoras acomodadas de Barcelona en la **Escuela de la Mujer**. Es posible que las criadas de las buenas familias de la capital los difundieran por todo el territorio, con versiones adaptadas a cada zona e incluyendo la práctica del aprovechamiento de las carnes del asado.

A pesar de ser **un plato de origen italiano** (el envoltorio de la pasta es señal de ello), la adición de la bechamel francesa y el relleno de carnes asadas a la catalana hacen de los canelones un plato de confluencia barcelonesa. Sea como fuere, **en ningún sitio se han comido tantos canelones como en Cataluña**.



Juegos de niños

El lugar idóneo para la creatividad es, como la infancia, un lugar libre de prejuicios. Del lugar más inesperado puede salir una gran idea. Los errores no son errores: son cosas nuevas que pueden funcionar. Pero hay que darse cuenta, hay que darles sentido y sistematizarlos en conceptos y técnicas repetibles.

La tradición es el conocimiento de otros que se han equivocado antes que nosotros. Ese conocimiento no sirve de nada si no se comparte, no sirve si no se conoce y no se aprende de él.

El abecedario de la alimentación

Como saber escribir o sumar y restar, la nutrición da las pautas de combinación y frecuencia de consumo de los alimentos, y también explica su función dentro del cuerpo.

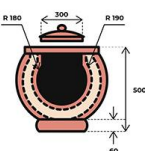
Refrigeració per evaporació

Els càntrics d'aigua fresca utilitzen el principi de la refrigeració per evaporació. En països més secs i càlids el mètode recurre per conservar aliments, com ara el zeer: atuell de dos recipients de fang, sorra i aigua. L'olla més gran conté la petita i l'espai intermediari s'omple amb sorra i aigua. La tapa de fang i el peu alçat permeten que l'evaporació de l'aigua sigui òptima i que no calgui ni gel ni electricitat per conservar fruites i verdures.

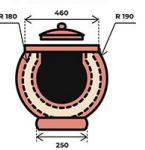
Una olla zeer com aquesta pot mantenir 10 quilograms d'aliments frescos fins a 20 dies.



Dimensions de l'olla interior



Dimensions de l'olla exterior



Dijous, paella!

Hi ha dues històries que expliquen per què als restaurants els dijous hi ha paella.

1. El dia que llura la minyona.

Tradicionalment les minyones feien festa el dijous i aquest dia li tocava cuinar a la senyora de la casa.

«Senyora, l'hi deixo tot a punt. Vostè només ha de tirar farros i el caldo i en vint minuts ho teniu fet!»



2. Abans es cobrava el sou per setmanes.

Es cobrava la setmanada el divendres, dia que es comprava el menjar per a tota la setmana i es guardava dins la nevera de gel.

- **Divendres** era el dia de comprar el peix i les bones de gel.
- **Dissabte** es comprava a plaça menjar fet desava dins la nevera de gel.
- **Diumenge** es cuinava un àpat més festiu.
- **Dilluns, dimarts i dimecres** es cuinava amb el que quedava dins la nevera.
- **Dijous** es feia l'arròs amb les restes de tota la setmana, es netegava la nevera i es deixava airejar.
- **Divendres, torna a començar:** amb la setmanada s'anava a comprar peix...

Refrigeración por evaporación

Los cántaros de agua fresca utilizan el principio de la refrigeración por evaporación. En países más secos y cálidos, el mismo recurso permite conservar alimentos.

Un ejemplo es el zeer, una vasija que consta de dos recipientes de barro, arena y agua. La olla más grande contiene a la pequeña y el espacio intermedio se llena con arena y agua. La tapa de barro y el pie alzado permiten que la evaporación del agua sea óptima y que no hagan falta ni hielo ni electricidad para

conservar frutas y verduras.
Una olla zeer como esta puede mantener 10 kilogramos de alimentos frescos durante hasta 20 días.

- **Arena**
- **Productos**
- **La plataforma ayuda en el proceso de enfriamiento**

Dimensiones de la olla interior

Dimensiones de la olla exterior

¡El jueves, paella!

Hay dos historias que explican por qué los jueves hay paella en los restaurantes.

1. El día en que libraba la criada

Tradicionalmente, las criadas tenían fiesta el jueves y ese día le tocaba cocinar a la señora de la casa.

“Señora, se lo dejo todo a punto. Usted solo tiene que echar el arroz y el caldo, y en veinte minutos lo tendrá listo”.

2. Antes se cobraba el sueldo por semanas

Se cobraba la semanada el viernes, día en que se compraba la comida para toda la semana y se guardaba dentro de la nevera de hielo.

- El viernes era el día de comprar el pescado y las barras de hielo.
- El sábado se compraba comida en la plaza y se guardaba en la nevera de hielo.
- El domingo se preparaba una comida más festiva.
- El lunes, el martes y el miércoles se cocinaba con lo que quedaba en la nevera.
- El jueves se hacía el arroz con los restos de toda la semana, se limpiaba la nevera y se aireaba.
- El viernes, vuelta a empezar: con el sueldo de la semana, se iba a comprar pescado...

ÁMBITO 7 - LA COCINA



NUESTRA COCINA DE CADA DÍA

EL BUEN ALIMENTO CRÍA ENTENDIMIENTO

Este es el lugar donde se destila y materializa la cultura común de una casa, aquello que practicamos habitualmente. Todas las creencias sobre lo que es bueno y malo para comer, lo que sabemos hacer y lo que no, lo que tenemos a nuestro alcance, las ocasiones especiales o la rutina diaria van cambiando a lo largo del tiempo y según las casuísticas domésticas.

Es también un trabajo de cuidados insoslayable y fundamental para mantener la vida de las personas.

La cocina nos ha hecho humanos

Las primeras acciones de cocina permitieron a los primeros homínidos (en el paleolítico) variar muchísimo lo que comían: nos hicieron omnívoros.

El fuego hace que los alimentos sean más fáciles de digerir y ayuda a conservarlos. Con el fuego llegaron las sopas, y eso nos permitió cuidar a los más débiles. Alargando la esperanza de vida llegamos a viejos. Los ancianos son sabios porque han vivido muchos problemas y soluciones posibles. En nuestra cultura, en la que los conocimientos se basan en los libros y la educación formal, se dan muchos espacios en que la transmisión oral es una forma fundamental de legar conocimientos como, por ejemplo, la cocina.

Cocinar consiste en aplicar energía –por ejemplo, fuego– a los alimentos para transformarlos. No solo modifica su sabor, sino que también aumenta su digestibilidad. La cocina es una “predigestión”.

Entre los cazadores-recolectores del paleolítico y los agricultores y pastores del neolítico está la cocina como primera domesticación de lo que comemos.

Esto ha tenido repercusiones trascendentales: ha transformado nuestro cuerpo, ha transformado los alimentos y también todo el sistema de relaciones con el entorno.

¿TÚ SABRÍAS HACER FUEGO FROTANDO DOS MADEROS?

¡YO NO SABRÍA HACER MAYONESA CON EL MORTERO!

Bosquimanos *naro san* del desierto del Kalahari haciendo fuego por fricción de madera durante la estación seca.

Región de Ghazi, Botsuana, 2014

Fotografía: Eric Baccega

Alumnas cocinando en la escuela El Bosc de Montjuïc.

Barcelona, 1920

IMEB / AFB

Conejos muertos colgados en una cocina.

Fotografía: Colita

AFB

La transmisión de conocimientos

Transmitir el conocimiento es fundamental para que no se pierda.

La forma de conservar y fijar el conocimiento para poder transmitirlo con precisión es practicarlo repetidamente.

A medida que vamos acumulando los conocimientos, tanto los que hemos recibido como los que hemos generado, también se pueden organizar y fijar de manera ordenada, ya sea sistemáticamente de forma oral, en cuadernos domésticos familiares, en libros de cocina, en blogs o en cuentas en las redes virtuales.

El recetario se nutre también de recetas que aportan otras personas. Cómo se hacen las descripciones y anotaciones del procedimiento es una cuestión muy personal, a veces incomprensible para terceras personas.

Cuaderno de recetas de Edith Lasierra, 2020

“Passa’m la Recepta” (Pásame la Receta) es el nombre de un grupo de vecinas de Palou, cerca de Granollers, que se reúnen a menudo para compartir sus conocimientos de cocina en torno a temas que deciden previamente. Además, también los comparten en un blog.

LA COCINA COMO MUSEO



Los útiles de cocina ayudan... y también limitan

Cocinar exige técnicas complejas, ya sea encender un fuego con piedras de chispa o calentar un plato en el microondas.

Este repertorio de habilidades es legado e incorporado, pero también se puede olvidar si se hace prescindible.

El primer útil de cocina fue el cuchillo (hace tres millones de años) ¡y todavía lo usamos! Otros artefactos han sido tan importantes y se han hecho tan populares que han desbancado a otros muchos útiles. Esto ha arrinconado también los conocimientos y habilidades necesarios para usarlos.

La batidora eléctrica desplazó al mortero. El robot de cocina está haciendo innecesario saber cocinar porque resuelve las tres incógnitas de la ecuación culinaria: peso, temperatura y tiempo. Aquello tan inconcreto de “una pizca”, “a fuego lento” y “cuando se haya dorado” nos desorientaba al principio, pero con la insistencia en la práctica adquiriríamos un criterio propio.

Ahora, como si de un GPS se tratase, el robot de cocina nos lleva a un plato sin saber cómo hemos llegado hasta él. Nos hace más eficientes, pero perdemos autonomía.

El mortero mejorado

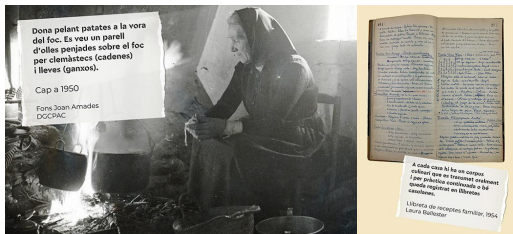
	Robot de cocina	Batidora eléctrica	Mortero
Triturar	sí	sí	sí
Emulsionar	Sí	sí	sí
Batir	sí	sí	
Amasar	sí, con accesorio	sí	
Calentar	sí		
Cocer al vapor	sí		

**LA COCINA ES UNA ECUACIÓN DE TRES INCÓGNITAS:
X + Y + Z = PLATO COCINADO**

peso + tiempo + temperatura

Tradicional	X “UNA PIZCA” Y “HASTA QUE ESTÉ COCIDO” Z “A FUEGO LENTO”
Moderna	X 20 GRAMOS Y 3 MINUTOS 30 SEGUNDOS Z 67 °C

La cocina analógica tradicional



Mujer pelando patatas junto al fuego. Se ven un par de ollas colgadas sobre la lumbre con llares (cadenas) y llarines (ganchos).

Hacia 1950

Fondo Joan Amades

DGCPAC

En cada casa hay un corpus culinario que se transmite oralmente y a través de la práctica continuada, o bien queda registrado en cuadernos caseros.

Cuaderno de recetas familiar, 1954

Laura Ballester

La cocina mecanizada



Mujer publicitando una cocina moderna.

Barcelona, 1970

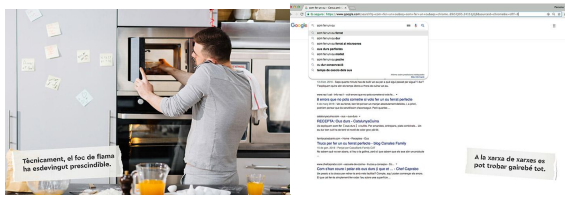
Diario de Barcelona / AFB

El cocinero Rondisoni preparando un plato en una lección de cocina en el Instituto de Cultura y Biblioteca Popular para la Mujer.

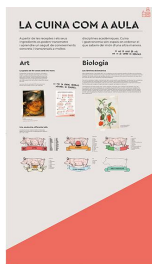
Barcelona, 1915

Fotografía: Frederic Ballell Maymí AFB

La cocina digital robotizada



Técnicamente, el fuego con llama se ha convertido en algo prescindible. En la red de redes se puede encontrar casi todo.



LA COCINA COMO AULA

A partir de las recetas y sus ingredientes se pueden transmitir y aprender una serie de conocimientos concretos y transversales a muchas disciplinas académicas. Cocina y gastronomía son espacios donde ordenar de otro modo lo que sabemos del mundo.

LO QUE LA COCINA HA UNIDO QUE NO LO SEPARE LA BIBLIOTECA.

Arte

La gracia de hacer cosas con las manos

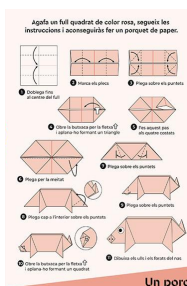
Componer un plato como se compone un cuadro o doblar un papel para que se convierta en otra cosa totalmente distinta. Una obra de arte combina elementos como nunca antes para provocar nuevas impresiones estéticas. También está el buen oficio del ejecutante, que lo lleva tan dentro que lo hace como si fuera lo más natural del mundo.

¿La cocina es arte o artesanía? En todo caso, es algo tan efímero que hay que volver a hacerlo cada día.

El cocinero.

Giuseppe Arcimboldo, 1570

Óleo sobre tela. Museo Nacional, Estocolmo



Un cerdito

Coge una hoja cuadrada de color rosa, sigue las

instrucciones y obtendrás un cerdito de papel.

1. Dobla hasta el centro de la hoja.
2. Marca los dobleces.
3. Dobla por los puntos.
4. Abre el bolsillo siguiendo la flecha y allánalo formando un triángulo.
5. Repite este paso en los cuatro lados.
6. Dobla por la mitad.
7. Dobla por los puntos.
8. Dobla hacia el interior por los puntos.
9. Dobla por la mitad.
10. Dobla hacia el interior por los puntos.
11. Dibuja los ojos y los agujeros de la nariz.

UNA HOJA DE PAPEL, DIFERENTES FORMAS DE DOBLARLA.

Biología

Las láminas de botánica

Maria Sibylla Merian, naturalista del s. XVII, se dedicó a la ilustración científica. El dibujo es una técnica descriptiva precisa y transmite mucha información de un vistazo. Pero para hacer una lámina es preciso estudiar muy bien la especie. No solo la forma de las hojas, las flores o cómo maduran sus frutos, sino también dónde vive, cuál es su ciclo de vida y cómo interactúa con otras especies.

Todo esto no se da en el mismo momento; por lo tanto, no se puede hacer una fotografía. Hay que dibujarlo. La botánica es una disciplina de la biología que se dedica al estudio de las especies de plantas. La caracteriza y clasifica de forma sistemática, con un nombre único y válido internacionalmente (el Código Internacional de Nomenclatura para Algas, Hongos y Plantas), en este caso *Capsicum annuum*.

La etnobotánica es el estudio de los usos y nombres populares, vernáculos, que se dan a las plantas y que, por su carácter local, dan algún que otro quebradero de cabeza a los no expertos, especialmente cuando queremos cocinar una receta con ingredientes que no conocemos. Es común la confusión con los nombres comunes del pimiento rojo: pimiento morrón, pimiento del piquillo, ñora... y de lejos han llegado otras variedades como la guindilla, el chile, el ají o los jalapeños. El pimentón, pimiento rojo seco y molido, es imprescindible en un par de embutidos de cerdo; ¿sabes cuáles?

Lámina botánica realizada por Maria Sybilla Merian en Surinam hacia 1700.

Una anatomía, distintos cortes

La anatomía de un mismo animal se interpreta según la cultura con un despiece diferente para ser cocinado.



Lengua

Comprender lo que se lee

VÉNEN I VENEN

De bon de matí ja vénen
les pageses, traginant
cap al mercat. I quan venen,
que satisfetes se'n van,
i no se'n van fins que venen,
i és quan venen que se'n van.
Mes si vénen i no venen,
llavors se'n van rondinant,
parlant dels mals temps que vénen
i de pitjors que en vindran.
Que si els pagesos no venen,
malament ho passaran,
mes si no vénen ni venen,
les ciutats, què menjaran?

Agustí Bernaus i Pinós (1911-1986)

VIENEN I VENDEN

*De buena mañana ya vienen
las payesas, trajinando
hacia el mercado. Y cuando venden,
qué satisfechas se van,
y no se van hasta que venden,
y es cuando venden que se van.
Mas si vienen y no venden,
entonces se marchan quejosas,
hablando de los malos tiempos que vienen
y de peores que vendrán.
Que si los payeses no venden,*

*mal lo pasarán,
mas si no vienen ni venden,
¿las ciudades qué comerán?*

Agustí Bernaus i Pinós (1911-1986)

Argumentar lo que se quiere decir

Josep Pla. *El què hem menjat*

El fet, que fa molts anys que dura, ha creat la tendència a l'infanticidi dels animals. Els vedells i les vedelles es maten, en aquest país, set o vuit mesos després d'haver nascut, és a dir, immediatament després d'haver estat separades de les mamelles maternes. És un autèntic disbarat infanticídic, però el fet permet la difusió d'una carn tendríssima, molt fàcil de menjar, que no té gaire gust, però que és agradabilíssima i que no conté aquelles condicions de normalitat i de positiu equilibri que els vertaders afeccionats a la carn realment aprecien. Ara: com que no hi ha altra carn bona, els estómacs distingits l'exigeixen.

És un axioma, si més no, que la carn no ha d'ésser mai vella, ni tan sols excessivament madura, però tampoc no ha de ser una carn pueril ni d'animal de llet, entre altres raons perquè no dona de sí ni el sabor ni el gust que la naturalesa li manté en potència. La carn no ha d'ésser ni una hipòtesi ni una conclusió: cal menjar-la en el moment de la seva formació completa.

Lo que hemos comido

El hecho, que hace muchos años que dura, ha creado la tendencia al infanticidio de los animales. Los terneros y terneras se matan, en este país, siete u ocho meses después de haber nacido, es decir, inmediatamente después de haber sido separados de las ubres maternas. Es un auténtico disparate infanticídico, pero el hecho permite la difusión de una carne tiernísima, muy fácil de comer, que no tiene mucho sabor, pero que es agradabilísima y que no contiene aquellas condiciones de normalidad y de positivo equilibrio que los verdaderos aficionados a la carne realmente aprecian. Ahora: como no hay otra carne buena, los estómagos distinguidos la exigen.

Es un axioma, cuando menos, que la carne no tiene que ser nunca vieja, ni siquiera excesivamente madura, pero tampoco tiene que ser una carne pueril ni de animal de leche, entre otras razones porque no da de sí ni el sabor ni el gusto que la naturaleza le mantiene en potencia. La carne no debe ser ni una hipótesis ni una conclusión: hay que comerla en el momento de su formación completa.

Economía

El cerdito que guarda el dinerito

Dicen que el hábito de guardar pequeños ahorros en una hucha con forma de cerdito puede estar en relación con una práctica de la Edad Media.

Entonces era costumbre mantener un cerdo vivo durante el invierno por si en algún momento había penurias. Un animal vivo es una reserva de comida que no se echa a perder. Hay que añadir, además, que antes los cerdos eran muy baratos de mantener: son omnívoros y comían de todo, también desperdicios.

El símbolo no es de avaricia, ni siquiera de ahorro, sino de tranquilidad. La garantía de poder salir adelante en un momento difícil.

Del cerdo se aprovecha todo

Para comer, la carne del lomo, el filete, las costillas y el muslo es la más apreciada. Con el vientre se hace el preciado tocino. La manteca era la grasa fundamental de la cocina de la Cataluña Vieja. Sin cabeza, careta, lengua, carrillada, morro, papada y orejas no hay *capipota* ni *escudella*. Los pies son imprescindibles en los recetarios catalanes. Hígado, corazón, riñones y sesos se venden en el puesto de despojos. Acompañan al aperitivo las cortezas, que son la piel frita. Con los intestinos delgado y grueso, se hace toda la variedad de butifarras, morcones y longanizas. Los huesos de jamón dan sabor al caldo. La tela sirve para envolver las albondiguillas y hacerlas más crujientes. Los pies, la cola, la cabeza y los huesos son apreciados por la gelatina, tanto para la alimentación como para la industria. Fuera del plato, de la piel curtida se fabrican piezas de cuero y con el pelo se hacen pinceles. Además, en los últimos tiempos, se fabrican medicamentos a partir de diferentes partes del cerdo.

Matemáticas

La producción de cerdos

Si en el 2017 se produjeron 8.989.144 de cerdos en Cataluña y el 70 % fueron para la exportación, ¿cuántos había para consumo local?

Ilustración de Eudald Serrasolsas

La *pilota* de Navidad

Problema: Hay que preparar la *pilota* de la *escudella*. Éramos doce y a última hora vendrá una persona más. Si tenemos 500 gramos de carne picada de cerdo para 12 personas, ¿cuánta carne habrá que añadir?

PILOTA DE NAVIDAD

- 500 g de carne picada de ternera
- 500 g de carne picada de cerdo
- Miga de pan remojada en leche

- 2 huevos
- Sal y pimienta negra
- 2 dientes de ajo pequeños

Respuesta matemática: Es una regla de tres. Harán falta unos 40 gramos más de carne de cerdo.

Respuesta social: ¡No te preocupes! ¡Donde comen dos, comen tres... y donde comen doce, comen trece!



Ciencias Sociales

Interpretaciones del cuerpo del cerdo y del cuerpo humano

A veces hay alimentos a los que se les otorga significado, como en el caso del cerdo. El hecho de considerar o no el cerdo como símbolo repercute en cómo nos relacionamos con él.

NO COMEMOS SOLO NUTRIENTES, SINO TAMBIÉN SÍMBOLOS Y VALORES.

Quien lo aprovecha todo

Los *tsembaga maring*, los cerdos y los ancestros

Los cerdos son fundamentales en la vida de los *tsembaga maring* de Nueva Guinea, pero solo se comen en contadas ocasiones personales: cuando alguien está enfermo y necesita proteínas, y con motivo de nacimientos, matrimonios y funerales.

Los cerdos son importantes en la vida del grupo porque resuelven la tensión entre los ciclos de separación y reintegración del cosmos, mediante ofrendas de compensación y liberación de deudas rituales con los espíritus, ya sean humanos o no humanos. Las deudas, relacionadas con la guerra con los otros grupos *maring* –a menudo a primera sangre–, se saldan con el sacrificio de cerdos, en los que los humanos comen cerdo y los espíritus de los cerdos son comidos por los espíritus de los ancestros.

Durante el festival del cerdo, un hombre construyendo un horno.

Fotografía: Roy Rappaport

Special Collections & Archives, UC San Diego.

Durante el festival del cerdo, un cerdo preparado para ser asado en un horno elevado.

Fotografía: Roy Rappaport

Special Collections & Archives, UC San Diego.

Durante el festival del cerdo, cerdos expuestos para ser distribuidos entre los participantes.

Fotografía: Roy Rappaport

Special Collections & Archives, UC San Diego.

Durante el festival del cerdo, un cerdo pequeño será asado al ast para la celebración del *singsing*.

Fotografía: Roy Rappaport
Special Collections & Archives, UC San Diego.

Durante el festival del cerdo, en el ritual de desarraigo de la palmera *cordyline* se desuella a una cerda como ofrenda a los espíritus de las tierras altas.

Fotografía: Roy Rappaport
Special Collections & Archives, UC San Diego.

Comprender cuáles son las lógicas de sentido de las extrañas costumbres de otros y también extrañarnos de lo que hacemos por costumbre son aspectos que se plantean constantemente en la antropología. Sobre la relación de los tsembaga maring con su entorno, Roy Rappaport hace un análisis ecológico. "Ritual in the ecology of a New Guinea people: an anthropological study of the Tsembaga Maring". Tesis doctoral, 1966. Library Digital Collections. UC San Diego.

Quien no aprovecha nada

Todas las culturas definen de una u otra forma lo que es bueno para comer, estableciendo clasificaciones que pueden tener tanto una base empírica como una base simbólica. La base empírica está condicionada por los alimentos que se tienen al alcance y por sus cualidades conocidas. Pero cuando se tratan como símbolos, varían de una cultura a otra: son criterios arbitrarios, interpretables, cambiantes.

Hay lugares donde el cerdo es la carne por excelencia y de él se aprovecha todo. En otros se cree que el cerdo también tiene un espíritu que será comido. Por último, judíos y musulmanes rechazan totalmente la carne de cerdo.

Aunque sea por criterios diferentes, el rasgo común es la consideración del cuerpo humano. El cuerpo de los creyentes no es propio, sino que pertenece a Dios, y por ese motivo hay que cuidarlo mientras lo estemos habitando. Lo que comemos es una parte fundamental de esa tarea en toda cosmovisión humana, en toda cultura.

En el judaísmo se clasifican los alimentos en *kosher* (permitidos) y *taref* (prohibidos) a partir de una descripción de lo que es considerado puro e impuro por cruce de dos características descritas para todo tipo de animales.

En el islam, la descripción de lo que es *halal* (puro) y *haram* (impuro) es ritual desde el momento en que los animales deben ser sacrificados invocando el nombre de Alá. La vertiente sanitaria es la prescripción de que los animales no pueden estar enfermos ni muertos (en descomposición). También comen desechos, y no es posible garantizar que no hayan comido carne de cerdo. El cerdo no está permitido porque es omnívoro.

Sacrificio ritual de una vaca.

Libro del Levítico, 11

Texto fuente: Biblia Catalana – Traducción Interconfesional

El Corán, sura de la vaca, 2.172 y 2.173

Texto fuente: La traducción de los sentidos del noble Corán a la lengua española



LA CUCINA ORGANIZADA

Tradicionalmente, las mujeres eran quienes ejercían el rol culinario en las familias. Hoy esto es menos frecuente y, generalmente, el tiempo disponible para todo lo que implica la logística de la cocina es más escaso.

¿Y si lo organizamos de otro modo? En la mesa es importante la comensalidad. ¿En la cocina hay algún concepto similar?

Hoy en día hay que repartir estas tareas creando una cultura común de cómo funcionan las cosas, quién hace cada cosa, qué gusta... Todo eso está en cambio constante, adaptándose a nuevas necesidades y nuevas posibilidades.

En la cocina, no solo se trata de ejecutar una secuencia precisa de acciones según unos ingredientes y una receta, sino que también hay que tener en cuenta toda la logística que la acompaña.

¿Qué puede hacer cada uno de nosotros en casa?

¡Si lo tiene que hacer una sola persona, es un trabajazo! Si lo repartimos siguiendo el principio de que “cada uno aporta según posibilidades y cada uno recibe según necesidades”, la vida es más fácil para todos.

¿Y quién lo piensa?

Organizar cuándo hay que hacer cada una de estas tareas es también un trabajazo. Aprender a leer e interpretar qué han hecho los demás y qué queda por hacer es una manera de liberarse con un trabajo mancomunado: “donde no llega uno llega el otro”.

¡Y, sobre todo, no os olvidéis de que haya rotación en la despensa, la nevera y el congelador! ¡Todo lo que entra tiene que salir antes de que se eche a perder!

“Cococinalidad”

¿Cómo repartimos las tareas en la cocina? ¿Quién hace cada cosa?

**“COCOCINALIDAD”,
¡UN NOMBRE NUEVO PARA UNA ORGANIZACIÓN NUEVA!**

- 1. Descubrir nuevas recetas**
- 2. Diseñar menús semanales/mensuales**
- 3. Revisar existencias en la despensa, la nevera y el congelador**
- 4. Anotar los ingredientes necesarios**
- 5. Comprar los ingredientes**
- 6. Organizar la despensa y la nevera**
- 7. Cocinar el fondo de nevera semanal**
- 8. Cocinar cada comida**

abrir, aderezar, adobar, agitar, agradecer, ahumar, aliñar, amasar, añadir, apagar, arrebatarse, asar, azucarar, bajar, bañar, batir, borbotear, brasear, calentar, caramelizar, cerrar, chafar, clavar, cocer, colar, condimentar, confitar, congelar, cortar, cuajar, cubrir, curar, derramar, desalar, descongelar, descostrar, deshojar, deshuesar, desleír, desmenuzar, desmigalar, desollar, despellejar, desplumar, destilar, disfrutar, embutir, encender, endulzar, endurecer, enfriar, envasar, envolver, escabechar, escaldar, escurrir, esferificar, esperar, espumar, estofar, exprimir, extender, extraer, fermentar, fundir, gratinar, guisar, hervir, hornear, humedecer, hundir, incorporar, laminar, lavar, liofilizar, llenar, macerar, marcar, meter, mezclar, napar, observar, oler, palpar, partir, pasarse, pedir, pelar, picar, picarse, pinchar, pochar, poner, preguntar, presionar, probar, pudrirse, pulir, quemar, rallar, rebanar, reblandecer, rebozar, rechazar, rectificar, reducir, rehervir, rehogar, rellenar, remojar, remover, repartir, reservar, responder, romper, sacudir, salar, salpimentar, saltear, sazonar, secar, soasar, sofreír, soplar, suavizar, subir, sumergir, tamizar, tapar, tirar, tostar, triturar, trocear, vaciar, verter, vigilar.

A baja temperatura, a presión, a la brasa, a la cazuela, a la paella, a la parrilla, a la piedra o a la losa, a la plancha, al baño maría, al fuego, al horno, al microondas, al vacío, al vapor.

- 9. Recoger y limpiar los cacharros**
- 10. Poner la mesa**
- 11. Emplatar, servir o trinchar**
- 12. COMER (comensalidad)**
- 13. Quitar la mesa**
- 14. Lavar los platos**
- 15. Guardar los platos en los armarios**
- 16. Separar residuos**
- 17. Tirar la basura**

**LA COCINA ES UN LUGAR DONDE APRENDER A VIVIR EN SOCIEDAD,
INCORPORANDO CONOCIMIENTOS CONCRETOS Y COOPERANDO
CON LOS DEMÁS.**



¿Y TÚ, CÓMO COCINAS?

Seis personas –Pere, Fàtima, Roser, Dialo, Núria y Dèlia– nos cuentan cómo se las arreglan para cocinar en sus circunstancias actuales mientras preparan una de las recetas que más les gusta hacer.

Granollers, 2020

Realización: VOTV

La cocina en dos tiempos

En los restaurantes, la cocina se organiza en dos tiempos: el momento de hacer todas las preparaciones básicas y el momento en que alguien encarga un plato. Esto es lo que hace posible la rapidez en el servicio. En casa, este método se puede adaptar con estos ejemplos de cocina en dos tiempos:

Fondo de nevera

Se cocina una vez a la semana haciendo bases culinarias que luego uniremos o servirán de complemento a otros alimentos. Son polivalentes para varios platos y se las llama “fondos de nevera”. Por ejemplo, si ya tenemos las verduras escaldadas, tanto podemos añadirlas a un arroz salteado como usarlas para acompañar un pescado al horno.



Fondo de nevera

(se cocina una vez a la semana)

Ahorrar energía haciendo diferentes preparaciones en una misma vez que se enciende el horno:

Ejemplo 1
Verduras asadas

Ejemplo 2
Tomate y ajo asados

Ejemplo 3
Carne asada

Ejemplo 4
Coca de yogur

Fondo de nevera

(se cocina una vez a la semana)

Con una sola olla, la misma agua y aprovechando el calor, puedes hacer tres cosas diferentes para comer o para reservar:

Ejemplo 1
Verduras escaldadas

Ejemplo 2
Patatas hervidas con piel
Huevos hervidos
Arroz hervido

Ejemplo 3
Crema de verduras

Fondo de nevera
(se cocina una vez a la semana)

Con una sola cazuela, cocinar
sin necesidad de lavarla entre
preparaciones:

Ejemplo 1
Sofreír cebolla
y (sin lavar la cazuela)
reservar una parte
y hacer bechamel con la otra

Ejemplo 2
Hacer salsa de tomate,
reservar una parte
y (sin lavar la cazuela)
añadir cebolla a la otra parte de la salsa
para hacer sofrito de tomate y cebolla

Fondo de nevera
(se cocina una vez a la semana)

Con la batidora:

Ejemplo 1
Aceite, ajo y perejil

Ejemplo 2
Pesto

Ejemplo 3
Olivada

Ejemplo 4
Romesco

Secuencias de recetas en dos tiempos

Se cocina a partir del fondo de nevera. Una elaboración de fondo de nevera que se hace en un primer tiempo es la base para otra más compleja que se prepara en un segundo tiempo.



Arroz con verduras y salsa de soja

Ingredientes

- 300 g de arroz hervido
- 100 g de judías verdes escaldadas
- 100 g de zanahoria escaldada
- 100 g de setas salteadas
- Salsa de soja
- Aceite de ajo y perejil

Elaboración

Echamos un chorro de aceite de ajo y perejil en un wok o una sartén grande. Luego echamos las verduras y las freímos a fuego medio, removiéndolas bien para que queden muy impregnadas del aceite de ajo y perejil. Añadimos las setas y el arroz. Removemos para mezclar bien los sabores y terminamos la cocción con un chorro de salsa de soja.

Pollo guisado

Ingredientes

- 8 jamoncitos de pollo (solo la parte del muslo)
- 250 g de sofrito de cebolla y tomate
- 100 ml de coñac
- 200 ml de agua
- 50 ml de aceite de ajo y perejil (2 cucharadas llenas)
- Sal y pimienta
- Verduras escaldadas o patatas hervidas (opcional)

Elaboración

Doramos los jamoncitos en una cazuela, a fuego fuerte, con aceite de ajo y perejil.

Añadimos el sofrito de cebolla y tomate. Salpimentamos y removemos un par de veces. Echamos el coñac y lo dejamos a fuego lento hasta que

se haya evaporado el alcohol. Lo cubrimos con agua y dejamos que se cueza a fuego lento unos 40 minutos más. Podemos enriquecer el plato añadiéndole unas verduras escaldadas o unas patatas hervidas cortadas en dados en mitad de la cocción.

Judías verdes a la carbonara

Ingredientes

- 500 g de judías verdes escaldadas
- 150 g de beicon ahumado cortado en dados
- 2 huevos
- 100 ml de nata líquida
- 80 g de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración

Mezclamos la nata líquida con las yemas de los huevos y el queso parmesano rallado. Salpimentamos. Hacemos sudar los dados de beicon en una sartén sin aceite, ni una gota de aceite. Echamos las judías verdes, removemos un par de veces y añadimos la mezcla de nata líquida y huevos. Lo mezclamos todo bien y lo servimos inmediatamente.

Garbanzos salteados con espinacas

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas frescas
- 100 g de sofrito de cebolla y tomate
- 1 cucharada de salsa romesco
- 100 g de espárragos verdes escaldados
- 50 g de calabacín escaldado
- 50 g de calabaza asada
- 100 g de champiñones salteados
- 50 g de pipas
- Aceite de ajo y perejil

Elaboración

Calentamos el sofrito de cebolla y tomate en una sartén grande o un wok. Cuando coja temperatura, echamos las espinacas, un chorro de aceite de ajo y perejil y la salsa romesco. Lo salteamos hasta que las espinacas pierdan el agua. Añadimos las verduras, los champiñones y los garbanzos con un poco de sal. Lo removemos para integrarlo, añadimos sal al gusto y, por último, echamos las pipas. Lo servimos enseguida.

CREAR CULTURAS CULINARIAS COMUNES EN UNA CASA CON ALGUNA

DE ESTAS SUGERENCIAS... ¡O CON OTRAS!

EL DAVANTAL DE L'ÀVIA

L'ús principal del davantal de l'àvia era protegir el vestit que hi havia a sota, però a més també servia d'agafador per treure una plata del forn o per agafar el mànec d'una paella al foc.

Anava d'allò més bé per eixugar les llàgrimes de les criatures i, de vegades, per netejar-los les carones brutes i fins i tot les orelles.

També servia per portar els ous des del galliner i a vegades els pollets que calia reanimar.

Quan hi havia visites, el davantal servia perquè s'hi amaguessin els infants tímids.

Quan feia fresca, l'àvia s'hi embolcallava els braços i les espatlles.

Quan feia calor, davant dels fogons s'hi eixugava la suor del front.

Aquest vell davantal també servia de ventall per atiar el foc de la llar.

Servia per transportar patates i llenya fins a la cuina. També feia de cistell per portar-hi les verdures de l'hort.

Al final de l'estiu, servia per recollir les pomes que havien caigut de l'arbre.

Quan arribaven visites sense avisar, era sorprenent veure amb quina rapidesa aquest vell davantal podia treure la pols.

A l'hora de dinar, l'àvia sortia a l'entrada i agitava el davantal per avisar els homes al camp que el dinar era a taula.

L'àvia també el feia servir per treure el pastís de poma del forn i posar-lo a l'ampit de la finestra perquè es refredés.

Hauran de passar molts anys abans que algú inventi un objecte que pugui reemplaçar aquest vell davantal que servia per a tantes coses.

En memòria de les nostres àvies / Text d'autoria desconeguda

EL DELANTAL DE LA ABUELA

El uso principal del delantal de la abuela era proteger el vestido que había debajo, pero además también servía de agarrador para sacar una bandeja del horno o para agarrar el mango de una sartén que estaba en el fuego.

Iba de perlas para secar las lágrimas de los niños y, a veces, para limpiarles las caritas sucias y hasta las orejas.

También servía para traer los huevos desde el gallinero y, a veces, para llevar los pollitos que había que reanimar.

Cuando había visitas, el delantal servía para que se escondieran tras él los niños tímidos.

Cuando refrescaba, la abuela se cubría con el delantal los brazos y los hombros.

Cuando hacía calor, delante de los fogones, se enjugaba con él el sudor de la frente.

Ese viejo delantal también servía de abanico para atizar el fuego del hogar.

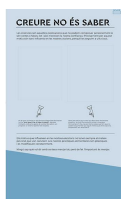
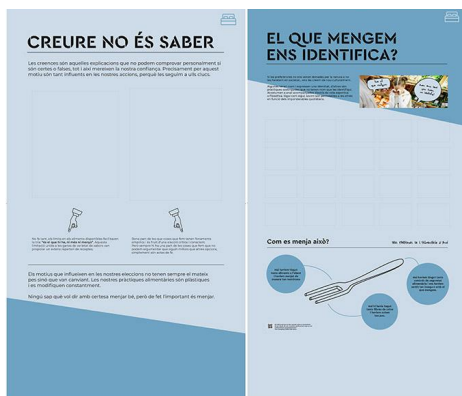
Servía para transportar patatas y leña hasta la cocina.

También hacía de cesto para traer las verduras del huerto.

Al final del verano, servía para recoger las manzanas que habían caído del árbol.
Cuando llegaban visitas sin avisar, era sorprendente ver con qué rapidez ese viejo delantal podía quitar el polvo.
A la hora de comer, la abuela salía a la entrada y agitaba el delantal para avisar a los hombres que estaban en el campo de que la comida estaba en la mesa.
La abuela también lo usaba para sacar la tarta de manzana del horno y ponerla en el alféizar de la ventana para que se enfriara.
Tendrán que pasar muchos años antes de que alguien invente un objeto que pueda reemplazar a ese viejo delantal que servía para tantas cosas.

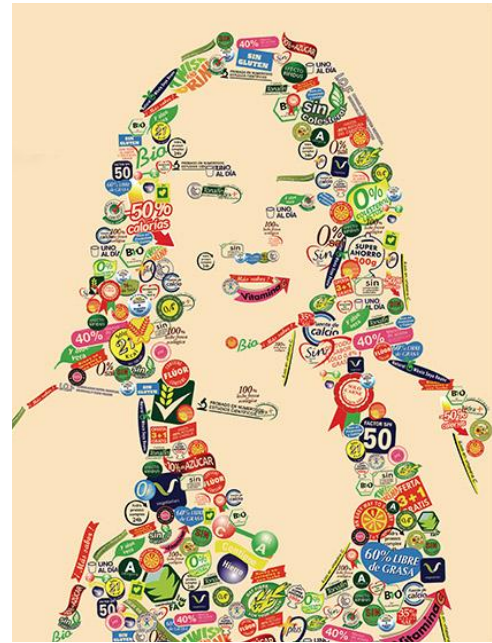
En memoria de nuestras abuelas. / Texto de autoría desconocida.

ÁMBITO 8 - CREENCIAS



CREER NO ES SABER

Las creencias son aquellas explicaciones que, aunque no podamos comprobar personalmente si son ciertas o falsas, merecen nuestra confianza. Precisamente por eso influyen tanto en nuestras acciones, porque las seguimos a pie juntillas.



No hace tanto, los límites en los alimentos disponibles facilitaban la elección: "es lo que hay, ni más ni menos". Esa limitación, unida a las ganas de variedad de sabores, propició un extenso repertorio de recetas.

TEMPORADA
PROXIMIDAD

CLASE SOCIAL
SITUACIÓN ECONÓMICA

RELIGIÓN
HÁBITOS
COSTUMBRES
VALORES
TRADICIÓN
Patrimonio culinario familiar

Buena parte de las cosas que hacemos tienen una fundamentación empírica y son fruto de una elección crítica y consciente.

Pero siempre hay una parte de lo que hacemos que no podemos argumentar que sea mejor que otras opciones; simplemente son actos de fe.

Los motivos que influyen en nuestras elecciones no tienen siempre el mismo peso, sino que van cambiando. Nuestras prácticas alimentarias son plásticas y se modifican constantemente.

Nadie sabe con certeza qué significa comer bien, pero, en cualquier caso, lo importante es comer.

Signos de los tiempos



Signos de los tiempos

El pastafarismo es una religión paródica creada como respuesta a una ley de educación del estado de Kansas que permitía explicar el origen de la vida en la Tierra con la teoría religiosa del diseño inteligente en vez de con la teoría darwiniana.

Una creencia es aquello que no podemos demostrar que sea cierto ni que sea falso y que, aun así, creemos a pie juntillas, acríticamente. Puede ocurrir que, tiempo después, aquellas creencias y aquellas costumbres queden arrinconadas y, cuando las volvamos a ver, exclamemos con sorpresa: "¿cómo puede ser que hiciéramos eso?". Lo que ayer valía hoy ya no. Lo que hoy es válido mañana tal vez será un tópico obsoleto.

(CÓMODA)



TRADICIONES EN DESUSO. COSAS QUE SE HACÍAN Y YA NO SE HACEN

En una sociedad de opulencia, las costumbres de austeridad, como la Cuaresma, o de puntual abundancia, como el sueldo en especie de Navidad, se van perdiendo... y también se van perdiendo las comidas relacionadas con ellas.

Vieja Cuaresma
Xilografía sobre papel, s. XIX
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Vieja Cuaresma hecha con un trozo de papel recortado. En este caso se ha aprovechado la bula papal del año anterior, s. XX
Fondo Joan Amades

DGCPAC

Celebración en la calle con
la Vieja Cuaresma, hacia 1980
Colección Archivo Popular de la Barceloneta
AMDCV

Felicitación del carretero
Litografía, s. XIX
Fondo Palau Antiguitats
DGCPAC



Cada época carga puñetas diferentes

Romance de cordel con recomendaciones
alimentarias, en tono humorístico:
“En que se manifiestan las virtuts, propietats,
y admirables efectes, que causa lo Blat de
Moro à tots los que de ell usan; y los
detriments, y defectes causa lo Xocolate à
molts que de ell usan, omitint per desdoro lo
us del Blat de Moro”.

*“En que se manifiestan las virtudes, propiedades,
y admirables efectos que causa el Maíz
a todos los que de él usan; y los
detrimentos, y defectos que causa el Chocolate a
muchos que de él usan, omitiendo por desdoro el
uso del Maíz”.*

Vic, hacia 1780
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Publicidad de cerveza.
Monterrey, México, 1903

Publicidad de cerveza.
Monterrey, México, 1925



LA ESCASEZ HACE VALORAR MÁS LOS ALIMENTOS

En época de dificultades todo el mundo es importante. Grandes y pequeños, amas de casa y campesinos son tan decisivos a la hora de producir alimentos y evitar el desperdicio de comida como los soldados que están en el frente.

Comemos porque trabajamos. Somos de los huertos escolares del ejército de los Estados Unidos

Washington D. C., 1914
U.S. School Garden Army
Bureau of Education
Department of Interior

Comida: no la desperdicias

1. Compra con juicio.
2. Cocina con cuidado.
3. Sirve lo justo.
4. Guarda lo que se pueda conservar.
5. Come lo que se pueda echar a perder.
6. Cultivar en casa es mejor.

Comité de Salud Pública
Departamento de Suministro
de Alimentos, Pensilvania, 1914
Colección de pósteres del Departamento
de Agricultura de los Estados Unidos

NO LO TIRES Y NO LO ECHARÁS EN FALTA

Prepárate para el invierno.
Ahorra alimentos perecederos haciendo conservas.

Junta de Alimentos del Canadá,
Canadá, 1918
Museo Imperial de la Guerra, Londres

Cartelista: Arturo Ballester

CRAI Biblioteca del Pabellón de la República
Universitat de Barcelona



LA MODERNIDAD COMO VALOR ABSOLUTO

YA SEA EN LA URSS O EN AMÉRICA, EL PROGRESO NOS LIBRARÁ DEL HAMBRE

Cosechando cebada con una recolectora y trilladora combinada y tirada por un tractor.

Cerca de Fort Collins, Colorado, 1919.

BIBLIOTECA DEL CONGRESO DE LOS ESTADOS UNIDOS

Cartel de la agencia de viajes estatal soviética Intourist para la Exposición Agrícola de la URSS en Moscú en 1938.

¡El DDT es bueno para mí!

Anuncio publicitario de Pennsalt Chemicals publicado en la revista *Time* el 30 de junio de 1947.

SCIENCE HISTORY INSTITUTE

Muestra de la colección de huevos del grupo de trabajo en defensa del halcón peregrino (AGW-NRW). Se recogieron en las zonas de cría durante los trabajos de anillado –con permiso de las autoridades de Rin del Norte - Westfalia– por ser considerados huevos no viables. Se usaron para estudiar los efectos de los pesticidas en el medio ambiente. El DDT se prohibió en Europa en la década de 1970 a raíz de la evidencia científica de que interfería en la reproducción de las aves.

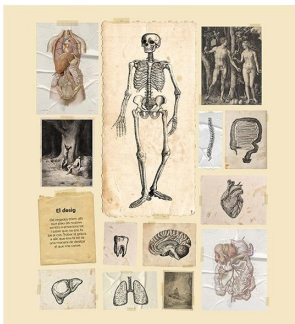
FOTOGRAFÍA: PETER WEGNER, 2014

(CAMA)



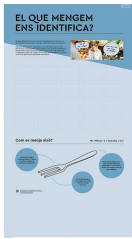
Constantemente recibimos multitud de mensajes e informaciones que tienen alguna relación con la comida, a veces con recomendaciones contradictorias, en un batiburrillo indigerible.

¿Qué hay que hacer?



El deseo

A veces elegimos aquello que es agradable para nuestros sentidos o emociones, aun sabiendo que no le hace ningún bien a nuestro cuerpo. Encontrarle la gracia a aquello que nos hace bien es una forma de desear lo que nos conviene.



¿LO QUE COMEMOS NOS IDENTIFICA?

Si las preferencias no nos vienen dadas por la naturaleza o no las heredamos en sociedad, nos las creamos culturalmente.

Algunas tienen nombre y expresan una identidad, otras son prácticas sostenidas que no tienen un nombre que las identifique. Acostumbran a ir acompañadas de estilos de vida deportivos o filosóficos. Sea como fuere, a menudo son permeables a las otras dietas en función de los imponderables cotidianos.

Elige lo que quieras.

¿Cuando tengo tanto donde elegir me aturullo!

CAIXER vs. TAREF El libro del Levítico parla als jueus de que són aliments caixer, permesos, i taref, no permesos. No es tracta d'una llista, sino de criteris sobre com han de ser tots els animals que es poden menjar. Per exemple, els animals de quatre pates han de ser rumiants, de peulla partida. Per aquest motiu, no són permesos ni porc, ni conill, ni camell.	CRUDIVORISME Pràctica d'ingerir crus tots els aliments. Característicament, el crudivorisme, en son variant més restrictiva.	ECOLÒGICA Producció d'aliments sense químics de síntesi i sense organismes genèticament modificats.	ÈTNIC / EXÒTIC Cuinar o menjar aliments o receptes propis de cultures concretes més o menys llunyanes.
FERMENTISTA Incorpora la pràctica culinària d'elaborar fermentos casolans.	FLEXITÀRIA Vegetària que, de tant en tant, menja carn.	FREEGANISME Pràctica de recuperar aliments dels contenidors de desvaltes.	GASTRÒNOMS Consejadors oncològics de les característiques dels aliments, plats i receptes, d'on venen els aliments, qui els ha fet, com els ha fet, com se'n treu el màxim profit organològic, etc.
HALAL vs. HARAM A l'Àfrica es recomana als creients menjar aliments halal (per al restaurant els torrons i magdalenes es determina en relació amb la forma de sacrifici) i evitar el porc i el vedell, a més de consumir el mínim pagament a l'animal i desgranar-lo del tot. Alguns animals no són mai purs, com el porc. És considerat immund perquè és omnívor.	INTERNACIONAL Oferta gastronòmica internacional típica d'aquests llocs de trànsit: aeroports, hotels, etc. Estàndard tècnic que pretén plaure a tothom.	"JO NOMÉS CONFIO EN GRANS MARQUES" Consumidors que preferiren els productes proporcionats per empreses alimentàries.	MACROBIÒTIC Sistema tant filosòfic com pràctic creat per Georges Okawa basat en el principi únic oriental (el yin i yang) adaptat a la mentalitat occidental.
MENJAR RÀPID Oferta comercial d'alguns establiments de fast food.	SOBERANIA ALIMENTÀRIA La recuperació d'un paradigma en què agricultors locals de cada emplaçament, pagant el preu que cullen la terra, es garanteix d'una alimentació sana per al territori, alhora que aquesta alimentació permet una vida digna i suficient als productors i productores locals.	NIQTUINNAQ vs. QALLUNAAT Nourishment són aliments obtinguts directament en la cuca i recollido dels rius de Nunavut a l'Àrtic. Qallunaat són aliments empaquetats comprats en botigues de Nunavut al Canadà.	PALEODIETA Classificació que exclou la tecnologia d'aliments domèstics durant el neolític: cereals, llegums i lactis.
QUILÒMETRE ZERO Aliments de producció al més propera possible al lloc de consum.	TRADICIONAL Cuinar les receptes de sempre. Les que estan establertes en el corpus gastronòmic de la pròpia cultura i que conserven d'una manera o d'una altra per la cuina familiar i de restaurant.	VEGANISME Classificació que exclou la ingesta de qualsevol aliment d'origen animal i els seus derivats. De vegades se fa extensió a altres tipus de consum no alimentari.	VEGETARIANISME Classificació que exclou el consum d'animals (carn i peix), però permet el consum dels seus derivats, com ara ou i lactis.

KOSHER vs. TAREF

El libro del Levítico habla a los judíos de qué son alimentos *kosher*, permitidos, y *taref*, no permitidos. No se trata de una lista, sino de criterios sobre cómo deben ser todos los animales que se pueden comer. Por ejemplo, los animales de cuatro patas tienen que ser rumiantes y de pezuña partida. Por ese motivo, no está permitido comer cerdo, ni conejo, ni camello.

CRUDIVORISMO

Práctica de ingerir crudos todos los alimentos. El crudiveganismo y el frugivorismo son variantes más restrictivas.

ECOLÓGICA

Producción de alimentos sin productos químicos de síntesis y sin organismos genéticamente modificados.

ÉTNICO/EXÓTICO

Práctica consistente en cocinar o comer alimentos o recetas propios de culturas concretas más o menos lejanas.

FERMENTISTA

Incorpora la práctica culinaria de elaborar fermentos caseros.

FLEXITARIANO

Vegetariano que de vez en cuando come carne.

FREEGANISMO

Práctica de recuperar alimentos de los contenedores de residuos.

GASTRÓNOMOS

Conocedores enciclopédicos de las características de los alimentos, platos y recetas: de dónde vienen los alimentos, quién los ha hecho, cómo los ha hecho, cómo se obtiene el máximo provecho organoléptico, etc.

HALAL vs. HARAM

En el Corán se recomienda a los creyentes comer alimentos *halal* (puros) y rechazar los *haram* (impuros). La pureza se determina en relación con la forma de sacrificio: rezando una sura (o versículo coránico), causando el mínimo sufrimiento al animal y desangrándolo del todo. Algunos animales no son nunca puros, como el cerdo. Se considera inmundo porque es omnívoro.

INTERNACIONAL

Oferta comercial de alimentos y platos habitual en lugares de tránsito: aeropuertos, hoteles, etc. Estándar teórico que pretende gustar a todo el mundo.

“YO SOLO CONFÍO EN GRANDES MARCAS”

Consumidores que prefieren los productos proporcionados por empresas alimentarias.

MACROBIÓTICO

Sistema tanto filosófico como práctico creado por Georges Ohsawa y basado en el principio único oriental (el yin y el yang) adaptado a la mentalidad occidental.

COMIDA RÁPIDA

Oferta comercial de algunos de los llamados establecimientos de *fast food*.

SOBERANÍA ALIMENTARIA

Recuperación de un paradigma en el que la agricultura local se encuentra en manos de pequeños campesinos que cuidan la tierra. Es garantía de una alimentación sana para el territorio que, al mismo tiempo, permite una vida digna y suficiente a los productores locales.

NIQITUINNAQ vs. QALLUNAAT

Niqituinnaq son alimentos obtenidos básicamente de la caza y recolección practicadas por los inuit de Nunavut (Canadá), en el Ártico. *Qallunnat* son alimentos envasados comprados en tiendas de Nunavut.

PALEODIETA

Clasificación que excluye la tipología de alimentos domesticados durante el neolítico: cereales, legumbres y lácteos.

KILÓMETRO CERO

Preferencia por alimentos de producción lo más próxima posible a su lugar de consumo.

TRADICIONAL

Práctica de cocinar las recetas de siempre, las que están establecidas en el corpus gastronómico de la propia cultura y que conocemos de una u otra forma por la cocina familiar y de restaurante.

VEGANISMO

Clasificación que excluye la ingestión de cualquier alimento de origen animal y sus derivados.

A veces se hace extensivo a otros ámbitos de consumo no alimentario.

VEGETARIANISMO

Clasificación que excluye el consumo de animales (carne y pescado), pero permite el consumo de sus derivados, como, por ejemplo, huevos y lácteos.

¿Eso cómo se come?

TRES PARADOJAS DE LA ALIMENTACIÓN DE HOY

Nunca habíamos tenido tantos alimentos a nuestro alcance y habíamos comido de forma tan monótona

Nunca había habido tantos libros de cocina y habíamos cocinado tan poco.

Nunca habíamos tenido tantos controles de seguridad alimentaria y nos habíamos sentido tan inseguros con lo que comemos.

Desde 1961 se llevan a cabo estudios sobre la composición de las dietas. Se puede constatar gráficamente que se van uniformizando de forma progresiva.

The Changing Global Diet Story

LIBRO de VISITAS



COMER BIEN HOY

CUÉNTANOS QUÉ SIGNIFICA COMER BIEN PARA TI.

ÀMBITO 9 - CONSECUENCIAS



LA SALUD DEL CUERPO

¿Qué significa comer bien? ¡Es un buen malabarismo!
¿Qué pasa una vez que se ha digerido todo aquello que
hemos llevado a casa? ¿Qué pasa con lo que sobra?

La alimentación cumple su ciclo cuando se excrementa. Nos ruboriza leerlo, pero es vital y placentero hacerlo.

Los nutrientes se incorporan al cuerpo por el sistema digestivo, que discrimina entre lo que toma y lo que rechaza según lo que necesita y no necesita el cuerpo, aunque se pueden colar algunas sustancias tóxicas y contaminantes.

La digestión se realiza mayoritariamente en el intestino delgado, donde los nutrientes se descomponen en moléculas y en iones que se absorben y luego se distribuyen por el cuerpo humano a través del riego sanguíneo.

El cuerpo humano adulto tiene unos 100 billones de células (*) de unos doscientos tipos diferentes. Cada tipo de célula tiene una especialización propia. Por ejemplo, las del intestino tienen más superficie que las demás células para así poder cumplir mejor su función: absorber los nutrientes de los alimentos. ¡Pero aún hay más! Las células no trabajan solas, sino que se agrupan en tejidos, órganos y sistemas, que, a su vez, colaboran y se coordinan para formar aparatos, como el aparato digestivo.

La vida se mantiene gracias a que las células incorporan nutrientes. Así, las células pueden tener actividad metabólica: crecer e incorporar y consumir energía. También nacen y mueren, y no todas duran lo mismo.

Nuestro cuerpo se regenera permanentemente, porque las nuevas células se duplican a partir de otras más viejas. A pesar de ser réplicas idénticas, experimentan mutaciones –errores de lectura– que modifican nuestro cuerpo.

Factores externos, como el medio ambiente y los alimentos que consumimos, pueden influir en nuestras condiciones de vida e incluso modificarlas. Esto se denomina *expresión epigenética* y hace que unos genes que teníamos desactivados se activen, o al revés. Esos cambios es posible que se noten en nuestro cuerpo y nuestra salud.

(*) Esta cifra es estimada. La principal dificultad es que desconocemos el número de bacterias que viven en nuestro cuerpo. Lo que sí que se sabe es que hay más bacterias que células de la estructura del cuerpo humano.

Un ser humano, orgánicamente, es el resultado de lo que ingiere y de lo que expulsa. Definir qué significa comer bien es un auténtico malabarismo. No existe una dieta que sea buena para todo el mundo.

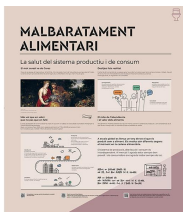
Lo que se puede afirmar con rotundidad es que cocinar es una manera de cuidarse y de cuidar a los demás de primer orden.

Hombre ejecutando el baile del porrón en una bodega.
Hacia 1950
Fondo Joan Amades
DGCPAC

Investigación comparativa entre varias dietas actualmente muy populares. Artículo científico accesible en abierto.

Can We Say What Diet is Best For Health?

**Animación en 3D de la actividad de las células del cuerpo humano.
Walter+Eliza Hall. Institute of Medical Research**



DESPERDICIO ALIMENTARIO

La salud del sistema productivo y de consumo

La palabra *cereal* viene de Ceres

Ceres es la diosa de la agricultura y la fertilidad. En la mano sostiene el cuerno de la abundancia, siempre lleno de frutas. La tierra siempre nos proveerá de alimentos con la agricultura. Nunca faltará comida, nunca habrá hambre.

Ceres y Pan

Pedro Pablo Rubens y Fran Snyders, 1615
Óleo sobre tela. Museo del Prado, Madrid

Deseos hechos realidad

El anhelo de la humanidad de no pasar hambre ha producido un sistema para tener siempre comida a nuestro alcance. Este anhelo, sumado a la mercadotecnia practicada por la economía de escala, prioriza la homogeneidad, la regularidad y la comodidad.

¡Homogeneidad!

Los estándares de calidad de los productos facilitan la organización industrial en la producción y distribución, y también simplifican la cocina.

¡Regularidad!

Las diferentes procedencias de un mismo producto permiten que tengamos de todo durante todo el año.

¡Comodidad!

A la hora de manipular, a la que nos acostumbramos con rapidez.

Más vale que sobre que no que falte

El mito cumplido de la cornucopia ha dado lugar a una situación curiosa. En la actualidad se produce comida para 12.000.000.000 de personas.

Cuando empezaba el 2020, éramos, según estimaciones, 7.754.430.129 personas en el mundo. ¿Cómo se explica que unos 800 millones de personas pasen hambre?

El mito de la abundancia y el valor de los alimentos

En la actualidad, la materia prima es lo que tiene menor coste en la cadena de producción, y, en consecuencia, es a lo que se le da menos valor. El resultado es que se produce en exceso.

A escala global, se tira un tercio de todo lo que es producido como alimento. Los motivos son diferentes según la fase de la cadena alimentaria.

Los sistemas de producción, distribución y consumo son interdependientes. Al mercado le gusta estar siempre muy abastecido y a los consumidores nos gusta encontrar siempre de todo.

Producción:

- No entra en el circuito comercial todo lo que sale de un estándar de calibre, color, peso...
- Por excedente de producción que no es absorbible por el mercado.
- Desajustes de oferta y demanda.

Distribución:

Envases estropeados.

Protocolos de seguridad. Se retira lo que ya no tiene valor comercial (fecha de consumo preferente superada). Puede llegar a ser reutilizado en circuitos no comerciales.

Restauración:

Aquello que ha sido cocinado pero no comido se tira por motivos de regulación sanitaria.

Uso doméstico:

Se tira porque se ha echado a perder sin ser cocinado, o habiendo sido cocinado pero no comido.

COMESTIBLES

ANTES, UN TENDERO HABRÍA DICHO: “¡QUÉ BIEN, HOY HEMOS TERMINADO TODO EL GÉNERO!”.

AHORA, UN TENDERO DICE: “¡QUÉ DESASTRE, COMO HEMOS VENDIDO TODO EL GÉNERO, HEMOS PERDIDO VENTAS HASTA LA HORA DE CERRAR!”.

*Contador en tiempo real de la población mundial.
Worldometer*

*Food Loss and Food Waste
Informe de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) sobre el derroche de alimentos.*

Una forma de evitar el derroche de alimentos es aprovecharlos. Los espigadores recogen de los campos las frutas y hortalizas que no tienen un aspecto lo bastante comercial y que los campesinos no pueden vender.



LA SALUD DEL LUGAR DONDE VIVIMOS

El mejor residuo es el que no se genera.

Animales que han integrado el plástico en su vida.

Polluelos de pardela paticlara (*Puffinus carneipes*) muertos en el nido porque han sido alimentados con plásticos.

Lard Howe Island, Australia, 2012

Fotografía: Michael Pitts

Microplásticos prácticamente imperceptibles por el ojo humano pasan a la cadena trófica.

Sin lugar, 2018

Fotografía: Blickwinckel

Varios tipos de plástico presentes en muestras de nieve solo visibles con técnicas de aumento.

Composición de Sophie Münzel, 2019.

Alfred-Wegener-Institut Helmholtz-Zentrum für Polar-und Meeresforschung

Artículo académico de acceso abierto sobre la presencia de plásticos en un lugar tan inesperado como la nieve y el hielo.

White and wonderful? Microplastics prevail in snow from the Alps to the Arctic.

Artículo académico de acceso abierto sobre la presencia de una gran isla de plástico en el Océano Pacífico.

Evidence that the Great Pacific Garbage Patch is rapidly accumulating plastic.

ÁMBITO 10 - EL HUERTECITO



EL HUERTECITO

Ya sea salvaje o domesticado, todo lo que comemos ha sido producido por lo que llamamos naturaleza. Se cultivan especies que demanda el mercado o que son más productivas. También se producen en el ámbito casero para el autoconsumo.

Quien cultiva es un bibliotecario de la biodiversidad y también del sabor.

El Museo de Ciencias Naturales de Granollers alberga el Banco de Semillas del Vallès Oriental, que recupera, conserva, reproduce y mantiene vivas semillas de variedades locales. En este huerto de 2 m² vivirán las siguientes variedades locales:

	MITAD 1	MITAD 2	
Octubre-noviembre	haba reina mora	espinaca	AÑO 1
Octubre-noviembre	guisante "floreta"	escarola de cabello de ángel	

Abril-mayo	pimiento morrón	tomate manzanita	AÑO 2
Abril-mayo	berenjena lila	tomate rosa de l'Etern	
Octubre-noviembre	espinaca	haba reina mora	
Octubre-noviembre	escarola de cabello de ángel	guisante "floreta"	
Abril-mayo	tomate manzanita	pimiento morrón	
Abril-mayo	tomate rosa de l'Etern	berenjena lila	

Banco de semillas del Vallès Oriental

Huertos cultivados. Al fondo, la iglesia de Sant Julià de Palou.
Granollers, 1968
AMGr

Uno de los métodos de conservación es la congelación de las semillas.
Granollers, 2019
Fotografía: Agnès Villamor

Can Riera de l'Aigua, masía del s. XVIII.
Sant Celoni, 1943
AMGr

CRÉDITOS

¿QUÉ COMEMOS HOY?

Producción

Museo de Ciencias Naturales de Granollers Ayuntamiento de Granollers
Oficina de Patrimonio Cultural del Área de Cultura de la Diputación de Barcelona

Con el apoyo de:

Dirección General de Cultura Popular y Asociacionismo Cultural. Generalitat de Catalunya

Comisariado

Ada Parellada
Agnès Villamor

Coordinación

Carles Flaquer

Coordinación de la difusión

Gabinete de Prensa y Comunicación de la Diputación de Barcelona

Documentación y textos

Ada Parellada
Agnès Villamor

Revisión de textos

Discobole, SL

Diseño y montaje

Jordi Nicolau
Petit Comitè, SL

Atrezo

ANEXA

Paisaje sonoro

Albert Murillo

Agradecimientos

Albert Murillo, Àngels Ponsa, Carles Duarte, Carol Daunert, Dani Freixa, DARP. Gabinete Técnico, Dèlia Jordana, Dialo Souleymane, Edith, Lasiera, Ernesto Ventós, Fàtima Santos, Ferran Adrià, Francesc Murgadas, Germà Capdevila, Jesús Contreras, Jordi Cuixart, Jordi Pich, Jordi Portabella, Jordi Puig, Núria Ovejero, Laura Ballester, Lluís Noguera, Lourdes Pallàs, Maria Rosa Pons, Marta Ruiz, Paco Solé Parellada, Pep Salsetes, Pere Puig, Quim Massana, Rosa Llobet, Roser Blasco, Toni Albaladejo, Toni Massanés, Txell Bonet

Fuentes documentales

Archivo Fotográfico de Barcelona (AFB)
Archivo Histórico Municipal de Barcelona (AHMB)
Archivo Histórico Municipal del Distrito de Ciutat Vella (AHMDCV)
Archivo Municipal de Granollers (AMGr)
Centro de Documentación de Cultura Popular, Generalitat de Catalunya (DGCPAC)
CRAI Biblioteca del Pabellón de la República, Universitat de Barcelona

Fondo ElBulli
Fondo Nestlé
Fondo 7 Portes
Museo Imperial de la Guerra, Londres
Internet Archive | <https://archive.org/>
Biblioteca de Colecciones Digitales, Colección de pósteres
del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Norwegian Polar Institute – Instituto Polar Noruego
Our World in Data | <https://ourworldindata.org/>
Special Collections & Archives, University Of California, San Diego (UCSD)
Museo J. Paul Getty, Los Ángeles
The society pages, University of Minnesota | <https://thesocietypages.org>
Wikipedia
Adrià Besó | Museo Comarcal Horta Sud
Eudald Serrasolses
Fondo personal de Germà Capdevila
Quim Massana
Sophie Müntzel | Alfred-Wegener-Institut Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung
Alamy
Arctic Photo
iStockPhoto
La Vanguardia | Hemeroteca

Producción:

Patrocinadores:

Con el apoyo de:

Colaboradores:

Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación.
Generalitat de Catalunya
Agencia de Residuos de Catalunya. Generalitat de Catalunya
Red de Parques Naturales. Parc a taula. Diputació de Barcelona