

CURSO 2018 - 2020

# GASTRONOMÍA, NUTRICIÓN E HISTORIA

IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS



PROYECTO DE FCT  
SEGUNDO DE FP GM  
YANETH SORIA ARMENTA

## ÍNDICE

Portada.....	1
Índice.....	2
Presentación.....	4
Introducción .....	5
Nutrición .....	6
Introducción nutrición .....	7
¿Qué es la nutrición? .....	7
Los nutrientes .....	8
La pirámide alimenticia .....	9
La repercusión de la nutrición en la salud .....	10
La salud física .....	10
Salud mental .....	12
La nutrición desde la restauración .....	15
Historia de la gastronomía .....	16
Paleolítico.....	16
Avance de la gastronomía.....	17
Egipto.....	18
Grecia.....	19
La antigua Roma.....	20
Cocina de Al-Andalus o Hispano-Arábica.....	21
Hispania.....	22
La cocina persa.....	23
Cocina hispanoárabe.....	26
La edad media.....	29
El renacimiento.....	32
Italia.....	35
El renacimiento en Francia.....	36
Inglaterra.....	38
Mestizaje culinario.....	40
La cocina de los Austrias.....	47
La cocina europea.....	50
Enrique IV.....	51
Luis XIII.....	53
Luis XV.....	56
Cocina de los mariscales.....	58
Luis XVI.....	60
España.....	62
Italia.....	65
Edad contamporanea.....	66
Grimond de la Reynière.....	67
Charles-Maurice de Tallyrand-Périgord.....	69
Brillat Savarin.....	71

Antoine Carême .....	73
Joseph Berchoux.....	75
Bella época.....	76
François Nicolás Appert.....	78
Benjamin Delessert.....	79
Auguste Escoffier.....	80
Prosper Montagné.....	82
Gastronomía del siglo XX.....	83
Guía Michelin.....	84
El Bib Gourmand.....	85
Eugénie Brazier.....	87
Curnonsky 1872-1956.....	89
Fernand Point 1897-1955.....	91
Nouvelle Cuisine.....	93
Paul Bocuse .....	95
Michel Guérard .....	96
Jean y Pierre Toisgros .....	97
Alain Ducasse .....	98
Ferrán Adrià.....	100
El Bulli.....	101
Tendencias actuales.....	103
Cocina de autor.....	103
Cocina molecular.....	104
Fast food.....	107
Slow Food.....	108
Iboo.....	109
Conversando con Marc Fosh.....	110
Conclusiones.....	112
Bibliografía.....	114

# Gastronomía, nutrición e historia

## Presentación

### [Vídeo de presentación FCT Yaneth Soria](#)

Mi nombre es Yaneth Soria Armenta, estudiante de cocina y gastronomía del IES Guillem Colom Casasnovas. Este es mi proyecto de FCT en el que voy a tratar los temas de gastronomía, nutrición e historia, para sustituir mis prácticas de FCT. Elegí este tema porque son temas que he tratado en el curso de FP de GM de Cocina y Gastronomía y me parece importante ahondar en ellos, pues me ayudará a comprender mejor y a retener mejor lo aprendido en estos dos años. La nutrición es muy importante al igual que la historia, para saber de dónde venimos y hacia dónde vamos en el mundo de la cocina. En el proyecto incluyo una entrevista a Marc Fosh del diario ABC ya que no he podido hacer la entrevista personalmente y también adjunto algunas fotos, así como hipervínculos.

# Gastronomía, nutrición e historia

## Introducción

La gastronomía se puede definir como un conjunto de conocimientos y actividades relacionadas con ingredientes, recetas, técnicas culinarias y su evolución a través de la historia. Los platos que se cocinan en cada lugar del mundo son un signo de identidad e igual que otras manifestaciones tienen, además de una gran importancia nutricional, también una importancia cultural. Se puede decir que la gastronomía es muy importante en todas las culturas y este proyecto hará un pequeño viaje e introducción en ésta, desde los inicios hasta lo que hoy conocemos.

Desde hace siglos se conoce que hay una relación directa entre los alimentos que se consumen con la salud de los individuos. En la actualidad la alimentación de las personas y la salud de éstas queda como manifiesto de esta realidad. El consumo de grandes cantidades de carbohidratos, grasas saturadas y alimentos excesivamente procesados están relacionados con un alto índice de enfermedades cardiovasculares y de obesidad. Es por ello que la nutrición es muy importante en la gastronomía actual. Hay estudios científicos en la actualidad sobre la influencia de la alimentación en la salud física y mental de las personas, es por esto por lo que el proyecto también versará sobre ello. Hablará también sobre la cocina dulce y salada. La mezcla de los sabores y la importancia, que, bajo mi punto de vista, tiene el dulce en la cocina. Se enfocará este tema también desde la salud y la nutrición.

La historia de la gastronomía es muy importante para poder ver desde dónde viene, los estadios por los que ha pasado y hacia dónde se puede dirigir. En el proyecto hay un enfoque sobre la historia de la gastronomía. ¿Cómo surge la gastronomía que hoy en día conocemos?

# Gastronomía, nutrición e historia

## NUTRICIÓN



### Introducción:

La nutrición es muy importante para la salud del ser humano. Los hábitos alimenticios adquiridos en la infancia influenciarán los hábitos de la edad adulta, lo que puede conducirse en una buena forma física y una buena salud. La alimentación influye también en la salud mental, por lo que es importante llevar una buena dieta alimenticia.

La nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, ayuda a reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar buena salud. Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar su máximo potencial.

A consecuencia del alza de los precios, el descenso de la producción agrícola da lugar a la desnutrición y en su contraparte a la obesidad.

## ¿Qué es la nutrición?

Llamamos nutrición al conjunto de procesos involuntarios a través de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos. Estos procesos permiten la conversión de alimentos en nutrientes y su aprovechamiento por el organismo: son digestión, absorción distribución, metabolismo, almacenaje y eliminación.

*Las propiedades dietéticas y nutricionales de los alimentos son aquellas características que hacen que sean beneficiosos para la salud.*

## Los nutrientes:

Los nutrientes **son sustancias que contienen los alimentos y son utilizados por el organismo para una gran variedad de funciones vitales**, mediante los procesos de nutrición los alimentos se convierten en sustancias más simples que son absorbidas y transportadas hacia los tejidos y las células dónde se llevan a cabo las funciones metabólicas; posteriormente los nutrientes que no son utilizados se pueden transformar en grasas y se almacenan en depósitos específicos o serán eliminados del organismo.

**Los nutrientes se dividen en esenciales y no esenciales.**

Los **nutrientes no esenciales** son los que el organismo es capaz de fabricar por sí solo, por lo que no son vitales.

Los **nutrientes esenciales** son los que solo se pueden obtener a través de la alimentación puesto que no son producidos por el organismo y se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

**Los macronutrientes son necesarios en grandes cantidades y constituyen la base de la dieta**, entre ellos se encuentran los **glúcidos, las proteínas y los lípidos**. La mayoría de los alimentos están compuestos por estos macronutrientes en diferentes proporciones. **Los micronutrientes son necesarios para el organismo en pequeñas cantidades**. Son las **vitaminas y minerales** y se encuentran en una gran cantidad de alimentos, pero en pequeñas cantidades.

*Los nutrientes se encuentran en los alimentos juntos, rara vez se encuentran en forma aislada.*

## **Los nutrientes que necesitamos**

### **Proteínas**

Se obtienen a través de la ingesta de carne, pescado, lentejas, huevo y lácteos.

### **Hidratos de carbono**

Se distinguen entre los de lenta absorción que permiten liberar energía durante más tiempo y los de rápida absorción. Los primeros se encuentran en el pan, los cereales, la escarola, las legumbres y la pasta, mientras que los segundos están presentes en los zumos, los refrescos y los *snacks* o aperitivos.

### **Grasas**

Las más saludables son las de origen vegetal de alimentos como el aguacate, los frutos secos, las semillas, las aceitunas y el aceite de oliva.

### **Vitaminas**

Ayudan a regular el organismo y están presentes en las verduras, las frutas y la leche.

### **Minerales**

Algunos como el calcio son esenciales para el crecimiento de los huesos. Otros como el hierro se pueden obtener de productos vegetales y animales, aunque se absorben mejor

de los primeros.

### **Fibra**

Sólo se encuentra en alimentos vegetales y ayuda a regular el tránsito y prevenir enfermedades cardiovasculares.

### **Agua**

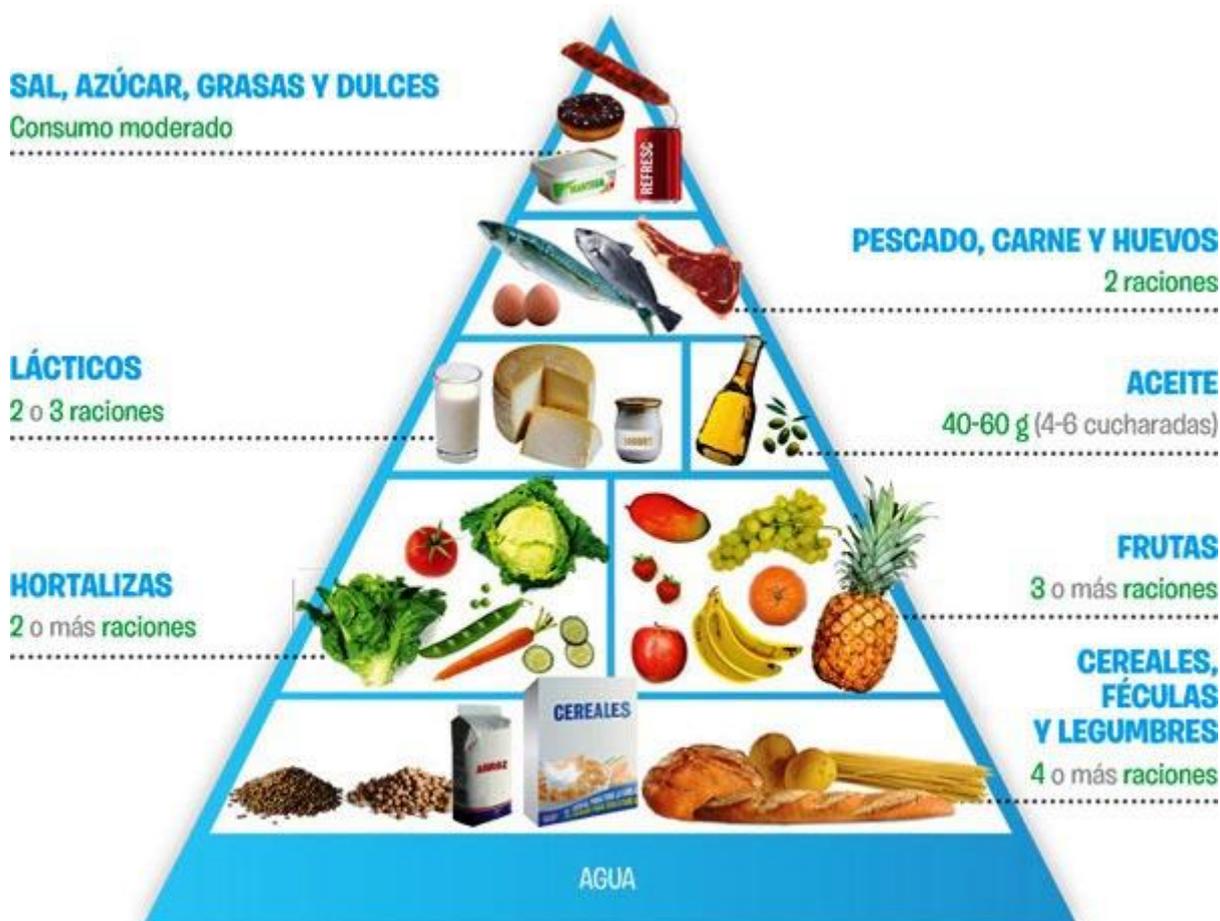
El 80 por ciento del cuerpo está compuesto por agua, por tanto, conviene beber entre 6 y 8 vasos al día para estar hidratados.

Para llevar una dieta equilibrada hay que consumir de todos los grupos de alimentos teniendo en cuenta que la mitad deben ser frutas y verduras y, el resto, estar repartido entre proteínas, hidratos y una mínima parte de grasas.

## La pirámide alimenticia

La **pirámide alimenticia** es una guía elaborada para que las personas dispongan de una dieta saludable. Consiste en una orientación enfocada en **cómo debe ser una dieta equilibrada** y sana.

Un menú equilibrado debe tener a diario, una cantidad aproximada de 15% de proteínas, fibras minerales y vitaminas, 30% de grasas y 55% de carbohidratos.



# La repercusión de la nutrición en la salud

## La salud física

El cáncer es la principal causa de muerte en hombres y la segunda causa principal de muerte en mujeres. La creencia de que el cáncer puede ser causado por el tipo de alimentación que llevamos es tan antigua como la humanidad misma.

Investigaciones recientes hablan sobre la importancia de la alimentación para la salud.

*“Mantener un estilo de vida saludable, consistente en seguir una dieta del tipo de la mediterránea, consumir alcohol de forma moderada, no fumar, realizar actividad física diaria (caminar unos treinta minutos al día) y evitar la obesidad, reduce un 30 por ciento el riesgo de cáncer de colon y recto, un 25 por ciento el de mama y más del 40 por ciento el de estómago.”*

Sin embargo, debemos ser conscientes de que no hay alimentos milagrosos contra el cáncer y que tampoco existe una sociedad sin riesgo.

## La alimentación en las familias españolas

Debido a la globalización, el cambio en el sector agroalimentario y la organización familiar, se han transformado los hábitos alimentarios de las sociedades desarrolladas. Esto actúa sobre las estructuras específicas de la sociedad y su análisis requiere un enfoque nutricional, económico y sociológico.

La organización alimentaria de los españoles es diferente a la de otros países en la distribución de las comidas, los horarios y el papel de la mujer.

Ha aumentado la obesidad, sobre todo en los grupos de menor poder adquisitivo.

La alimentación actual se está transformando gracias a los cambios que está experimentando el sistema agroalimentario mundial, ya que no sólo afecta a las sociedades donde escasea la comida, también a aquellas en las que los alimentos abundan. Se debe analizar la alimentación desde una perspectiva de un sistema globalizado, donde hay un largo camino que recorre la comida desde la tierra hasta la mesa.

Se puede concluir que los hábitos alimentarios se pueden ver afectados por factores económicos, nutricionales, sociales y culturales.

## Salud mental

### Los psicobióticos

En la actualidad está demostrado el potencial de algunos microorganismos para tratar diferentes trastornos mentales. Pero es un área de estudio muy incipiente y escasean los ensayos con humanos.



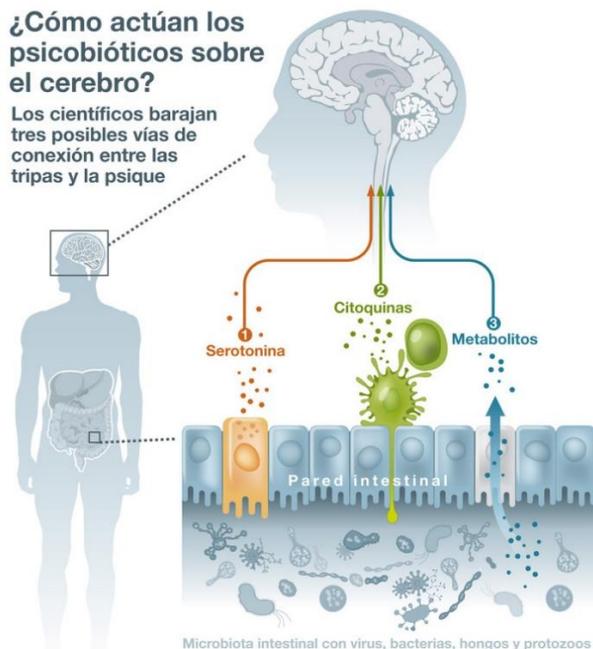
(Un estudio reciente en pacientes con depresión mostró que el consumo de **lactobacilos** (imagen) y **bifidobacterias** se relacionaba con una mejora de los síntomas.)

“«El concepto del eje intestino-cerebro data de los siglos XIX y XX, con observaciones de Darwin, Beaumont y Cannon», explica a Sinc Guillermo Álvarez Calatayud, presidente de la Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos (SEPyP). «Con el reciente conocimiento de la importancia que posee la microbiota en la promoción de la salud, el eje se amplía a microbiota-intestino-cerebro», añade.

Las mariposas que sientes en el estómago cuando te enamoras y (algo menos romántico) esos inoportunos retortijones antes de un examen son dos ejemplos de la conexión que existe entre el sistema gastrointestinal y la mente.” -Extracto revista Investigación y ciencia-

### ¿Cómo actúan los psicobióticos sobre el cerebro?

Los científicos barajan tres posibles vías de conexión entre las tripas y la psique



#### 1. Neurotransmisores

En el intestino, las células del sistema nervioso entérico producen serotonina, un neurotransmisor, que manda señales al cerebro. Los psicobióticos podrían actuar directamente sobre esas células.

#### 2. Sistema inmunitario intestinal

Los psicobióticos pueden hacer que sus células produzcan citoquinas y estas proteínas influyan sobre el cerebro.

#### 3. Moléculas bacterianas

Los microorganismos también pueden producir metabolitos que alteren la actividad en la barrera hematoencefálica y sean beneficiosos para el cerebro.

Actualmente se sabe que es muy importante la alimentación para la existencia de algunas beneficiosas para la salud, aunque también influye la genética y el lugar dónde nacemos y desarrollamos nuestra vida.

## Los prebióticos:

Varios trabajos de investigación han demostrado que, cuando las bacterias intestinales están en horas bajas, pueden recuperarse con el apoyo de elementos que ingerimos: **los probióticos y los prebióticos**.

«Los probióticos son microorganismos vivos que consumidos en cantidades adecuadas producen un beneficio en el consumidor», señala a Sinc Francisco Guarner, investigador jefe del área de Microbiota Intestinal y Probióticos del Hospital Vall d'Hebron (Barcelona).

Los probióticos suelen ser bacterias de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* y pueden tomarse en cápsulas o sobres (de venta en farmacias) o ir incluidos en determinados alimentos que se encuentran en los supermercados.

En cambio, los prebióticos son alimentos que no nos nutren directamente a nosotros, sino a las bacterias y otros microorganismos que viven en nuestros intestinos y nos provocan un efecto positivo. Un ejemplo de prebióticos son algunos tipos de fibra.

## El misterioso camino de las tripas a las emociones



¿Cómo llegan los psicobióticos a tener efectos sobre la psique? Una posibilidad que barajan los científicos es que los microorganismos actúen directamente sobre el sistema nervioso entérico, encargado de controlar el aparato digestivo, que, a

su vez, se comunica con el cerebro.

Otra opción es que regulen el sistema inmunitario intestinal, el cual modula el sistema nervioso central.

«La tercera vía se basa en la producción de metabolitos que se distribuyen en el cerebro y son beneficiosos», declara a Sinc Paul Enck, miembro del Comité Directivo de la Sociedad Europea de Neurogastroenterología y Motilidad (ESNM, por sus siglas en inglés). En opinión del investigador, para llegar al cerebro los microorganismos podrían utilizar solo uno de estos tres caminos o varios a la vez o que haya más vías que se descubrirán en el futuro.

Los **probióticos** son **preparados de bacterias que mejoran el estado físico del consumidor.**

Los **prebióticos** son **alimentos que nutren a las bacterias intestinales** e indirectamente nos benefician. Ahora llegan los psicobióticos: bacterias que podrían mejorar la salud mental.  
*[iStock/ karenfoleyphotography]*

Gracias a este estudio podemos decir que los alimentos influyen directamente como ya sabíamos en la salud física, pero también en nuestra salud mental.

## La nutrición desde la restauración

Es importante que se haga un mayor enfoque de la nutrición porque esta afecta y/o beneficia mucho la salud, tanto física como mental.

Como se ha visto, los prebióticos son alimentos que benefician a la flora bacteriana, es decir a los probióticos, por lo tanto, es importante alimentarnos bien.

Para conocer la influencia de la nutrición dentro de los restaurantes y viceversa tenemos que remontarnos a la historia, tema que trataré posteriormente. La cocina ha ido modificándose con el paso de los años.

Es en los años 60 cuando surge la restauración como la conocemos y desde aquellos años la cocina ha ido evolucionando, la comida antes era más copiosa que en la actualidad, tanto la comida salada como la dulce.

Desde el punto de vista de los restaurantes podemos decir que la oferta gastronómica de la actualidad dista mucho de la de antes. Si bien, en muchos restaurantes la cocina es muy vistosa, basándose en la estética, como se ha intentado hacer siempre desde los inicios de la gastronomía, también se vela mucho por el aspecto nutricional para ofrecer al cliente una comida de calidad, atractiva y a la vez nutritiva y equilibrada.

Creo que es interesante hacer una oferta gastronómica que se base más en la nutrición, mucho más que en la actualidad y ajustarse a las demandas y los nuevos tiempos que están por venir.

# Gastronomía, nutrición e historia

## HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA

### De los inicios

Hablar sobre la historia de la gastronomía es hablar de la historia de la humanidad. Se podría decir que la gastronomía existe desde el principio de los tiempos, pero no así la cocina, pues al principio los hombres se alimentaban de bayas, frutos y raíces.



### Paleolítico



**En el paleolítico** es cuando el hombre se convierte en cazador y es posteriormente, cuando se da el descubrimiento del fuego, que surge la cocina, porque se comienza a dar el procesamiento de los alimentos. El hombre aprende sobre a asar los alimentos y a conservarlos. El conocimiento del fuego hace que los hombres dejen el nomadismo y se convierten en sedentarios.

**Está demostrado que gracias al procesamiento** de los alimentos el hombre procesa mejor las proteínas, lo que hace que su cerebro comience a funcionar mejor y haga que evolucione.

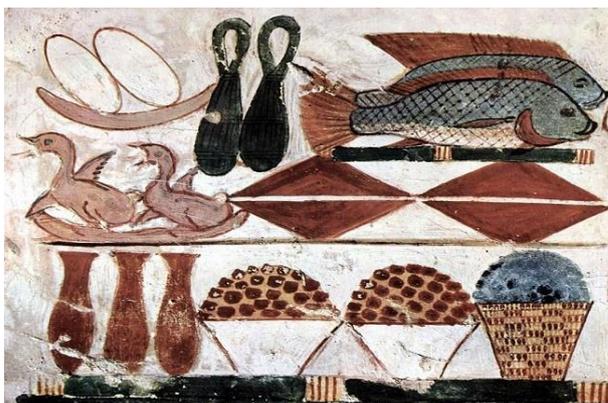
Esta evolución del hombre, que se da gracias a la cocina, hace que éste empiece a cosechar sus propios alimentos.

Para cocinar, los primeros hombres se ayudaban de piedras y troncos. Encendían los troncos sobre las piedras y una vez consumidos ponían los alimentos sobre las brasas para asarlos.

## **Avance de la gastronomía**

Con el tiempo la tecnología va avanzando y en el año 1.400 A. C. se comienzan a dar inventos que ayudan a que se dé un desarrollo en la agricultura y la ganadería, dando lugar a que posteriormente se haga un intercambio de bienes como un motor económico. Es entonces cuando aparecen los primeros platos cocinados utilizando varias materias primas. Es allí cuando comienza la gastronomía.

## Egipto



En Egipto, en aquella época, los principales alimentos son los pequeños y grandes asados, el pan, el vino y la cerveza. Se conocen 15 tipos diferentes de panes. Es en esta misma época cuando surgen los primeros platos pintados con motivos decorativos que tienen como función de servir de adorno

a la presentación de los platos. Los cubiertos más utilizados son las cucharas.

En aquella época los servicios oscilaban entre cinco o seis platos:

- Verduras y hortalizas crudas, con aceite y sal y sopas frías
- Legumbres cocidas con hierbas aromáticas
- Pescados asados a la brasa o fritos
- Asados en horno o espetón
- Frutas naturales o endulzadas con azúcar de dátil

## Grecia



Hacia el año **1.200 A. C.** se da el esplendor de la cocina griega, en la conocida Grecia clásica. Aparece un nuevo método de conservación: la salazón. ***Destacando las factorías de Hispania y se considera la cebada hispánica como la de mejor calidad.***

En la Grecia clásica se conoce la preparación y la elaboración de la cocina, incluso nombres de los cocineros creadores de platos y el surgimiento de la cocina al vapor.

Aquí *aparece* también la figura del *crítico culinario*. El cerdo era lo más asequible, mientras que las aves, piezas de caza y cordero quedaban para las clases más acomodadas, siendo el pescado y el pan un alimento para la población urbana. En general no se usaban cubiertos, excepto cucharas y algunas veces cuchillos. Usando tortas de pan para colocar encima de los alimentos.

La cocina griega servirá de base para la cocina mediterránea, gracias a ella se importarán los olivos.

La dieta griega, en general era variada, con materia prima de calidad y elaboradas con distinto grado de complejidad: pescados asados, braseados y carnes picadas en salsas aromáticas, servidas sobre hojas de parra, costumbre que se sigue conservando.

## La antigua Roma

En el año 750 A. C. Roma domina la mayor parte del mundo antiguo y aunque había sido



un pueblo que se alimentaba mayormente de gachas (antepasado de la polenta), legumbres y verduras hervidas, el contacto con los pueblos dominados hace que lleguen productos de todo el mundo; aunque la época dorada de su cocina llega en el siglo I y II D. C.

La obra de Apicius es una compilación de recetas y preparaciones, casi medio millar, además de indicarnos cómo preparar vino, conservar alimentos y aderezar salsas. Hoy en día estas recetas nos pueden parecer extravagantes, dominadas por la abundancia de Garum (salsa obtenida por la maceración de aceite, y sal de pescado azules y tripas). *Sin embargo, debemos reconocer la contribución de Apicius a la cocina moderna: Albóndigas de pescado o marisco o dátiles, elaboraciones de las que se disfruta en la actualidad.*

La principal contribución culinaria romana se basó en la introducción de vegetales desconocidos y las legumbres en la cocina popular. La cocina romana, al contrario de la griega se caracterizó por la búsqueda de sabores antinaturales en la comida, no respetando los sabores naturales de los alimentos.

Aunque se tengan en la memoria las famosas bacanales romanas, la gente llana desayunaba agua y comía gachas y verduras hervidas, comer carne para ellos era impensable.

## Cocina de Al-Andalus o Hispano-Arábica



En el siglo VII comienza a gestarse la cocina de Al-Andalus o Hispano-Arábica que evolucionando hasta que en el siglo XIII un refinamiento desconocido en los pueblos cristianos del resto de la península, destacando por la mezcla griega y romana de los lugareños con la musulmana con matices indios, persas y egipcios.

Se usaban técnicas con fuegos moderados, descartando fritos o asados, mientras que los sofritos se hacen indispensables en la elaboración de guisos y salsas. Se utilizan especias y vinagre para numerosos escabeches.

Esta cocina destaca por refinamiento y creatividad, estableciendo un método para servir las comidas; sopa o potaje, pescados, carnes y finalmente postres.

El vino seguía produciéndose a pesar de que no estaba permitido, seguía usándose en fiestas.

La repostería fue otro de los grandes aportes los árabes a base almendras, miel, así como el arroz con leche.

El cordero es la carne más consumida, imponiéndose la ganadería ovina y caprina, en

detrimento de la porcina.

Se produjo una mejora en los sistemas de regadío, mejorando la obtención de aceites y una mejora en el segundo prensado.



**Hispania** era el nombre que le dieron los fenicios a la península Ibérica y después fue utilizado por los romanos. Durante el gobierno romano, la explotación agrícola de Hispania, que era muy rica en cereales, es muy conocida, ya que se le llamó "el granero de Roma".

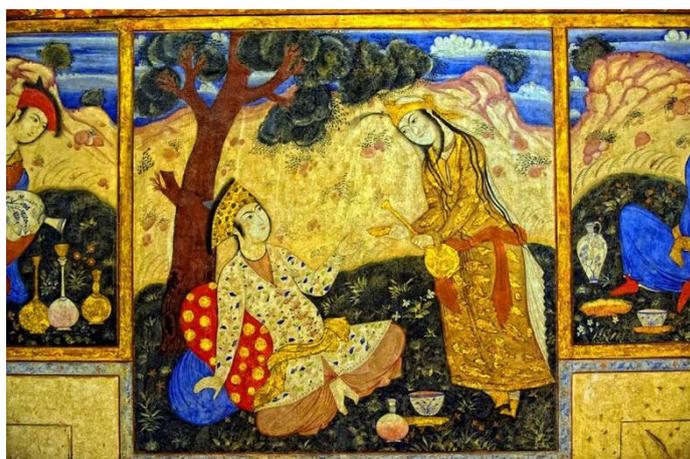
Los cartagineses habían traído las técnicas de cultivo muy avanzadas desde Egipto, cuna de la panificación y la cerveza. Las regiones donde los cartagineses se asentaron firmemente producían una enorme cantidad de trigo y cebada. Turdetania es maravillosamente fértil, tiene toda clase de frutos y muy abundantes, esta zona estaba situada en la actual Andalucía, desde su mayor período económico, con su lenta y profunda romanización. Como se afirma en el libro Historia de la Hispania romana, las fincas béticas debían ser plurales en producción, con cultivo de vid y olivo, ganadería y cereales, como sigue siendo hasta la fecha. Evidentemente, el olivo y su producto, el aceite, tenían una fama extraordinaria. Dentro de los productos más importantes de España, estaba el oleum hispanicum fue importante en la alimentación, y como producto farmacéutico para las afecciones hepáticas. El aceite más apreciado, gastronómicamente era el italiano, procedente del territorio de Menafrío. El aceite español llegó a Roma y fue uno de los productos más estimados de la época Imperial, al igual que el jamón ibérico. Infinidad de escritores romanos mencionan la cría de cerdos en España y la extraordinaria calidad de las bellotas con las que eran alimentados, dando como resultado uno de los

jamones más exquisitos, sobre todo en ciertas zonas como Cantabria y la actual Cerdeña. La forma del jamón Ibérico llega hasta el Expositio totius mundi, libro del año 494 a.C., que es el último censo de los grandes productos de la Roma Imperial. Para la obtención del Jamón Ibérico tradicional desde tiempos remotos hasta hoy en día, la crianza del cerdo es una mezcla especial de razas de cerdos, el más usado es un puerco estilizado, alargado que es solo de España y Portugal. Para la elaboración de este jamón se utiliza el cerdo de pata negra, come bellotas que le dan fibra, gracias a esto se obtiene un jamón bajo en grasa y de muy buena calidad. Para la realización artesanal de este jamón se coloca un recipiente en la parte de abajo del jamón para la grasa que suelte el jamón durante su cura. El jamón de Jabugo o Ibérico, se debe curar en 45 días colgado en lugares fríos. Por su crianza y elaboración es uno de los jamones más caros. Los jamones ibéricos se clasifican como; Jamón Ibérico de Bellota: que procede de cerdos que son alimentados exclusivamente con bellotas y hierbas durante la montanera. Jamón Ibérico de Recebo, proviene de los cerdos que son alimentados con bellotas en las laderas, pero que en los últimos meses se le da una alimentación con suplementos alimenticios y forraje. Jamón Ibérico de Cebo, proviene de cerdos que son alimentados en las laderas únicamente con suplementos alimenticios y forraje.

La primera aportación que hicieron los españoles a la cocina occidental fueron las salazones y la salsa garum. El cultivo de las ostras llegó de Roma, los romanos crearon la ostricultura, provenientes de las costas de Tarragona. Parece ser que el arte de criar ostras se perdió con la llegada de los bárbaros, pero este arte siguió en Barcelona, tierra de gran riqueza ostrícola. Uno de los negocios más importantes fue la salazón del pescado, cuyo arte lo llevaron a la península Ibérica. Utilizando el atún, esturión, morena y la del escombro, así como la sardina. Y esto unido a las salinas de Cartagena y Cádiz, dio origen al desarrollo de una gran industria de salpessado y de salazón. El garum no era caro, pero había de distintas calidades. El garum duró siglos en la cocina. Hasta el siglo VIII ya nadie tomaba garum en el occidente de Europa.

## La cocina persa

A Persia llegaron con las caravanas bizantinas, que iban a India y a China, el libro de cocina del romano Apicio y un buen número de recetas propias bizantinas. Gracias a los persas, Bizancio, el mundo árabe y Europa entera conocen el helado y la pasta, alimentos que procedían del lejano Oriente. La misma cocina persa aporta el caviar y los alfóncigos o pistachos; con estos últimos elaboraban extraordinarios helados. Al Palermo árabe de Ibn Gubair pertenecen los dos más antiguos y venerados documentos sobre macarrones. De China vino el arroz, la caña de azúcar y las aves de corral, gallos, faisanes, etc. La



técnica del sorbete del ár. sarib, pasa de China a India y de aquí a Persia, donde se tiene noticias de que en el siglo VI ya se hacían helados de esencia de rosas, de frutas y de pistachos o alfóncigos. La cocina de los árabes del desierto, los primeros mahometanos, tenían una

alimentación sencilla que consistía en carne, pocos productos vegetales y, desde luego, en casi ningún pescado. En Las mil y una noches se confirma de manera positiva e insolente esta afición a la gran cocina carnívora: "Las delicias se encuentran en tres cosas: en comer carne, en cabalgar carne y en meter la carne en la carne". Desde este punto de vista, la cocina árabe tenía una obsesión sangrienta y carnívora. Pero las conquistas musulmanas, extendiéndose e incorporando tantos países, hacen que los árabes entren en relación con la cocina bizantina y, a través del comercio, como ya hemos dicho, con los productos exóticos de China e India previamente adaptados por los persas, heredan los árabes su obsesión por las especias, por mezclar lo dulce con lo salado, así como su gusto por las grandes presentaciones de platos. La cocina árabe no se reduce a un país, sino que su ámbito de influencia se extiende por el norte de África y Oriente Próximo hasta Irán. Con todo, los países del litoral Mediterráneo cuentan con una cocina más rica y variada, sobre todo la elaborada en los hogares de Marruecos, Argelia, Túnez, Libia y Egipto,

y en menor medida en los de Siria y el Líbano. En el recetario de la cocina árabe predominan los potajes, cocidos y estofados. El cuscús, es el más representativo de los platos árabes, hecho a base de sémola de trigo molida, acompañada de carnes y verduras cocidas por vapor. En la cocina árabe, se conoce la baba ghannoug que es un puré a base de berenjenas peladas y asadas al horno, con tahine o pasta de sésamo y un aliño a base de zumo de limón, aceite de oliva y ajo machacado en el mortero; hummus bi tahine que consiste en un puré de garbanzos, con tahine y el mismo aliño; tabbouleh es un plato libanés elaborado con trigo partido, remojado y escurrido, que se mezcla con tomates, cebolla picada, menta y perejil, y se aliña con aceite de oliva y zumo de limón. Para comerlo, se utilizan hojas de lechuga, col o vid a modo de cucharas. En el siglo VI comienza a cultivarse en España el arroz por los bizantinos que dominaron el Sudoeste de la Península, pero fueron después los expertos hortelanos musulmanes quienes desarrollaron este cultivo. En los siglos siguientes los árabes fueron trayendo la caña de azúcar, la granada, el algodón, la berenjena, el naranjo, la morera, el almendro, el membrillo, la palmera datilera y las alcachofas. Gracias a un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre cocina hispanoárabe conocemos del gran uso que se hacía en las tierras de la cebolla y canela, el azafrán, poleo, cilantro, la albahaca, orégano, comino, jengibre, espliego, hierbabuena y las flores de clavo; así como que se sazónaba con zumo de naranja amarga, con agua de rosas o flor de azahar.

## Cocina hispanoárabe

Al conquistar la península ibérica en el siglo IV, los musulmanes introdujeron algunos cultivos nuevos en España; entre ellos, la caña de azúcar, la granada, el algodón, la berenjena. Según muchos autores, el arroz se convertiría en la gramínea que simboliza una parte muy importante de la cocina española, cuyo nombre viene de la palabra griega oryza, llegó a la península antes que los árabes. Los bizantinos llevaron el arroz a España, y los árabes fueron los que desarrollaron una gran riqueza exportable, cuya industria mejoró extraordinariamente.



Asimismo, la vid y el vino no dejaron de progresar a pesar de ser un poco menos que clandestinos. El naranjo y la morena se extendieron en el Levante. A pesar de que se conoce la agricultura musulmana, se conoce muy poco su alimentación, y menos aún su arte culinario. Posiblemente no es por falta de textos, sino por la escasa afición que ha habido por parte de los autores a ocuparse de ello. Lo primero que se publicó fue el tratado de Ibn Abdun, y luego el de Al-Saqati, únicas fuentes indirectas que dan alguna noticia y una cierta idea de las costumbres culinarias del noroeste africano y del Al-Andalus en la Edad Media. El profesor De la Granja Santamaría presentó, en 1960 una tesis doctoral sobre la cocina arábigo-andaluza, sobre el texto árabe Fadalat al Jiwan. Por otra parte, el profesor Ambrosio Huici Miranda escribe la obra Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina Hispanomagrebi, publicada en Madrid, por el Ayuntamiento de Valencia en 1966. Este es un tratado que se compone de seis partes muy desiguales. Una primera muy extensa de recetas, la segunda de jarabes, la tercera de lácteos, la cuarta de digestivos, la quinta de polvos medicinales, la sexta de arropes,

mantrillos, granadas e higos. Las páginas constituyen una serie de resumen culinario donde aparecen, sin ningún orden lógico, las más diversas especialidades, ninguna composición de las dietas y ninguna manera de manipularlas. Exalta la limpieza y el aseo que debe tener la cocina y cita varios 61 ilustres sibaritas y Califas, además de sultanes que compusieron textos delicados y sobrios sobre este tema. Establece también los distintos utensilios de la cocina, así como las normas a seguir en el servicio doméstico. Al lado de la cocina estricta de los recetarios, existió un complejo ceremonial de la buena mesa. El orden de los platos explica minuciosamente este ceremonial, según Ambrosio Huici: "lo primero que se presenta es lo blando, como los vegetales refinados y la tafaya en sus diversas clases; después de esto, el plato yimli, luego el terciado, luego el sazonomiento llamado almori, luego el de vinagre, luego el de miel, luego el fartum, luego el segundo de mil; ésta es la sucesión de los siete platos y el orden en que se comen. Muchos de los grandes personajes y su séquito ordenan que se pongan en cada mesa ante los comensales los platos separados, uno después de otro esto, por mi vida, es más hermoso que poner un montón indigesto, todo en la mesa y es más elegante, más adecuado y más nuevo; ésta es la moda de la gente de Al-Andalus y de Occidente, de sus caudillos, personajes y hombres de mérito desde los días de Umar ben Aabb al-Aziz y los Manu Umayya hasta ahora". Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina Hispanomagrebi, publicada en Madrid en 1966 por Ambrosio Huici. Los comensales comían sentados sobre cojines alrededor de la una mesa baja y tomaban directamente la comida de la bandeja sin platos individuales. No usaban ni cuchillo, ni tenedor y acompañaban la comida con pan. Existían normas del paladar una de ellas era, No es de buen tono servir dos series de manjares que no vayan bien entre sí. No todo el vino que se tomaba era de uva, ya que otros zumos de frutas eran más o menos permitidos. No solía beberse el vino en las comidas sino con amigos. El vino se refrescaba y se mezclaba con agua. El beber vino no era considerado como algo natural pero tampoco era considerado como un pecado. Utilizaron la cebolla, la almendra, bases esenciales para las salsas, perfumaron con canela, cilantro, poleo, alcaravea, orégano, albahaca, comino, hinojo, jengibre, flores de clavo, hierbabuena, ruda. Sazonaban con el zumo de 62 naranjas amargas, con agua de rosas y también con flor de azahar. Una de las especias más importantes es el azafrán que proveniente de la India se logró cultivar en el sur de

España, volviéndose condimento indispensable. En la cocina árabe predominan los embutidos, albóndigas y pastel de carne, además de las hortalizas, panes, aceite de olivo, guisos, potajes, carnes de caza, pescado y dulce. Conocen el helado y la pasta a través de los persas, que lo conocieron en el lejano Oriente, igual que el caviar y los pistachos. Finalmente, en esta época surge el vocablo charcutier, que designa al especialista en carnes, desde la crianza de las reses, hasta la preparación minuciosa de las carnes.

## La edad media



Paralelamente el resto de Europa, tras la caída del imperio romano entra en la edad media con un empobrecimiento de la cocina y el empobrecimiento del pueblo, llegando incluso hasta la *antropofagia*, un aspecto que contrarrestaba

con la opulencia despilfarradora de palacios, monasterios y catedrales.

Con el fin de paliar el hambre del pueblo se extiende el consumo del cerdo y la col fermentada, desapareciendo a partir del siglo XIII, gracias a cereales, legumbres y cerdo salado y embutido.

La cocina medieval se caracteriza por elaboraciones muy complicadas y de enrevesada ejecución. Se extiende el uso del tenedor. La mujer se sienta a la mesa, aunque comiendo del plato de su marido. Observándose en España costumbres anticuadas con respecto a las de Europa.

Se presentan las aves “vestidas”, es decir, con su plumaje.

En los castillos y en algunos conventos, se cocinaba en forma abundante puesto que contaban con la materia prima suficiente, la cual recibían como tributo. Uno de los platillos de la época fue el lechón asado, el cual tenía miel y se rellenaba de pichones y era adornado con jalea de arándanos. Los pueblos bárbaros y las invasiones originaron lo que se conoce como cocinas regionales. Sus hábitos alimenticios estaban basados principalmente en la caza, y gustaban de cocinar la carne en su propia sangre. El pueblo en general era carnívoro, no consumían productos agrícolas, excepto cuando los 63

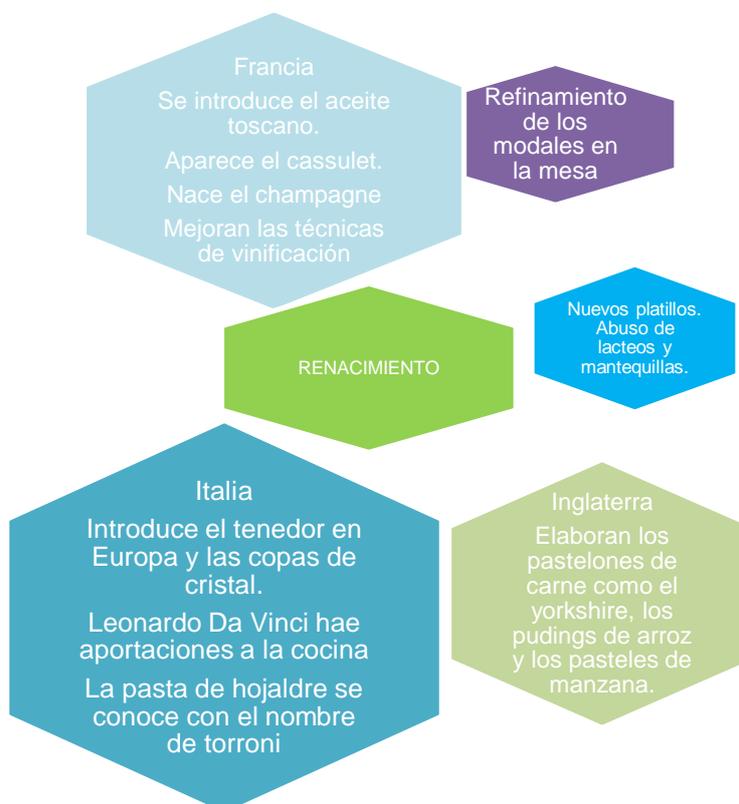
robaban. Los bárbaros solo cosechaban la col. Las técnicas de cocción eran mínimas, ya que solo medio cocían los alimentos. Los cocineros germanos gustaban de guisar con vino y vinagreta de laurel, que fue inventada por un cocinero de Palermo. Cuando no cocían con vino usaban jugo de frutas, sobre todo en pescados y aves. En la corte de Alfonso el Sabio, en España, específicamente en el reino de Castilla, se daban normas y reglas para el buen funcionamiento de cocina y comedor. En la Castilla del siglo XIII se hacían cinco comidas al día: almuerzo por la mañana, yantar al medio día, rnerienda por la tarde, cenar al caer el día, y zahorar sobre cenar o cenar por segunda vez por la noche. Se comía en una sola mesa larga y, posteriormente, esta mesa larga fue sustituida por varias. Las damas comían separadas de los varones, costumbre que siguió hasta el siglo XV. En el siglo XIV se introduce en España el vino aromático con especias para el brindis final. En este mismo siglo, en las bodas del Príncipe Don Fernando con la Duquesa Alburquerque, se consumieron 4000 pares de gallinas, 400 bueyes, 2000 carnes, más verduras y especias, con lo que se realizó un banquete del que se habló durante mucho tiempo. El tenedor se utiliza primero en Cataluña y en Aragón, antes que, en Castilla, pues los primeros reinos estuvieron en contacto con los puertos italianos a través del comercio; para el 1520 ya era común encontrarlo en diferentes lugares de España.

En su libro El buen amor, Arcipreste de Hita, enumera las deliciosas golosinas que preparaban las monjas: letuario de nueces, cominada de Alejandría, jengibrante, miel rosada, rossetta novela, alfeñiques, violado de confites, azúcares en polvo, en cuadritos o terrones de azúcar Candy, entre otras delicias más. En Francia, los banquetes eran un poco más refinados, teniendo mesas de roble con incrustaciones de oro y plata. En cuanto al servicio, las entradas se ponían en la mesa antes de que entraran los comensales. El chef Taillevert, 64 cocinero de Carlos V y el más importante de la época, estableció las diferencias entre sopas, cremas, etc. Además, surgió la vitivinicultura, aunque es importante mencionar que el vino sólo se consumía para acompañar la comida y en las salsas, ya que abría el apetito y refinaba el sabor de los alimentos.



La introducción del tenedor en Europa se atribuye a los venecianos. En el siglo XI. Teodora hija del emperador bizantino Constantino Ducas, asombró a los venecianos con sus refinamientos para comer en la mesa. Ella utilizó el tenedor de oro de dos puntas para comer. La cuchara es más antigua que el tenedor se usó desde época de los romanos.

## El renacimiento



Es un periodo de la historia europea caracterizado por un renovado interés por el pasado grecorromano clásico y especialmente por su arte. El Renacimiento comenzó en Italia en el siglo XIV y se difundió por

el resto de Europa durante los siglos XV y XVI. En este periodo la sociedad feudal de la Edad Media se transformó en una sociedad dominada por instituciones políticas centralizadas, con una economía urbana y mercantil, en la que se desarrolló el patrocinio para apoyar la educación, las artes y la música. El Renacimiento fue la época en que resurgió el arte y la ciencia, se inició en Italia, exactamente en Florencia, entre los siglos

XIV y XVI. En esta época nacieron grandes artistas, como Leonardo Da Vinci, Miguel Ángel, Botticelli, Juan de Juni, Donatello, Rafael, entre otros. Es la época de máximo esplendor del arte europeo. En esta época se popularizó el uso del tenedor; más gente se acostumbraba a usarlo; antes se sentaban recostándose un poco en la mesa, ahora comenzaban a sentarse inclinados hacia la mesa y con el tenedor. La técnica de cocción utilizada en la cocina renacentista fue el spiedo son espadas o varillas en las que se insertaba la carne y se giraba sobre el fuego, hasta que el alimento estuviera cocido. A partir de aquí, comienzan a consumirse distintas variedades de verduras, como tomate; además, llega el chocolate, papa, camote, cacahuete, jícama, entre otros alimentos; gracias a la conquista y colonización de América. La papa no se consumió hasta después de la Guerra de los Cien Años, pues pensaban que era un alimento para los cerdos. La papa es originaria de los Andes peruanos, se cultiva hoy en las regiones templadas de todo el mundo. Hoy en día se destina al consumo humano directo y a la elaboración de alcohol y adhesivos. Leonardo Da Vinci que se consideraba como un sabio también opinaba sobre el arte de comer y uno de sus párrafos para estar sano dice; 78 “Come solo cuando lo necesite, y que tú cena sea ligera. Mastica bien y procura que los alimentos estén bien cocinados y que sean frugales. Mantente en pie cuando te levantes de la mesa. Mezcla el vino con agua, toma poco de una vez, nada entre las comidas y no lo bebas nunca con el estómago vacío. Evita la abundancia y pon mucha atención a tu régimen alimenticio”. Leonardo hizo muchas fábulas acerca de las especias, y otros alimentos frutales. Algunas de ellas eran dedicadas exclusivamente al vino, a la sidra, amaba las bebidas, y se complacía en contar algunas otras fábulas acerca del nacimiento del vino. La corte de Borgoña fue algo extraordinario y en ella se reflejaron las inquietantes sombras de Felipe el Atrevido, el bien nombrado, de Juan sin Miedo, y de Felipe el Bueno, que creó la Orden del Toisón de Oro. De todos los personajes fue ejemplo el célebre Voto del Faisán, uno de los banquetes más famosos que jamás hayan existido. En mayo de 1453 cae Constantinopla en manos de Mohamed el Conquistador. En Borgoña la corte de Felipe el Bueno y la Orden del Toisón de Oro se conmocionaron profundamente. El gran duque de occidente quiso lanzar una cruzada para recuperar la ciudad, pero este intento fue fallido incitando a sus paladines arriesgar su vida ante la Cruz amenazada, este evento se realizó en unas fiestas celebradas el 17 de junio de 1454 que la posteridad ha conocido como el

"Voto del Faisán". Tal voto respondía a unos antiguos usos y costumbres caballerescos. Como los caballeros se comprometían a una heroica hazaña, a unos trabajos esforzados, solían prestar juramento sobre un ave considerada como noble, por ejemplo, la garza, el pavo real, el cisne o el faisán. En el transcurso del festín el animal era servido asado pero cubierto con su pellejo y sus plumas ya que los cocineros eran maestros en el arte de despellejar y volver a revestir a las aves. Generalmente, una dama de status alto depositaba la pieza ante uno de los caballeros más bravos y valientes de la asamblea. Éste, a su vez, lo ofrecía a otro a quien consideraba más digno y así iba, de mano en mano, hasta llegar al elegido. A éste le tocaba pronunciar el voto y trincar el animal en tantos 79 pedazos como caballeros le acompañaban a la mesa y de modo y manera que cada uno de ellos quedara satisfecho de su porción.

## Italia

El Renacimiento en Italia se ve presente en Florencia considerada como una ciudad intelectual donde se impone la moda de pensar, de vivir, de vestir y de comer, gracias a una familia llamada Médicis. Con el Renacimiento aparece una civilización nueva durante el siglo XV en Florencia. Florencia



desde el siglo XIII es una villa capitalista en el sentido histórico que hoy se da a esta palabra que marca profundamente el Renacimiento. Y en el siglo XV define un arte nuevo de vivir. Esto es lo que afecta tremendamente a los franceses que conquistan el norte de Italia a finales del XV y que les deja literalmente fascinados. Y de ello viene la vieja polémica de si es cierto que la cocina francesa nace del encandilamiento francés ante el arte de vivir italiano y luego se reafirma a través de dos reinas Catalina y María de Médicis. El regreso de Carlos VIII representa la entrada del Renacimiento italiano en Francia. Sus sucesores, Luis XII y Francisco I, con sus azarosas campañas italianas, vuelven enamorados de la exquisitez y el grado de civilización que rige en la península. Con ellos traen jardineros y artistas, arquitectos y confiteros, perfumistas y orfebres.

## El renacimiento en Francia



En el siglo XIII en la cocina florentina ya existía una receta de pato a la naranja, es decir, el pato salvaje con naranjas amargas, refinado por los franceses y es el origen del actual canard à l'orange.

Surge el consomé con el nombre de jus consumptum, viene del Platina, libro que se traduce al francés en 1505, y que sólo en el siglo XVI se conocen trece ediciones en Francia. En el siglo XIV, en la Biblioteca Comunal de Dôle, se encuentra una receta de pollo al vino que podría considerarse el origen del coq au vin francés. Los pichones con uvas toscanos, que pueden ser el origen del faisán o de las codornices au raisin, forman parte de un recetario florentino del siglo XIV. Catalina de Médicis introduce en Francia el aceite toscano, mucho más apto para cocinar que el provenzal, y también las alubias que son utilizados en la preparación de al cassoulet. En cuanto a la pasta de hojaldre, que algunos tratadistas dicen que es española, en el siglo XIV aparece en Italia, como torroni, en un banquete ofrecido en Milán al cardenal Hipólito de Este.

La cocina italiana trae a Francia el tenedor, que viene de Venecia. Asimismo, proceden de Murano, Venecia, las primeras copas de cristal que sustituyen las copas de metales preciosos. Cellini cincela en plata, con un refinamiento exquisito toda la vajilla de Francisco I. Los cubiertos de oro, las servilletas, escudillas que son unos tazones sin asa donde se sirve el caldo, bandejas y mesas con ruedas y plataformas, aguamaniles es una jarra con agua y una vasija para que esta se recoja y candeleros de plata, todos estos son las vajillas típicas de este periodo. 82 Catalina de Médicis impone la moda de que los caballeros coman con las damas en la misma mesa. Otras aportaciones italianas a la cocina

francesa fueron las dulcerías y helados. El pain d'èpices, pan de pise o pan de especias, la frangipane, es una crema inventada por el marqués romano Frangipane, los macaron es un dulce que los franceses lo designan como pasta. Los helados, los sorbetes, habían llegado a Francia a través de Italia. En el Renacimiento también existieron libros de cocina entre ellos encontramos el Libro de la voluptuosidad honesta y de la buena salud o del bienestar, primer libro impreso que se ocupa de temas culinarios, su primera edición lleva fecha de 1475 y consta de 10 libros. Bartolomeo Sacchi, llamado Battista Platina (1421-1481), historiador y filósofo, no hubiera pasado a la inmortalidad si no llega a escribir este tratado sobre la voluptuosidad y el bienestar. En el libro primero se trata de la habitación, del modo de preparar la mesa, de la ciencia de la cocina, de las dietas, de los ejercicios del cuerpo, de la sal, del pan y de la naturaleza de los frutos.

## Inglaterra

Los cuarenta años en que reina Isabel de Inglaterra, de 1558 a 1603, representan una era de máxima vitalidad en todos los aspectos. Un personaje como la Reina Virgen, que gustaba tanto de la vida, tenía que regodearse en los placeres copiosos y voraces de la cocina. Efectivamente fue así. Consta que en 1575 le regalaron un manuscrito de *The Form of cury*, el más venerable documento de la cocina inglesa. Y la época Elizabethiana tiene asimismo grandes recetarios, como el de Thomas Watson, *The Good Huswives Jewell* (1587) y *The Good Huswives Treasure*, de 1588, y, sobre todo, el *Epulario*, o sea *The Italian*



*Banquet* (1598), traducción del libro italiano Giovanni Roselli, publicado en Venecia, en 1516. En estos recetarios aparecen todos los grandes temas de la cocina medieval y del Renacimiento; el agua rosada, los grandes pastelones de caza, los de arroz, las salsas de menta, los capones al zumo de naranja o las manos 84 de cerdo con manzanas y las recetas clásicas y rigurosas, medievales y sangrantes, de la cocina benedictina inglesa. Las alusiones a la cocina en las obras de Shakespeare son continuas, no sólo a los platos, a los condimentos y bebidas, sino también al mismo ámbito doméstico, a la cosa íntima y amable que la cocina representa. Nos encontramos en sus obras que las alusiones a la cocina son extremadamente realistas en ellas encontramos toda la batería de cocina a la antigua, cacerolas, jarras y jarrones, recipientes para guardar manteca, tamices, coladores, cucharones. También sale muy a menudo el horno, el hogar y las brasas. La cocina y el jardín son dos alusiones constantes en la obra de Shakespeare. En lo que se refiere a los

productos de la cocina, en el transcurso de la obra de Shakespeare nos vamos dando cuenta de que va mejorando su gusto y nace un evidente refinamiento. Hasta los treinta años el apetito de Shakespeare es el de un joven lleno de vitalidad y energía. Pero con el contacto con el mundo exquisito de Londres hace que las alusiones de sus primeras obras sobre la calidad, la frescura y el sabor de los alimentos se vayan refinando: su gusto se convierte en mucho más exigente, para acabar siéndolo totalmente. En la época de Shakespeare comían los caballeros con un apetito alucinante. Durante el año cambiaban los menús por ejemplo en Cuaresma debían consumir pescado salado, que se guardaba todo el invierno, y sólo se servía en esta época, después de todo un invierno de salazón. Por la Pascua, el cordero, el cerdo y la ternera eran las carnes principales. En verano se volvía a comer más y se consumían hortalizas. En el otoño y por San Miguel la reina Isabel puso de moda, en los últimos años de su reinado, matar un ganso. Por san Martín no se mataba el puerco, sino la res. Eran secadas sus carnes y ahumadas y se conservaban en la chimenea, bajo el hogar, para ser consumidas durante el invierno. El cerdo en cambio se engordaba durante este invierno y se comía, como hemos señalado por la Pascua de Resurrección, para horror y abominación de los judíos.

## Mestizaje culinario

- Llega el arroz, el azúcar, la grasa y el caballo.

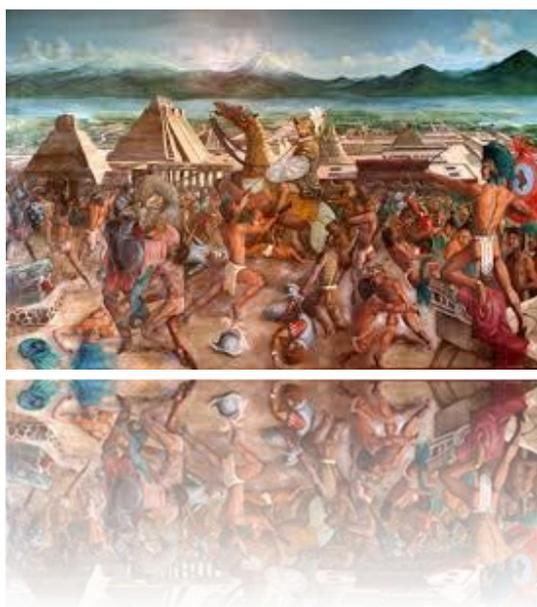
América

- Llega el cacao, maíz, alubias, pimientos, tomates, patatas. Se enriquece su cocina.

Europa

- Surgen nuevos platos y técnicas de cocción

El meztizaje  
culinario



Con la llegada de los conquistadores a tierras americanas surge una combinación de tradiciones gastronómicas que sentaron las bases de la cocina mexicana. La batalla entre el maíz y el trigo no tuvo un vencedor ya que; las hogazas no reemplazaron a las tortillas, fueron aceptadas por indígenas, y españoles por la falta inicial de trigo.

**APORTACIÓN AMERICANA** El siglo XVI representa una revolución en materia alimenticia para España.

Es el inicio y la transformación de algunos productos que serán cultivados o usados en el siglo XVII y algunos no lo serán hasta el siglo XVIII. La ganadería autóctona del Nuevo Mundo era pobre; en cambio, las plantas cultivadas eran bastante importantes y aún hoy constituyen el 17% de las que se producen en todo el mundo como maíz, cacao, patata,

alubias, maguey, tabaco, cacahuete, tomates, pimientos, coca, vainilla, mandioca o yuca, y otras frutas tropicales entre las que están la piña, la chirimoya, el aguacate y el mango. Todas estas plantas siguieron cultivándose durante la época colonial. Las 4 plantas más importantes son el trigo, el maíz, la patata y el arroz. Los extranjeros aportaron gran variedad de proteínas a la dieta Mesoamericana. Con el traslado de las plantas se han perdido muchas especies que no se han podido registrar. Cristóbal Colon comenzó con el intercambio de plantas, las islas del Caribe no fueron propicias para las plantas europeas. En el libro “Décadas del Nuevo Mundo” podemos encontrar lo que los españoles llevaron a España. Las plantas no fueron muy bien recibidas en Europa, ellos ya conocían estas plantas pues tenían hierbas que eran tóxicas. Había confusión con las plantas. Todavía no existían botánicos. A pesar de que los conquistadores aceptaron hasta cierto punto los hábitos alimenticios y la dieta indígena, aportaron muy pronto las especies agrícolas de Europa. Introdujeron los cultivos de cereales, leguminosas, muchas hortalizas y frutas, vid, olivo y caña de azúcar, algunas plantas textiles, ciertos frutos y diversas especias y condimentos, especialmente el ajo. Algunas de las principales aportaciones americanas que España ofrece a Europa. Hay algunas que son indiscutidas como la patata, el cacao, el tomate; otras como el pavo, la alubia o el maíz, que podían haber sido conocidas en la Antigüedad, pero cuya aportación americana renovó su uso y, por otra parte, hizo que entraran en occidente. Con la llegada de los conquistadores a tierras americanas surge una combinación de tradiciones gastronómicas que sentaron las bases de la cocina mexicana. De cierta manera fue más un choque que un encuentro: de la frugalidad indígena se pasó a la gula española. La batalla entre el maíz y el trigo no tuvo un vencedor ya que, aunque las hogazas no reemplazaron a las tortillas, fueron aceptadas por los indígenas, y los españoles, a su vez, por la falta inicial de trigo acompañaron sus platos con tortillas y posteriormente incorporaron en su cocina mestiza al maíz. El primer intercambio empieza en las Antillas se trajo caña de azúcar, animales como el cerdo, vacas, ovejas y gallinas. Se comía yuca, batata (camote), mamey, piña, Hutía que era un roedor grande, perro, manatí, peces, mariscos y tortugas. Hubo un gran choque entre las dos culturas los españoles no aceptaron el consumo de insectos, las algas de las lagunas, el perro xoloitzcuintli y la carne humana. Por motivos religiosos los españoles prohibieron el consumo e incluso el cultivo del amaranto dado que, para los indígenas,

esta semilla tenía alto significado religioso y ritual. Sobre el pavo (*Numida meleagris*) se ha escrito mucho y se ha discutido, acerca de su procedencia, que ha dado lugar a dos teorías: una sostiene que es una gallinácea del Viejo Mundo y otra afirma que el pavo no llegó a Europa hasta el siglo XVI. Todos los estudiosos están de acuerdo en que la domesticación del pavo se hizo a base de los llevados del Nuevo Mundo a Europa por los españoles. Si los españoles tomaron el pavo de México, también es evidente que trajeron el gallo y la gallina, además del caballo y otros animales. El pavo, Huexolotl en náhuatl, de donde procede el nombre mexicano actual de guajolote, era conocido desde la más remota antigüedad. Los había salvajes, pero también domésticos. Criarlos era un viejo arte de los mexicas: en el Códice florentino aparece un dibujo de unas mujeres cebando a un pavo como lo hacen hoy las campesinas francesas con los gansos, además de hombres cuidando sus animales. Lo que parece evidente es que el éxito del pavo fue fulminante. Se dice que apareció como rotunda novedad en la mesa 93 de Enrique VIII de Inglaterra y en la boda de Carlos IX de Francia en 1570, fecha en que por primera vez se cocinó para un banquete en ese país. Algunos de los productos que son llevados del nuevo Mundo al Viejo Mundo son; el maíz, el aguacate, el frijol, calabaza, chile, patata, tomate, tabaco, pavo, cacao, vainilla, caña de azúcar entre otros. El médico sevillano Nicolás Monárdez, autor de la Historia medicinal de las cosas que se traen de las Islas Occidentales, editado en 1574, fue uno de los primeros que cultivaron el tomate en España. El tomate tuvo gran éxito en un principio, por la belleza de sus frutos; los italianos lo llamaron Poma de Oro, de donde se deriva la palabra pomodoro. Los franceses lo llamaron Pomme D'Amour. El tomate fue poco explotado gastronómicamente hasta el siglo XVIII, que comenzó a utilizarse en salsas, y más tarde en toda clase de aderezos. Los frijoles, conocidos en España como judías, tienen bastantes sinónimos en español como: arvejas, judías, judipuelos, bojacas, frijoles y habichuelas (nombres dados en España). Parece ser que los romanos conocieron algunas especies de las 150 existentes y que las llamaban faseolus, y las comían verdes y secas. Apicio, en sus 10 libros de cocina, nos da la receta de judías verdes con garbanzos. En el siglo XVI, las judías que hoy se conocen en España fueron llevadas a Italia y de ahí a Francia. Las judías, en sus infinitas variedades, se extendieron rápidamente por todo el Mediterráneo a partir de la segunda mitad del siglo XVIII. El chile, ají o pimiento, *Capsicum Annuum*, es de procedencia

americana; llegó en todas sus variedades, desde el más dulce hasta los chiles más feroces y picantes que pronto se aclimataron en Andalucía, donde se sabe debió ser un condimento muy popular. También se le llama paprika (nombre dado en Hungría al pimiento español). En el siglo XVIII los tomates y el pimentón eran como hoy el exceso de la comida española para paladares europeos. Para esta época ya se diferenciaba totalmente la pimienta del pimiento. La piña americana (anana o nana), que se conoce como anana en Europa, ya que así aparece en textos, siendo el más antiguo de 1578. Ananas es un vocablo tomado del portugués, que a su vez proviene del guaraní, idioma en el que se le conoce como nana. Parece ser que la cuna de la piña es Brasil y Perú, ya que en España nunca se aclimató. De España pasó a Francia, donde causó furor, sobre todo en el siglo XVIII, siendo uno de los bocados predilectos del libertino y epicúreo Luis XVI. En esta misma época llegan algunos platillos como los guisados de pavo y peces, tortillas de distintos tipos, salsas, tamales, chocolate, champurrado. Por otro lado, se conoce en Europa, las costumbres de los antiguos indígenas, como los mexicanos. En este aspecto, los banquetes de Moctezuma, emperador, causan gran admiración entre los europeos, ya que, en sus mismas crónicas, los españoles cuentan que contaba con un ceremonial muy riguroso: comía solo, se lavaba las manos, nadie podía verlo ni hablarle mientras comía. Además, su mesa, adornada con manteles, se servía en vajillas de barro muy finas, debajo de las cuales ponían pequeños braseros encendidos para que la comida estuviese caliente. Se le servían más de 50 platillos distintos, que podían contener pavo, jabalí, vegetales, dulces, frutas, pescado que se pescaba el mismo día en las costas de Veracruz, etc. Muchos escritores relatan La Mesa Imperial de Moctezuma entre ellos Bernal Díaz del Castillo nos cuenta algo interesante, ya que nunca nos hubiéramos imaginado con la elegancia y ceremonia con la que se realizaban sus alimentos. Este cronista hace mención cuando el clima era frío a la hora del servicio, se hacían hogueras con lumbre de ascuas (brasa roja) de una leña de cortezas de árboles que no hacía humo eran muy olorosas. Para evitar que le diera más calor a Moctezuma, se colocaba delante de él una tabla tipo biombo, labrada con figuras de ídolos en oro, él sentado sobre pieles blandas y una mesa baja realizada del mismo material que los asientos. Se colocaba sobre la mesa manteles de manta blanca y pañuelos largos del mismo material; se encontraban cuatro mujeres hermosas y limpias las que le daban agua en unos xicales hondos para que éste lavara sus manos, colocando

debajo de ellas un plato para recoger el agua, otras dos mujeres le traían las tortillas todas ellas se retiraban; cuando este comenzaba a comer se colocaba una puerta de madera pintada en oro para que no lo viesen comer, solo cuatro señores de edad 95 avanzada permanecían de pie a su lado, con los que Moctezuma de vez en cuando platicaba con ellos o les preguntaba cosas... Cuando terminaba de comer le ofrecía a cada uno de ellos el plato que más les había agradado. El cronista también menciona, que en una sala le eran presentados los platillos para que seleccionara el de su agrado, indicando con una vara el que más le apetecía. Las vajillas eran utilizadas una sola vez, estas eran de barro de Cholula, colorado y negro. Se relata que los más de trescientos platillos eran colocados en pequeños braseros individuales cargados por jóvenes indígenas de la nobleza, también comenta que oyó decir que solían guisar carne de muchachos de poca edad, y como tenían tanta diversidad de guisados y de tantas cosas no se percataban si era carne humana o de animales. Mientras que el emperador azteca disfrutaba de estos manjares, en la sala y detrás del biombo, permanecían en silencio los sacerdotes, los jueces, los ministros y guardias allí reunidos. Algunas veces, cuando Moctezuma estaba de vena, escuchaba música, y una especie de bufones indígenas deformes porque eran chicos de cuerpo, chocarreros y truhanes que le hacían gracias, le bailaban y le cantaban. Al finalizar de comer, regresaban las mujeres a alzar y retirar los manteles, le daban agua para lavarse las manos, despedía a los cuatro señores y, después de fumar su pipa, se quedaba reposando. Después de haber terminado los alimentos que sobraban eran distribuidos entre sus miembros de la corte y sus guardias, según los cronistas eran más de mil. En esto consistía el protocolo. Basándonos en la crónica de fray Francisco de Aguilar algunos de los platillos que le solían ofrecerse. Los describe de la siguiente manera: “Que su manera de servicio era muy grande como príncipe muy poderoso” según su descripción henchían toda la sala en hileras; las aves cocinadas de las maneras más diversas, cocidas, asadas o bien guisadas; otra hilera de empanadas muy grandes que eran las diversas variedades de tamales que eran de aves, gallos y gallinas. Otra hilera de codornices y palomas; los pescados de río y de mar de todas las especies, cazuelas de mole verde, rojo, amarillos y negro; pipianes verde y rojo; barbacoa de aves, jabalíes y de 96 tepezcuintli; cazuelas de gusanos de maguey, escamoles y otros insectos como chapulines y jumiles; guisos de nopales, quelites, verdolagas; huevos cocidos de codornices, gallinas, palomas

y guajolotes. También tenían su lugar las ranas, los ajolotes y una rica variedad de tortillas, las cuales agradaron a los conquistadores. Les servían también toda clase de frutos locales y de otras regiones. Capítulo especial era la variedad de postres como los elotes endulzados con mieles, capulines, miel de abeja, caña de maíz; frutas: mamey, zapote negro y blanco, chicozapote, chirimoya, pitayas, tejocotes, capulines y tunas”. En la descripción de la Mesa de Moctezuma, no resulta exagerada la cifra de trescientos platillos. Es necesario aclarar que la abundancia y exquisitez de la Mesa de Moctezuma, no quiere decir que él fuera una persona glotona. Por el contrario, se comportaba siempre como un hombre disciplinado, ya que los cronistas lo señalaban como un hombre de poco comer y no se daba a los excesos, o sea, un señor digno de tal mesa. En consecuencia, el refinamiento de su gran cocina era sólo el reflejo de una tradición de su pueblo y de un grado muy alto de cultura y calidad espiritual. Debemos sentirnos muy orgullosos de nuestro pasado histórico porque desde nuestras raíces indígenas, todas las manifestaciones culturales denotan una civilización integrada con identidad y carácter. Después de cinco siglos siguen presentes en las manifestaciones culturales de los mexicanos. Esta es una de las razones por la cual resulta interesante la Cocina Imperial Azteca y la Mesa de Moctezuma, antecedentes directos y con vigencia para la cocina mexicana actual. Se le llama Cocina Imperial Azteca no sólo por ser tan exquisita en su confección, variedad y gusto; sino que la ceremonia de servicio era de lo más refinado y elegante, requisito para que una cocina pueda considerarse como Imperial. Los indígenas utilizaban el metate, piedras para moler, ollas de barro para nixtamalizar el maíz y comales. Los españoles utilizaban cazuelas y hornos de leña.

Los productos que se introdujeron a México del viejo Mundo son 7:

- Carne, leche, huevo, queso.
- Trigo panes.
- Arroz introducido por los árabes.
- Azúcar Nueva Guinea y los árabes la introducen a España. Es escasa, cara y de mucho prestigio. En México la encontramos en Veracruz y Morelos.
- Cítricos sobre todo la naranja.
- Ajo y Cebolla.
- La canela y clavo de olor de oriente.

Todos los productos necesitaban un permiso especial para entrar al país. Los conquistadores que llegan a finales del siglo XV y principios del XVI llegan con la carne, que era un instrumento de poder, virilidad y prestigio. En la Nueva España la carne era cara. En 1530 la carne estuvo al alcance de todos por la grande cantidad de ganado que había a mediados del siglo XVI, el gusto por la carne de los indígenas se hace más fuerte. Cortés y Mendoza hicieron un gran banquete con platillos muy grandes y exquisitos; había cabezas de animales, puercos, animales rellenos de tocino, barras de chorizo, conejos vivos, perdices y salían corriendo. En 1696 llega un conde a Puebla que estuvo 36 días e hicieron un gran consumo de carnes, exagerando en el vino tinto, pollos, dulces y confituras. La trinidad de los españoles son el trigo, el olivo y la vid. El pan era un alimento muy añorado por la Nueva España. El trigo nunca se climatizo al Caribe. El cultivo de trigo se hizo muy fuerte y de esta manera produjeron en la Nueva España elaborando panes finos con la flor del trigo y eran designados para el obispo y virrey, se vendían en tiendas especializadas, 98 se elaboró otro pan con mezcla de 2 harinas pambazo. El pan corriente eran las cemitas mezcladas con salvado.<sup>8</sup> El Olivo llega al Nuevo Mundo como un símbolo de paz, se siembran olivos en algunas iglesias Puebla, Michoacán. Durante la cuaresma surge la prohibición de comer carne y tenía que hacer ayunos de leche. La escasez de oliva juega un papel muy importante en lo religioso. Como podemos darnos cuenta el intercambio de productos alimentarios entre el viejo y el nuevo mundo, fueron un acierto para la gastronomía mundial.

## La cocina de los Austrias



Se le llamó la cocina de los Austrias porque reinaron en España los de esa casa de origen español y austriaco. A partir del año 1500, cuando España tiene su esplendor, en 1600 empieza realmente a decaer. Durante ese siglo se lleva a cabo una cocina barroca, porque había abundancia de todo incluyendo con las aportaciones americanas. Con el siglo XVII llega la decadencia de España como potencia económica. Los factores que influyeron para que esto sucediera fueron inseguridad en el Atlántico, impidiendo la llegada del oro y la plata provenientes de América; la gran epidemia de 1598 que duró hasta 1600, arrasó con un 15% de la población. Estos factores se aunaron a una política exterior de guerra con Portugal y Cataluña, y otras rebeliones internas en el país. Otro problema que afrontó España fue la certificación del campo, así como la aplicación en el número de títulos nobiliarios, lo que hizo que la burocracia creciera creando así un círculo pequeño que manejaba la mayor parte del dinero de las arcas reales. La miseria era abrumadora en muchas partes a finales de 1621, la situación era tal que el procurador de Granada, Don Mateo Lison y Bledna lanzó un discurso sobre las condiciones en que se encontraba su reino con sus incontables abusos y desordenes administrativos. Describió al país de la siguiente manera: “La gente no hace más que vagabundear por los caminos comiendo hierbas y raíces, trasladándose a otros reinos y provincias”. Esta situación afectó a otros países como Inglaterra y Francia. Durante este periodo, cabe destacar que mientras el pueblo moría de hambre, los aristócratas y terratenientes hacían gala de una gran gula. Por ejemplo, el banquete que se le sirvió a Carlos I, donde se sirvieron cerca de 1600 platillos distintos. El Cerdo en esta época era muy importante porque se consideraba objeto cultural, ya que la prohibición de la religión judía y musulmana lo convierte en un punto de distinción para los católicos. En esta época surgen los “Pícaros de la cocina”, eran gente que merodeaba las casas de los nobles y gustaban de acomodarse con o sin salarios en las cocinas de los grandes señores, donde vivían entre ollas, cazuelas y sartenes. Podían alimentarse a cambio de sus servicios.

Francisco Motiño es un personaje muy importante en la gastronomía de esta época, quien entró como ayudante de cocina de Felipe II, y fue cocinero mayor de Felipe III; escribió Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería, que se publicó en 1611. En esta obra se expone lo que es una cocina digna de un palacio, según él, es necesario guardar tres cosas, la limpieza, el gusto y la rapidez. En esta época consumían las aves y la carne; el asado era la base de esta cocina, las aves se hacían a la parrilla cubiertas con tocino. Las carnes se maceraban con hierbas, vino y especias. Se utilizó el cerdo asado y relleno de aceitunas, alcaparras y uvas. La cocina Barroca era todo un ceremonial donde había pan, vino, salsas y además se arreglaba con tapices, muebles y vajillas de cerámica. Los utensilios de la mesa eran cuchillo, cuchara, tenedor y espátulas. El montaje de 100 las mesas incluían manteles, servilletas, toallas, aguamaniles, encajes, migas de pan, entre otras; se servían los alimentos en un lado de la mesa y los comensales se colocaban del otro, el vino se servía en copas. Dentro de las reglas de etiqueta en la mesa encontramos las siguientes; no rascarse la cabeza, no sonarse la nariz en la mesa; si se podía escupir y usar sombrero. El primer menú escrito en esa época fue por el Duque Enrique de Brunswick en 1619, el cual se volvió moda. En 1614 se edita otro libro llamado Estilo de servir a príncipes con ejemplos morales para servir a Dios, de Miguel Yelgo de Bázquez, en el cual se incluyen todas las formas de servir del camarero o mesero, el mayordomo, el maestro sala, el veedor y el cocinero. Este libro describía el servicio de la mesa en el reinado de Austrias nombrando las distintas habitaciones o espacios que intervenían en el negocio de comer que eran la cocina, la panetería o panadería, la cava o bodega, la salsería donde se guardaban los utensilios para el montaje de las mesas, la tapicería, la fuerriería donde se hacía la limpieza y arreglos de los comedores, y la cerería que suministraba velas para la iluminación de los comedores. Por otro lado, los empleados que trabajaban en era el comprador que adquiría las carnes, pescados entre otros, entregándolos a los oficiales del guardamanxier, donde se recibían por peso y medida, llevando la nómina de las raciones. El escuyer de cocina cuidaba de comprobar su calidad y precio, y de distribuir los manjares y vigilar los alimentos del fogón a la mesa real. La cocina estaba integrada por un cocinero mayor, el cual tenía derechos especiales en las comidas, disfrutaba de médico, botica, habitación y percibía diariamente un pan, dos raciones de vino, varias velas, un cuarto de carnero y gallina, en días de vigilia le otorgaban pescado,



huevos, manteca entre otras cosas. Las jerarquías en la cocina eran, el principal era el cocinero de la servilleta, que recibía diariamente del guardamanxier lo necesario para el consumo, entregaba los platos a los encargados de llevarlos a la mesa real y si eran sopas o algo que se presentaba en olla, los llevaba al comedor sobre una 101 servilleta en los hombros. Los galopines, limpiaban la cocina y desplumaban las aves, pasteleros, aguadores, triperos, especieros, potaxier y bruxier que proveían de ensaladas, verduras, harina, cacerolas, leña, carbón y artículos de limpieza. Fuera de la cocina había dos cerveceros, un sumiller de cava para escanciar<sup>9</sup> el vino en la mesa del rey, un sumillier de panadería, que cuidaba de los manteles y vajilla de plata, entregando el trigo al panadero para confeccionar el pan; el sausier, que tenía a su cargo los guisos, proporcionando el vinagre; el frutier que compraba y servía la fruta; el ujier de la sala de la vianda, que hacía poner la mesa alas horas convenientes y cuidaba de que la sirvieran los que debían hacerlo. El trinchante presentaba al rey los majares; el valet sevant limpiaba los cubiertos y servía el pan; el maestro de cámara pagaba los gastos de despensa y servidumbre culinaria; el contralor inspeccionaba los servicios de cocina y mesa; el grefier llevaba la contabilidad y el registro de los sirvientes. Por último, eran funcionarias de servicio de cocina, la lavandera de boca y lavandera de Estado, que lavaban respectivamente la ropa de servicio real y la de los oficios de mesa. Debido a la crisis, poco apoco el lujo se fue acabando, solo los nobles siguieron utilizándolo. En esta época surge un platillo muy característico la olla podrida.

## La cocina europea

### Refinamiento de la mesa

Cocina de los mariscales de Francia

Aparecen mousses, fondos de salsas, se explican las ligazones de las salsas. Surgen nuevos platos.

España: Surge la olla podrida.

Italia: Marco polo exporta la pasta.  
Surge la salsa de tomate.



**La cocina europea** en esta época experimentó un gran cambio, se refinó y el lujo se introdujo transformándola en exquisita y espléndida. Los banquetes eran una puesta en escena teatral, donde la decoración del salón, la mesa, los muebles, los utensilios, la loza, la cristalería, el plaqué, el ritmo y la salida de los platos, la música, y otras distracciones, eran tan importantes como los platos cocinados.

Toda esta organización se puso en manos de un maestro de ceremonias, él se encargaba de escoger el personal de la cocina y la sala, llevaba las cuentas, escogía menús y comparaba los ingredientes; organizaba la puesta en escena de la fiesta, cuidando hasta el más mínimo detalle. La cocina de la corte francesa de Versalles marcó la pauta de las demás cocinas reales europeas. Es un momento donde hay muchos cambios y aparecen

nuevos rituales. Se valora la limpieza, el cuidado, el esmero y la manera de comer. Los platos cremosos, los mousses y los purés se pusieron de vanguardia.

## Enrique IV



**Enrique IV**  
(1553-1610)  
inició el gobierno  
de la dinastía de  
los Borbón en  
Francia.  
Enriqueció al  
Estado por medio  
del aumento de

impuestos y buscó crear un imperio colonial en América, donde colonizó Quebec, ciudad de Canadá. Desde ahí, los colonizadores franceses exploraron y colonizaron otras regiones del sur, en lo que hoy es Estados Unidos. Su hijo y sucesor, Luis XIII (1610-1643), nombró como consejero al cardenal Armando Richelieu (1585-1642), quien se caracterizó por ser hábil político y por querer hacer de Francia una nación poderosa. Juntos se afanaron en construir un Estado absoluto, por lo cual impidieron que la nobleza interviniera en los asuntos del gobierno. También se empeñaron en fortalecer a Francia frente a las demás naciones, pero los Habsburgo, sus enemigos más temidos, amenazaban sus fronteras: España por el sur, los Países Bajos por el norte y algunos Estados alemanes por el oeste.

## Luis XIII

**Luis XIII**  
se casó con  
Ana de  
Austria,  
española,  
ambos de  
buen comer,  
se le  
consideró  
buen  
comedor,  
hábil  
cocinero,



sobre todo con los platos a base de huevos, lo cuales sabía manipular y hacer de distintas formas; también era experto en el arte de elaborar jaleas, confituras y mermeladas. Con este suceso comienza la influencia de la cocina española en Francia, ya que ella fue la primera en introducir el chocolate en Francia, aceptado por frailes y mujeres. Gracias a la aceptación del chocolate, se inauguran chocolaterías y confiterías en París. En 1628 el holandés Van Heuten inventó la cocoa y en 1653 Manuel Gutiérrez lo trajo a México.

7.1.3. Luis XIV En Francia, la monarquía absoluta llegó a su apogeo en el gobierno de Luis XIV (1638-1715), quien fue el rey absoluto más importante de Europa. Cuando 108 murió su padre, él tenía 5 años. Su madre gobernó hasta 1661. Para evitar que los nobles intervinieran en el gobierno y compitieran con él, les dio nombramientos de poca importancia y los puso a su servicio. Muchos de ellos vivieron en el palacio de Versalles, obra inmensa y majestuosa que el soberano se hizo edificar. A Luis XIV se le llamó el Rey Sol, por elegir este astro como emblema real, promovió el arte y la literatura francesa e hizo de su país la potencia militar más poderosa de Europa. Su objetivo era la supremacía de Francia, ya fuera en tiempo de guerra o de paz. A su época se le llamó “El Gran Siglo” y en lo que se refiere a la cocina fue igual. Este rey impulsó la economía.

Para ello nombró ministro a Juan Bautista Colbert (1619-1683), quien aplicó los conocimientos de economía más avanzados de su época, llamados políticas mercantilistas. De acuerdo con éstas, la riqueza de una nación dependía de la cantidad de metales preciosos que poseía. Se afirmaba que una nación sólo podía acumular metales preciosos si exportaba mucho e importaba poco; es decir, que tenía que vender en el exterior más de lo que compraba. Para lograr este objetivo, Colbert fomentó la formación de talleres artesanales de tejedores, vidrieros y joyeros, que vendían sus productos a otras naciones. Con el fin de reducir las compras, fijó impuestos altos a los productos extranjeros. Las políticas mercantilistas proporcionaron grandes riquezas a los burgueses comerciantes y el gobierno se benefició con los impuestos que éstos le pagaron. Durante el reinado de Luis XIV, Francia perdió las posesiones que tenía en Centroamérica y el peñón de Gibraltar; tuvo que gastar grandes sumas y hacer concesiones comerciales a favor de los ingleses, que estuvieron en guerra contra los españoles. A la pobreza se sumó la escasez de alimentos causada por las políticas mercantilistas de Colbert. A pesar de esta situación, el pueblo continuó acatando la voluntad del monarca absoluto, pues creía que su poder era de origen divino. Luis XIV, como casi todos los Borbones era un hombre de excelente apetito. Era tan glotón que consumía 4 platos de distintas sopas, 1 faisán entero, 1 enorme fuente de ensalada, 1 perdiz, 1 pierna de ternero aderezada 109 con ajo, 2 grandes lonchas de jamón y varios platos de dulces, frutas y confituras. En esta época no se acostumbraban los comedores, todos los habitantes de palacio comían en la cocina, con excepción de los reyes, que lo hacían en su habitación. Se dice que Luis XIV comía con las manos, a pesar de que ya se acostumbraba el uso de los cubiertos. Se casa con Teresa de Austria; en su boda se prueba por primera vez la salsa española y la olla podrida, además surge el hojaldre como lo conocemos hoy, debido al cocinero Claude Gelée. El primer gran recetario de la época de Luis XIV fue escrito por el señor de La Varenne: El cocinero francés que prepara carnes grasas y magras, legumbres, pasteles y otros platillos, para las mesas de los grandes señores. La cocina de La Varenne tiene como novedad el empleo de pocas especias, conservando el comino y el laurel, prepara la carne acompañándola de otras carnes. Contiene sesos e higadillos de pollo, y lo mejor de su cocina son los platos de pescado que son más sencillos, pero más apetitosos y saludables. En el siglo XVII surgen otros libros, como el de Nicolás de Bonnefoms, que escribió en

1654 Las Delicias de la campiña, en tres tomos, en donde se habla de: frutas y legumbres; postres, y carnes, pescados y la forma de cocinarlos. El tercer libro más famoso fue el escrito en 1656 por Pierre de Lune: Formas y métodos para preparar carnes, pescados y aves. Pierre de Lune fue cocinero del duque Rohan. Sus recetas son más simples y claras que las de La Varenne. Estos libros son una muestra de la cocina de Francia en esa época, y han sido traducidos hasta principios del siglo XX.

## Luis XV



**Luis XV**  
Durante el gobierno de Luis XV (1723-1774), comienza la época de la Ilustración, en la cual el pensamiento se centrará en el "despertar" de la ciencia, y muchos estaban maravillados de

la forma en que los científicos realizaban sus inventos y descubrimientos. Entonces, se dedicaron a pensar y escribir qué método debe usar la filosofía para conocer la realidad. Por ello, el racionalismo y los avances científicos influyeron en algunos filósofos de principios del siglo XVIII, lo que dio lugar al movimiento ideológico conocido como la Ilustración. Estos pensadores se propusieron sacar de la ignorancia a las personas, iluminando su mente por medio del razonamiento y proponiendo cambios en el pensamiento, en la organización de la sociedad y en la política. Algunos de los ilustrados franceses más importantes fueron: Francisco María Arouet (1694-1778), mejor conocido como Voltaire; Carlos de Secondat, barón de Montesquieu (1689-1755) y Juan Jacobo Rousseau (1712-1778). Aunque cada uno sostuvo ideas propias, todos coincidieron en algunas de gran importancia, como la libertad, la igualdad y la fraternidad; la oposición a la monarquía absoluta, entre otras. Los cambios también se presentaron en la gastronomía. La cocina se vuelve refinada y se transforma, se usan mesas pequeñas, finos manteles, y se sirven pequeñas comidas elegantes y delicadas. Luis XV se casó con María

Leszczynski, y a ella le servían 20 platos distintos, entre ellos 8 sopas. Además, cuando ella pedía un platillo especial, siempre se lo preparaban. Aparecen los platillos "a la reina", el pollo y los consomés, los bouchés a la reine, pequeños bocadillos a la reina, preparados especialmente para ella. Surge el término BABA que significa buena mujer, es un dulce elaborado en el horno muy tradicional de Nápoles; una de las características de esta masa es que esta remojada en licor.

## Cocina de los mariscales

Esta época es extraordinaria para la gastronomía; ya que se realiza la transformación de la cocina feudal en algo refinado, limitando a las pequeñas mesas y a los finos manteles de les petits soupers o cenas. En aquel tiempo príncipes y aristócratas se dedican a la cocina, tienen tal gala sus nombres, que los más refulgentes blasones de Francia bautizan las más ambiciosas recetas. Luis XV cocinaba y elabora cuidadosamente la infusión de café. Durante este período, quienes gobiernan son los mariscales, y es por ello por lo que sus hechos se convierten en costumbres posteriores para el pueblo. Y gastronómicamente hablando,

Por  
mariscal  
debe a su  
único  
gloria que  
en su  
pechugas



no es la  
excepción.  
ejemplo: El  
de Villeroi  
cocinero el  
timbre de  
haya  
conquistado  
vida, las  
empanadas.

El duque de Mirepoix, que fue mariscal de Francia, ha pasado por felices invenciones de sus cocineros, la salsa Mirepoix es una de las bases de la 112 cocina francesa, y un plato inmortal fueron las codornices a la Mirepoix que son braceadas al jerez. Al duque de Richelieu, mariscal de Francia, se le debe una guarnición a base de tomates, pimientos rellenos y gratinados con lechuga braceada y papas rissolées, guarnición que acompaña a las grandes piezas de carne de los barones, a los gigots de ternero o ciervo. Barones o Gigots son una carne asada, que se obtiene de la parte superior de la pierna de la res. Son también A la Richelieu los filetes empanizados de pescado, cocinados con mantequilla y servidos con guarnición de trufas; y un Richelieu es un pastel hecho con azúcar, almendras, huevos, mantequilla y marrasquino. El Mariscal de Luxemburgo también entra en la historia de la gastronomía, en una ocasión, habiendo llegado tarde a su palacio, se hizo servir un Fricassée de pollo que había quedado con la grasa cuajada; el plato le

gustó enormemente y lo dio a conocer con el nombre de Chaud Froid de Volaille. Otro mariscal de Francia es Soubise, quien dio nombre a la omelette royale<sup>10</sup>, que fue creado por su cocinero, François Marin, autor del primer libro sistemático de cocina francesa: Les Dons de comus ou les délices de la table, que apareció en 1739. Soubise ofreció una fastuosa mesa, y las grandes invenciones de su cocinero que fue el aderezo a la Soubise. Cualquier plato que lleve el nombre de Soubise se prepara a base de cebolla. En esta época el vol au vent a la financiera prolifera en la cocina francesa. André Castellet fue un carnicero que se dio cuenta que todas las crestas de gallina no bastan para las demandas del mercado, así que imaginó un sistema para falsificarlas; usaba la bóveda palatal de bueyes y terneras, las servía y dejaba macerar por 48 horas, luego separaba la carne e iba estampando la forma del a cresta, lo venía por docenas. El primer libro de comida francesa es de Vincent de Chapelle, que se publicó en inglés en 1733, se llamó The Modern Cook.

## Luis XVI

**Luis XVI** (1754-1793), de carácter débil, estaba casado con la princesa austriaca María Antonieta (1755-1793), a quien el pueblo francés odiaba por sus derroches y vida escandalosa. Ahora bien, el apoyo económico que dio este rey a la independencia de las colonias inglesas agravó la situación. Para salir del problema económico, el gobierno tomó varias medidas, entre las que sobresalió una ley que obligaba a los nobles a pagar impuestos y las disposiciones para reducir los gastos gubernamentales. En 1786 el reino sufrió una gran sequía y se perdieron casi todas las cosechas, lo que aumentó el número de mendigos y ladrones. Ante esta situación el gobierno creyó necesario convocar a los tres grupos sociales o estados cuya reunión se llamaba Estado Generales, pero no con el fin de que participaran en el gobierno sino para cobrar impuestos al primero y segundo estados clero y nobleza. Se creó entonces en 1789 la Asamblea Constituyente, que se propuso redactar una nueva Constitución. Entonces, el pueblo, encabezado por los burgueses, tomó la cárcel de la Bastilla, símbolo de la injusticia y del absolutismo de los reyes, para apoderarse del armamento. Así se inició la Revolución Francesa.



El 25 de agosto de 1785, en una gran recepció en Versalles para celebrar el santo del rey Luis XVI, un hombre con un ramito de flores malvas, se acercó al soberano y le dijo:



"Señor, quiero ofrecer un ramo digno de su majestad". Es la flor de una planta que puede

solucionar los problemas de alimentación de los franceses, y el rey le dice: "Monsieur Parmentier, hombres como usted no pueden recompensarse con dinero, pero hay una moneda quizá digna de ellos, dame la mano y acompáñame a besar a la reina". La reina se pone el ramito en el escote y Parmentier dice emocionado: "Señor, a partir de ahora el hambre es imposible". Y así empieza la historia popular de la patata en Francia.



La patata es científicamente una dicotiledónea de la familia de las solanáceas; esta familia goza de unas 1000 especies, la mayoría de ellas provenientes de América. Algunas de ellos son los pimientos, tomates, patatas y boniatos llamados también camotes o yucas.

Sólo una solanácea era conocida como alimento antes del descubrimiento de América. Nos referimos a la berenjena, la cual no llegó de América, sino de Asia. La patata se conoce desde el siglo XVI, pero hace apenas tres siglos que la consume el hombre europeo de forma habitual. En el siglo XVII, con el nombre de patata, se comía en Málaga, con los nombres de boniato, batata o patata; con estos tres nombres se denomina a otras solanáceas que los españoles encontraron en Haití.

En Perú los indígenas comían otro tubérculo que llamaban patata en lengua quechua, este

tubérculo se adaptó al clima de Málaga y la llamaron Batata de Málaga. La palabra patata aparece por primera vez en una crónica de Agustín Zárate Costa que dice "las viandas, que en aquellas tierras comen los indios son: maíz cocido, tostado en vez de pan, así como carne de venado y pescado seco, y unas raíces de diversos géneros que ellos llamaban yucas, agris, zamotes y zapas". En el año de 1733, aún existía confusión entre la patata y el boniato, ya que el diccionario de autoridades los cita como un mismo producto. En cuanto a su extensión en Europa, la patata llegó por dos vías: una la española, a través de Italia y llevada a Flandes por los soldados españoles.

## España

La situación económica de España, sobre todo en la primera mitad del siglo, no fue muy relajada. Como herencia del siglo anterior, la despoblación constituye la gran calamidad que aflige al campo español, las grandes tierras áridas de las dos Castillas, de Andalucía y del reino de León; no sólo no dan cosechas, sino que son centros de enfermedades y focos de plagas. Entre las plagas está la de la langosta africana que, partiendo de Castilla la Nueva, se extiende a todas las tierras cultivables; esta plaga se dio con mayor fuerza

entre 1775 y 1776. España en el siglo XVIII, era un país de cereales donde el trigo, cebada y centeno ocupaban las



tres cuartas partes del territorio productivo español. Durante la segunda mitad del siglo XVIII, otros granos se unen a éstos, uno de ellos es el maíz, conocido en España desde el siglo XVI, pero no es cultivado allí hasta mediados del siglo XVIII. Otro cereal de gran importancia durante este siglo es el arroz, que durante esta época se limita a la región mediterránea. Además de los cereales, existe otro plato de gran resistencia, las legumbres: garbanzos, habas, lentejas, y las nuevas alubias que ocupan un lugar importante en los cuadros de los productos de la alimentación hispánica. Los otros dos cultivos eran el aceite y la vid para obtener el vino, que no era usado sólo como bebida, sino para transformarlo en aguardiente. En cuanto a los árboles frutales, dominan el manzano y el naranjo. Desde el punto de vista de los recetarios, hay uno que domina todo el siglo XVIII, y es El nuevo arte de la cocina que se editó en 1745 de Juan de Altamira, y el libro de repostería llamado Artes de repostería, en que se contiene todo género de dulces secos y en líquido, bizcochos, turrone, natas, bebidas heladas y de todos géneros, josolis, mistela,

etc., como una buena introducción para conocer las frutas y servir las crudas. Su autor fue Juan de la Mata, repostero natural del consejo de Sil de Arriba, perteneciente al reino de León, que editó su obra en 1747. A los libros antes mencionados, podemos añadir Economía entre pretendientes, y Diálogo entre económicos y glotones, publicado en Madrid en 1774, el cual es una instrucción que contiene las reglas útiles para que vivan bien, coman con poco dinero y sean estimados, así como lograr sus pretensiones y tener buena salud, del autor Ángel Ma. Torre y Leiva. En esta época podemos observar el uso de los aderezos, los cuales se basan en canela, azúcar y azafrán, además del perejil y clavo. Las yemas de huevo se utilizan para aligerar cualquier salsa. El libro de Juan de la Mata tiene otra intención, porque en él aparece por primera vez la salsa de tomate, muy similar a como es hoy en día. En la España de esta época, se habla extraordinariamente de su pan y se dice que se elaboraba con una harina maravillosamente blanca, haciendo el mejor y más dulce pan del mundo. Pero de su cocina resalta lo que se llamó la "Olla Podrida", que era una mezcla de todas las clases de carnes que son cocidas juntas, debe contener mínimo 7 verduras como camote, ajo, zanahoria, col, calabaza, patata, chayote y judías. Se resalta el uso excesivo de grasas en esta cocina, principalmente el aceite de oliva y la manteca de cerdo. Con lo que respecta a las bebidas, resulta muy bueno el café que se elaboraba en Madrid y el chocolate.

## Italia

Italia recibe la influencia francesa durante el siglo XVIII, esto se refleja notoriamente en la obra *IL Cuoco Piemontese Perfezionato a Parigi*, publicado en 1766 de autor anónimo. Este cocinero trata de cocina y repostería, es de clara influencia francesa, así como muchas recetas y el frecuente uso del vino en la condimentación de la mantequilla y de la leche. Este es un muy buen tratado de la cocina francesa, y probablemente el primero publicado en lengua italiana. Existen muchas opiniones sobre el origen de la pasta italiana. Por un lado, están quienes opinan que es un alimento espontáneo propio de una

agricultura de cereales. Quienes dicen esto, se apoyan en una tumba etrusca de Cerveteri, que tiene algunos instrumentos que nos harían pensar que los etruscos ya conocían el arte de cocinar la pasta. Por otro lado, están quienes defienden la idea de que la pasta la trajo Marco Polo de China en sus viajes. La salsa de tomate aparece ya en los recetarios italianos, acompañando un potaje de arroz, pero el matrimonio de la pasta y la salsa de tomate ya era popular en



Nápoles en la segunda mitad del siglo XVIII. El gran músico Gioacchino Rossini, popularizó la cocina italiana fuera de su país. Este músico afirmaba que para que los macarrones resultaran apetitosos, se precisa buena pasta, óptima mantequilla, salsa de tomate, excelente parmesano y una persona inteligente que sepa aderezar y servir.

## EDAD CONTEMPORANEA

Se considera al siglo XIX como edad contemporánea llamada el siglo de oro de la cocina francesa, en el cual surgieron los más afamados chefs y gastrónomos que han marcado una gran pauta para la gastronomía de hoy en día.

### Edad contemporanea

Grimond de la Reynière

Talleyrand

Antonie Careme

José Berchoux

### Bella época

F. Nicolas Appert

Benjamin Delessert

Augusto Ecofier

Prosper Montagne

## GRIMOND DE LA REYNIÈRE

### Crítico gastronómico



Alexandre-Balthazar Grimond de la Reynière (1758-1838), ha quedado como modelo del perfecto gastrónomo que está a la misma altura de Brillat Savarin, ambos epicúreos de la mesa han dejado obras fundamentales sobre la literatura del paladar. La familia de Grimond era originaria de Lyon, Francia, era de gran riqueza, su abuelo se había enriquecido con la Charcutería, pues era carnicero. Su padre adquirió el puesto de Intendente General a base de la fortuna que hizo con cerdos. La obsesión por el cerdo que consideraban como el "tótem" familiar, llevó a Grimond a las extravagancias de su humor negro. Al final de su vida, su pasión por el cerdo adquirió caracteres monomaniáticos. Grimond nació en París en un palacio de los Campos Elíseos. Tenía una deformidad en las manos, que le impedía utilizarlas. Estudió derecho y se graduó como licenciado, hasta que sus excentricidades y rarezas; odiaba el servicio de mesa y para no soportar a un criado, mando instalar un tubo acústico y de este modo daba las órdenes directas de la cocina hicieron que su padre lo encerrara en un convento. En 1788 se fue a Beziers,

donde abrió un comercio de comestibles, a la muerte de su padre ocupó por derecho propio, el comedor del Palacete de los Campos Elíseos, donde comenzó a ofrecer sus comidas, que lo acreditaron como uno de los primeros anfitriones de Francia y lo siguió haciendo durante la Revolución Francesa. A principios del siglo XIX, Grimod se da cuenta de que la antigua sociedad francesa no se recuperaría nunca de la Revolución. Desde el punto de vista social y gastronómico, se acabaron aquellos banquetes compuestos de manjares barrocos y especiados, con una lista de vinos infinita y un servicio lento y solemne. Grimod quiere enseñar a comer a las nuevas generaciones de nuevos ricos y para ello imagina una nueva gastronomía rica, sabrosa, sencilla y delicada. Responden a esta idea su libro Manual de los anfitriones (1808) y el Almanaque de los gourmands, que de 1803 a 1812 se publicaba anualmente con gran éxito. Esta última, era una recopilación de la Crítica gastronómica,

publicación dedicada a criticar hasta en el más mínimo detalle de los restaurantes de su época como montaje, comida, servicio, ambiente, etc. También organizó los jurados o Tribunales Gastronómicos, que se reunían en casa de Grimod y dictaminaban sobre las primeras materias y los platos que se les presentaban y otorgaban un "Certificado de autenticidad", que fue tan estricto que prácticamente nadie podía acceder a obtenerlo.

# CHARLES-MAURICE DE TALLEYRAND-PÉRIGORD

**Charles-Maurice de Tallérand-Périgord** Príncipe de Benevento, Obispo de Autun, ministro francés y embajador, a quien la gastronomía ayudó mucho. Él recibía cada mañana el proyecto de la minuta de una sola comida que tomaba, que era la cena. Para

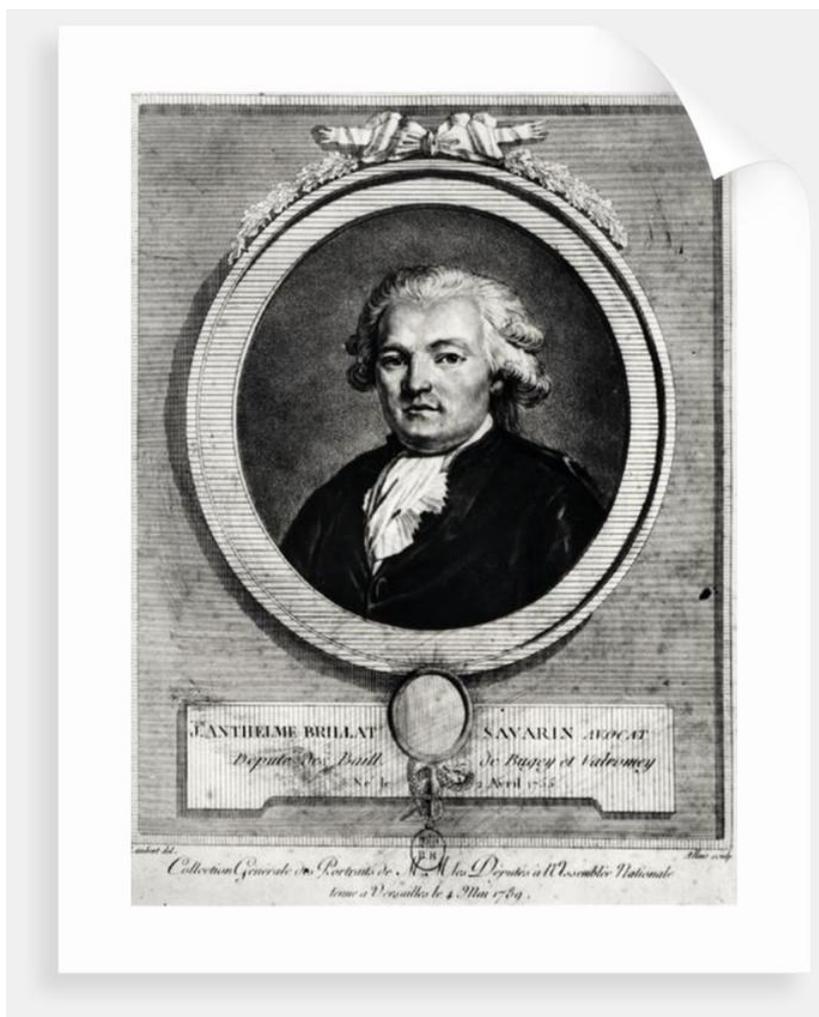
cenar tenía ordinariamente, diez o doce invitados y la minuta se componía de sopas, dos platos de pescado, cuatro entradas, dos asados, cuatro entremeses y los correspondientes postres. Además de ser un extraordinario gastrónomo y anfitrión, Talleyrand fue también un buen conversador. La mesa y la sobremesa de Talleyrand eran tan importantes casi como su cocina, como su calidad de "gourmet". En una ocasión Napoleón le preguntó cómo había



llegado a ser el mejor conversador de su época. A lo que Talleyrand respondió: "Bien, señor, del mismo modo que su majestad escoge a poder ser el campo de batalla para librar su combate, yo escojo también el terreno de la conversación." No es de extrañar, pues que

haya pasado a la historia como uno de los grandes diplomáticos, como un hombre que ha sido el ornato de cualquier mesa porque unía el refinamiento del gastrónomo, la autoridad irreprochable del anfitrión y la soberbia inteligencia del conversador. Uno de sus cocineros más importantes fue Carême, quien en su honor creó la salsa a la Talleyrand, que es un fondo de ave, crema, mantequilla y vino.

## BRILLAT SAVARÍN



**Jean Anthelme**

**Brillat Savarín** es

uno de los primeros

escritores

gastronómicos de la

historia de la

alimentación humana.

Esto quiere decir que

antes de él solo.

se habían escrito libros

de cocina, se

redactaron recuerdos

sobre gastronomía,

pero no se hizo una

filosofía de ella, ni se

intentó teorizar sobre

los valores de los

alimentos ni se intentó

estructurar un arte, tan

exquisitamente que es el bien comer. La familia de Brillat Savarín pertenecía a la aristocracia de la administración de la justicia. Los cargos de las finanzas y de la justicia, estaban siempre a la venta y eran uno de los negocios de la corona, tanto la recaudación de impuestos como la administración de las leyes. Brillat Savarín nació en Belley en 1755, en una familia enriquecida por generaciones de cargos judiciales. La región en la que nació era la de Bresse, donde el arte del bien comer ha sido tradicionalmente cultivado y de donde son naturales las suculentas poulardes o aves, y muy cerca, están los vinos de Borgoña. Empezó su carrera como juez y la continuó durante los primeros años de la Revolución Francesa, en 1789 siendo delegado. Sin embargo, en 1792 fue revocado de todos sus cargos por considerarlo ligado con los conservadores y emigró a América. En

1796 regresó a Francia y consiguió un cargo en el estado mayor. Fue un hombre de gran apetito y pesadez de movimientos. En sus últimos tiempos hablaba poco y comía mucho. Murió en 1826; cuatro meses antes había publicado su libro Fisiología del gusto, que es el libro más inteligente y espiritual que haya producido la gastronomía. El título completo de su libro es Fisiología del gusto o Meditaciones de gastronomía trascendente; obra teórica, histórica y puesta al día, dedicada a los gastrónomos parisienses por un profesor, miembro de diversas sociedades literarias y científicas. Es el primer tratadista de gastronomía que considera a este arte como una de las bellas artes, y la distingue tal y como la conocemos hoy. Las recetas son difíciles de realizar para nuestros tiempos, pero en realidad son muy prácticas. Incluye la más suntuosa y compleja pastelería de toda la noble cocina de caza. Savarín habla de la gastronomía como una ciencia, se apoya en la física, química, medicina y anatomía. Sus principales pensamientos fueron: "El

universo sólo existe por la vida y todo lo que existe se nutre"; "los animales pastan, el hombre come: sólo el hombre de talento sabe comer"; "el destino de las naciones depende del modo en que se nutren"; "el descubrimiento de un plato nuevo tiene mayor utilidad para la humanidad que el de una nueva estrella". Brillat Savarín murió sin conocer el éxito de su libro. Falleció a los setenta y un años de un resfriado.

## ANTOINE CARÊME



**ANTOINE CARÊME** ha sido llamado “Arquitecto de la Cocina Francesa” y “Rey de los cocineros y cocinero de reyes”. Fue hijo de un matrimonio que vivía en extrema miseria. Nació el 8 de junio de 1784, tuvo 14 hermanos y fue abandonado, cuando tenía solo once años; una noche su padre lo llevó a las puertas de París, le dio de cenar una sopa y lo abandonó en la calle. Afortunadamente para la

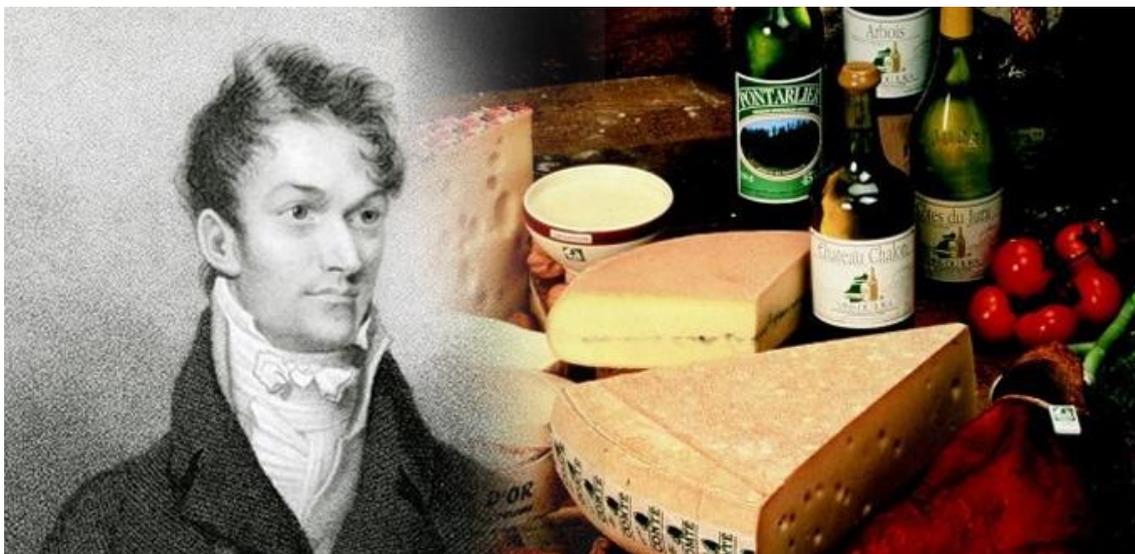
gastronomía, el niño pidió trabajo en una taberna, donde comenzó su rudo aprendizaje; a los 16 años se colocó en una pastelería fina llamada Bailly, en donde aprendió, además de cocinar, a leer y dibujar. Con este empleo y su talento, empezó a hacer una buena fortuna. De Bailly pasó a las cocinas de Talleyrand y este refinado gastrónomo formó el gusto de Carême. Imitó a Laguipière, que según el mismo Carême, era excelente, y lo reconoció como maestro, aunque Carême tenía un genio particular. Estuvo con el zar Alexandre, regente de Inglaterra, luego con el emperador de Austria y finalmente con los Rotchild. Su verdadera pasión fue siempre la arquitectura. Diseñó sólidas y elaboradas decoraciones de mesa llamadas “piezas montadas”, como una manera de desfogar su pasión por la arquitectura. Durante el neoclasicismo, sus mesas eran embellecidas con réplicas de las construcciones clásicas, elaboradas con azúcar, pegamento, cera y masa. Estas réplicas eran elaboradas con precisión arquitectónica, pasaba meses perfeccionando sus diseños. Carême fue un escritor nato, que en su madurez se convirtió en grafómano, escribiendo *Le pâtissier royal parisien*, *Le maître d'hôtel français* y *L'art de la cuisine au XIX siècle*. Fue también apasionado por la arquitectura, no sólo en la repostería, y se le atribuye la frase: "Las bellas artes son cinco, a saber: la pintura, la escultura, la poesía, la música y la arquitectura, la cual tiene como rama principal la pastelería". La aportación

de Carême a la cocina es sentar los principios de la cocina francesa, la cual se volvió higiénica y elevó a los cocineros a la categoría de artistas, ya que antes de Carême, la cocina francesa no era más que un montón de platos, él trajo una nueva lógica a la cocina, “Yo quiero orden y sabor”, decía. Los colores eran combinados con cuidado; las texturas y sabores cuidadosamente balanceados, incluyendo el montaje de las mesas. Decía que Savarín no era un verdadero gastrónomo, sino un hombre de gran apetito, acorde con su estatura y pesadez de movimientos, y se indigna cuando se escribe sobre cocina y gastronomía sin ser verdaderos prácticos del arte. Murió a los 49 años mientras dictaba sus memorias a su hija.



## JOSEPH BERCHOUX

*“A un buen hombre sentado a comer a la mesa, ninguna cosa debe venir a molestarle”, Joseph Berchoux, Gastrónomo*



**Joseph Berchoux** Abogado que se caracteriza por un libro, publicado en 1801 titulado *Gastronomía o el hombre del campo en la mesa*. Introdujo la palabra *Gastronomía* en el vocabulario francés. Además, se le atribuyen los aforismos: “Un poema nunca vale más que una cena” y “El hombre que cena nunca debe ser molestado”. Su poesía no es impresionante, tal vez porque el tema no se presta demasiado, a pesar de que los gastrónomos opinen lo contrario. Sin embargo, su pluma es ligera. Este poema habla de Alexandrines el espartano, la vida de Lúculo, la muerte de Vatel y la salsa de rodaballo. Además, divide su poema en primer y segundo servicio, de forma tal como un menú. Además, es creador de la llamada "cocina parlante", a través de la cual hace hablar a los platos dentro de sus poesías.

## BELLA ÉPOCA

La Bella Época, se presenta en las últimas décadas del siglo XVIII y las primeras del XIX. París fue la reunión de todas las delicias del cuerpo y las gentilezas del espíritu. Es el momento en que el arte de vivir adquiere una perfección que hoy nos parece exagerada. En lo que se refiere a la mesa pública, la privada de la aristocracia y la alta burguesía, donde el genio gastronómico francés, la obsesión de los protocolos, el ingenio de la conversación entre otras cosas, crean una época inolvidable. Los grandes chefs, los maîtres, los restaurantes prestigiosos empiezan a aumentar. Según Brillat-Savarin, Napoleón pertenecía a esa clase de personas que sólo comen para llenarse. En más de una ocasión, después de haber comido, su mayordomo Constant tenía que traerle ropa limpia para que se cambiara, pues tenía manchas por todas partes. Y no es porque en su entorno faltara gente fina. Su principal cocinero fue Laguipiére, maestro de Carême, y como

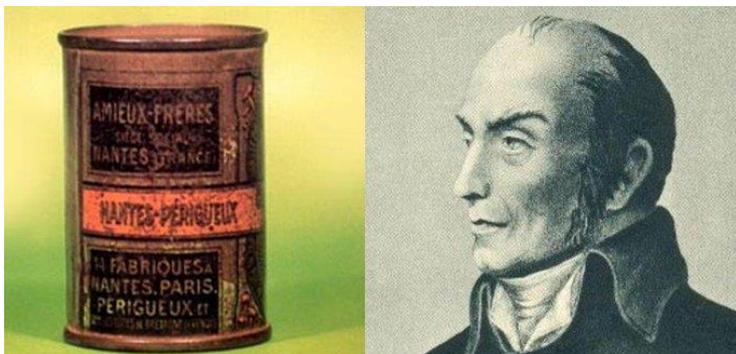


intendente tenía nada menos que al Marqués de Cussy, caballero gentil y fino gastrónomo. Fue el inventor de las Fresas a la Cussy, que llevan champagne y nata. A Napoleón había que servirle la mesa a cualquier hora del día. Solía cenar entre las seis de la tarde y las tres o cuatro de la mañana. Le gustaba comer solo. Le presentaban un gran número de platos y él mismo se encargaba de levantar la

tapadera, rechazando los que no le gustaban a simple vista. "¿Cómo es que nunca como crêpinettes de cerdo?" preguntó un día malhumorado a su cocinero. "Señor, no es un plato fino", respondió éste. "¡Qué importa! Quiero crêpinettes de cerdo", ordenó con firmeza. El cocinero se las hizo, aunque de faisán. Le encantaban las patatas, el pollo, las lentejas, las judías y las pastas. El pan no lo probaba. Sus platos preferidos eran el Ragú de cordero y la Morcilla a la Richelieu, que consistía en una morcilla servida sobre un lecho de compota de manzanas, perfumada con canela. También fue amante del buen vino. Su vino preferido era el mítico Chambertin de Borgoña, pero mezclado con agua. El Pollo

Marengo es fruto de la improvisación, este platillo surgió el 14 de junio de 1800, entre el fragor de las batallas que libraron austriacos y franceses en los alrededores de Marengo, pueblecito del Piamonte italiano. Eran las dos de la tarde y los franceses ya habían perdido dos batallas, tras luchar desde las ocho de la mañana el cocinero Durand tuvo que cocinar algo para Napoleón. Los austriacos habían interceptado el suministro y en las cocinas francesas no quedaba ni mantequilla. Durand envió a varios soldados para que buscaran por los alrededores cualquier clase de alimento. Volvieron con pollos, ajos, tomates, cebollas, aceite, huevos y cangrejos; y agregándoles coñac mezclado con agua, no le fue difícil encontrar un nombre para el nuevo plato Pollo Marengo. La receta original ha sufrido algunas variaciones, el coñac se ha sustituido por vino y los champiñones aportan un nuevo sabor, pero los cangrejos siguen siendo su nota característica de este platillo.

## FRANÇOIS NICOLÁS APPERT



### **François Nicolás Appert.**

Las guerras napoleónicas sometieron a Francia al llamado "bloqueo continental"<sup>13</sup> y a la carestía de alimentos. Ello produjo un cultivo masivo de patata, que

empezó a cultivarse en los años difíciles de la Revolución. François Nicolás Appert inventa las conservas. Appert nació en 1750, y murió en la más increíble pobreza en 1840. Inventó cerca de 1809, un procedimiento para la conservación de las carnes, legumbres y frutos, a base de su calentamiento en un recipiente herméticamente cerrado, sin que ello destruyera su sabor.

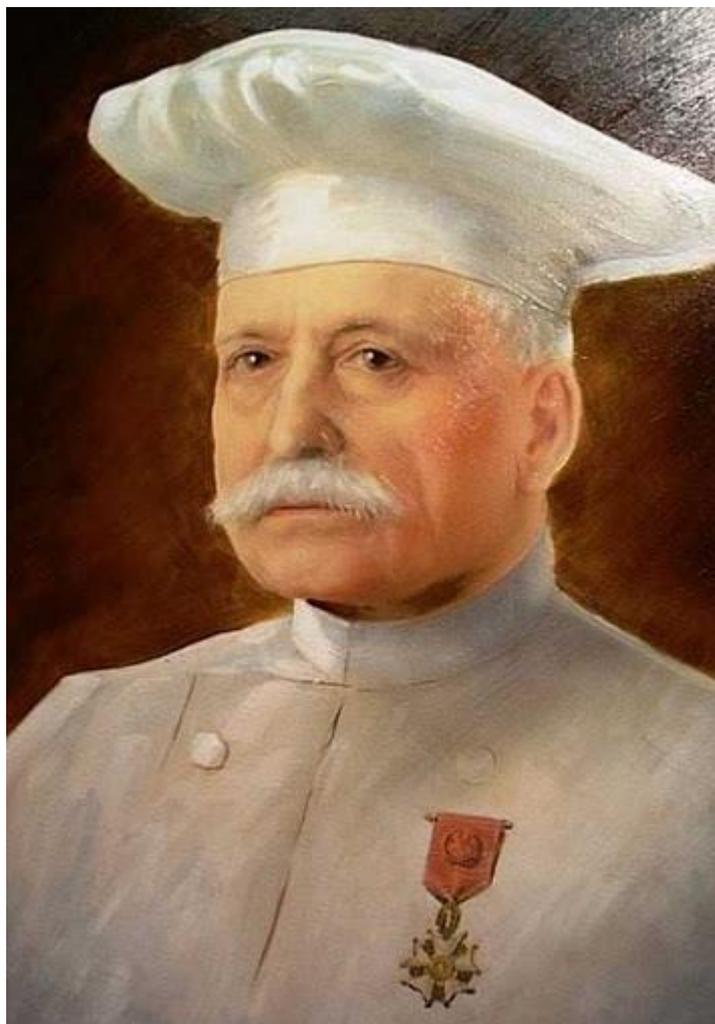
Consignó su trabajo en una obra clásica: El arte de conservar todas las sustancias animales y vegetales, publicado en 1818. Protegido por el emperador, instaló una fábrica, pero siempre tuvo dificultades financieras, puesto que era un pésimo administrador. El método de Appert se hizo célebre, y más aún cuando los ingleses encontraron unas latas en los campos de batalla y adoptaron su invención.

## BENJAMIN DELESSERT



**Benjamin Delessert.** El azúcar de remolacha hubiera sido difícil que se implantara en Francia, dado que las colonias francesas cultivaban mucha caña de azúcar. La sacarosa en la remolacha había sido detectada por el químico alemán Andras Margraff en 1747 y uno de sus alumnos intentó en 1796 montar la primera fábrica, pero su experiencia fue un fracaso. Llegó el bloqueo continental de Europa. Napoleón había tenido el acierto de nombrar al gran químico Chaptal como ministro de Salud Pública, y en marzo de 1811 éste obtuvo del emperador un decreto concediéndole 42 mil hectáreas próximas a París para cultivar la remolacha y un crédito de un millón de francos para poder montar la fábrica. El ministro hizo contacto con el banquero Benjamín Delessert, que era muy estimado por el emperador y había sido regente de la banca de Francia, y al final consiguió un préstamo de 12 millones de francos para montar la primera industria. Meses más tarde, el propio Napoleón, visitó la fábrica en 1812. Napoleón se enteró cuidadosamente de todo el proceso de fabricación y, entusiasmado, al terminar la visita, se quitó la medalla de la Legión de Honor que llevaba sobre su uniforme y se la puso a Delessert, al mismo tiempo que le hacía barón del Imperio. De regreso a París, Napoleón, entusiasmado por lo que acababa de ver, llevó un paquete de azúcar refinado a su amada emperatriz María Luisa y ordenó a sus ministros que no regatearan esfuerzos por mejorar la nueva industria de Delessert.

## AUGUSTE ESCOFFIER

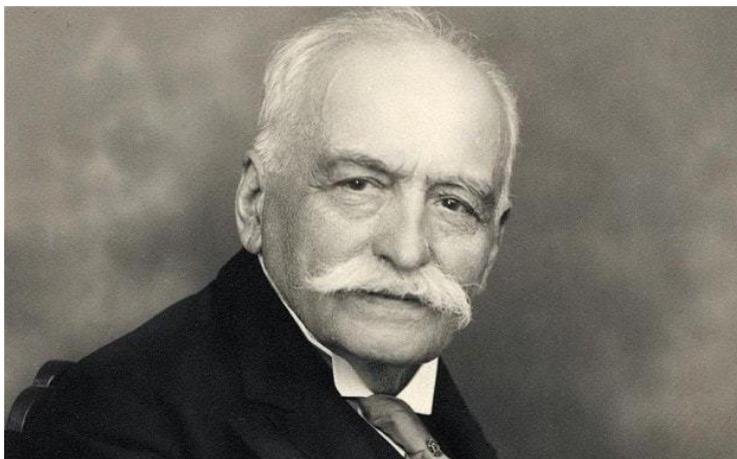


**Auguste Escoffier** vivió 88 años. Su carrera como cocinero perduró setenta y cuatro años, la más larga que se conozca, y le valió el título de "rey de los cocineros y cocinero de los reyes", ya que cocinó para todos los reyes de su tiempo, incluido el káiser de Rusia Guillermo II. Comenzó como aprendiz a los 12 años en un hotel de Niza, y a los 18 años lo llevaron a París; sin embargo, comenzó a destacar hasta los 35. Escoffier llevó la cocina francesa a Inglaterra, ya que estuvo ocho años en el Hotel Savoy y 23 en el Carlton, donde estuvo hasta 1921; y los

rigió con autoridad, con superioridad, que hizo de él uno de los personajes más conocidos del mundo entero. En 1873 fundó la revista L'Art Culinaire. Dejó un libro muy importante, La Guide Culinaire, escrita sobre todo para los profesionales, que ha conocido infinidad de ediciones por considerarse el libro base de la Bella Época. Además, publicó otros dos libros: Mi cocina y Carnet d'Epicure. La fama de Escoffier fue enorme, y las cinco mil recetas de su libro fueron tenidas por preceptos que marcaron la pauta sin lugar a duda. Era un personaje de prestigio mundial cuando falleció. Escoffier estableció las características ideales de un cocinero: debe ser limpio, siempre estar uniformado, debe ser puntual, que no fume, no tome y no grite. Además, se le debe la división de las cocinas en brigadas: Cocina fría, cocina caliente y repostería. Consciente de los problemas

sociales de su época, luchó toda su vida para ayudar a los cocineros que tenían problemas, y para ello publicó el Proyecto de Mutua Asistencia para la Extinción del Pauperismo, en 1910.

## PROSPER MONTAGNÉ (1865-1948)

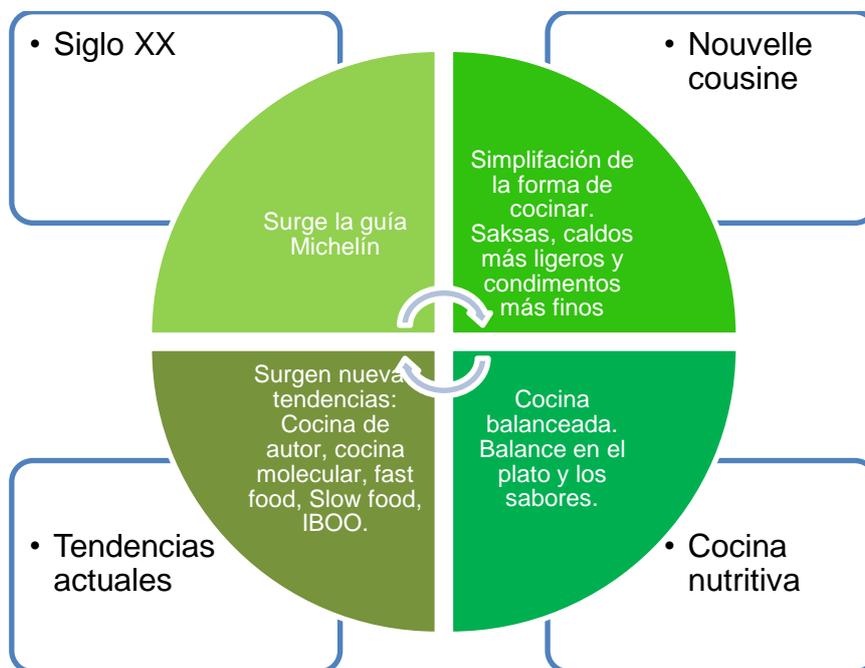


### Prosper Montagné.

Eminente práctico, estudioso de la gastronomía, erudito y letrado, de concepciones originales y osadas, fue uno de los primeros autores del siglo XX. La profesión le viene de tradición, ya que fue hijo de un cocinero, y trabajó

en París, San Remo y Montecarlo, donde obtuvo gran parte de su experiencia gastronómica. Cuando regresó a París su prestigio aumentó, fue Chef del Gran Hotel de París. Incluso, durante la Primera Guerra Mundial él fue el encargado de organizar los menús y las cocinas para los ejércitos centrales en el campo de batalla. Su fama radica en que en 1938 trabajó en la primera edición del Larousse Gastronomique, la enciclopedia básica de la gastronomía. También escribió un libro titulado La cuisine diététique, que es un tratado de la cocina y salud vista por un cocinero. Asimismo, es notable Le grand livre de cuisine, redactado en colaboración con Prosper Sales. En un momento de su vida abrió un restaurante propio, Chez Prosper Montagné, en París.

## GASTRONOMÍA DEL SIGLO XX



Uno de los grandes cambios que vivió la gastronomía del siglo XX, fue darle más importancia a la creatividad, lo que significó mucho más que una nueva cocina, fue un movimiento que liberó a los chefs y les abrió el camino a cualquier estilo o forma de cocinar en el futuro, y es cuando inicia la cocina de autor, cocina fusión, cocina de investigación, cocina de rescate, cocina de deconstrucción, cocina molecular entre otras. A partir de entonces comenzó una verdadera evolución en la cocina. Por primera vez el chef empezó a ser conocido por los comensales, y comenzó a ser visto como un verdadero artista culinario, es por ello por lo que la valoración del chef se hace por su obra, su plato y por la combinación de elementos utilizados en la preparación y presentación de este.

## GUÍA MICHELÍN



En 1900 se editó la primera Guía Michelin, dedicada a Francia, que inició la colección europea de las Guías Rojas. En ese mismo año, los hermanos Michelin, propietarios de la marca de neumáticos del mismo nombre, crean y distribuyen gratuitamente la primera edición de la Guía de Francia, que además de ser un manual de su nuevo neumático inventado en 1895 y elemento de promoción para la empresa, es la primera herramienta práctica para los viajeros que se trasladan en automóvil; esta guía contiene planos de ciudades, distancias, talleres, gasolineras, hoteles, médicos y algunas curiosidades. Esta Guía se actualiza y se enriquece cada año. En poco tiempo, surgen otras Guías Michelin, dando este mismo servicio a los conductores de toda Europa y el Mediterráneo. A partir de 1920 se citan restaurantes, se elimina la publicidad exterior y se comercializan. Desde 1950 una segunda generación de Guías Michelin, con la portada roja, cumple la misma función de servicio al viajero, y aconseja en la elección de hoteles y restaurantes. Esta guía, es realizada por sus propios Inspectores, ofrece al viajero una amplia posibilidad de elección de establecimientos en los distintos niveles de confort y precios. Los inspectores son anónimos en todos los países, lo que les protege de presiones, se mantienen libres de todo compromiso. Les permite libertad de apreciación y consolida sus recomendaciones. La guía no tiene publicidad interior y los restaurantes que se citan no lo hacen público en sus establecimientos. Entre otra diversa simbología, la guía roja asigna de una a tres estrellas de la buena mesa a los establecimientos, en referencia a los distintos parámetros fijados por una inspección donde destacan la calidad, creatividad y esmero en sus platos. Cuando se tratan de hoteles se clasifica por el confort y servicio se da de 1 a 5 casas y en el caso de los restaurantes se asignan cubiertos. Los restaurantes, clasificados según su confort, se citan por orden de preferencia dentro de cada categoría y se le otorgan “tenedores” un tenedor y una cuchara cruzados; los cuales se clasifican de la siguiente

manera:

- Cinco: Gran lujo y tradición
- Cuatro: Gran confort
- Tres: Muy confortable
- Dos: Confortable
- Una: Sencillo pero confortable
- Ninguna: Sencillo pero correcto.

Las estrellas de buena mesa indican tres especialidades culinarias que pueden orientar al viajero en su elección:

- Tres estrellas: “una de las mejores mesas justifica el viaje” Cocina del más alto nivel, generalmente excepcional. Hay excelentes vinos, el servicio es impecable, marco elegante...su precio es costoso.
- Dos estrellas: “Mesa excelente, vale la pena desviarse”. Especialidades y vinos selectos. Precio en proporción.
- Una estrella: “Muy buena mesa en su categoría”. La estrella indica una buena etapa en su itinerario. Pero no comparte la estrella de un establecimiento de lujo, de precios altos, con la de un establecimiento más sencillo en el que a precios razonables, se sirve también una comida de calidad.

**El Bib Gourmand** es el rostro de la *mascota Michelin*, indica buenas comidas a precios moderados. Restaurantes que ofrecen, con una acertada relación calidad – precio, una buena comida, generalmente de tipo regional, para cuando se desee encontrar establecimientos más sencillos a precios moderados. A pesar de ser una guía eminentemente turística, los reconocimientos que otorga



son asediados por los propietarios de restaurantes y por los chefs, ya que, si de

gastronomía europea se trata, la Guía Michelin es actualmente el mejor medio para obtener reconocimiento internacional. Es por eso por lo que los personajes que mencionaremos adelante luchan constantemente por obtener y mantener sus reconocimientos Michelin.

## EUGÉNIE BRAZIER



**Eugénie Brazier** nació el **12 de junio de 1895**, en la comuna francesa de Tranchiére, en la región de Auvernia-Ródano-Alpes. Su madre sintió los dolores del parto en un día de mercado y fue llevada rápidamente a casa de su madre, donde dio a luz. Esa forma de nacer define a la perfección su vida: siempre trabajando, siempre aprendiendo, siempre sufriendo, pero también siempre superándose desde la humildad.

en 1933 la Guía Michelin concedió por primera vez sus famosas tres estrellas a una mujer del mismo nombre que su restaurante, la Mère Brazier, y ella se convirtió en el emblema de la cocina de Lyon y Lyon en el de la cocina en el mundo con sus dos restaurantes, su mismo menú, y su doble reconocimiento al acaparar seis estrellas en total.

En 1943, debido a discusiones con su hijo, Gastón Brazier, Eugénie decidió quedarse con el restaurante Col de la Luère mientras que Gastón dirigió el de Lyon. En 1946, Paul Bocuse, quien después fundó la Nouvelle cuisine, regresó a Lyon después de combatir en la Segunda Guerra Mundial para aprender en el restaurante de Eugénie Brazier, convirtiéndose en un alumno aventajado.

En 1968, a la edad de 72 años, Eugénie decidió retirarse y legar a su hijo Gastón ambos restaurantes. “He conocido y conversado con muchos intelectuales, pero siempre he sido consciente de quién soy”, escribió más tarde.

Eugénie, ‘La Mère’ Brazier murió el 2 de marzo de 1977, a la edad de 81 años. En su obituario del *New York Times* fue recordada por rechazar una cita de la Legión de Honor francesa, ya que creía que “debía ser entregada por hacer cosas más importantes que cocinar”.

En 2003, dentro de los actos de la celebración de los 80 años del restaurante de Eugénie Brazier, la calle más próxima a él fue bautizada como rue Eugénie-Brazier.

## CURNONSKY 1872-1956

**Curnonsky 1872-1956** Si algún escritor ha tenido importancia en el desarrollo de la gastronomía francesa, y por ello, en la gastronomía occidental, éste es Maurice-Edmond Sailland, más conocido por su seudónimo de Curnonsky, Príncipe Electo de los



gastrónomos.

Este escritor y periodista llegó a estudiar literatura en la Sorbona a los 19 años y se tituló en la carrera de Letras Clásicas. Muy pronto, en París, se dedicó al periodismo, y tenía un paladar

refinado y una personalidad muy característica, En 1896 ocupó el puesto de secretario del duque de Montpensier a quien, por cierto, ayudó a escribir su libro Viaje a Indochina, a la vez, fue invitado a redactar una sección humorística en Le Journal. El duque le dijo al joven Sailland que necesitaba buscarse un seudónimo. El director del periódico le sugirió que aprovechara que los franceses y los rusos estaban aliados políticamente y escogiera un nombre relacionado con ello. Sailland preguntó en latín: "Cur non? (¿por qué no?) e inmediatamente añadió la terminación tan rusa "sky". Y sonándole bien Curnonsky, firmó así desde aquel momento hasta su muerte, incitando a las divertidas confusiones sobre su nacionalidad.

Su carrera literaria fue muy popular y extraña. Era un periodista con un lenguaje muy "picante" y malicioso, secretario de una alteza real, invitado de las mejores mesas de París, maestro de juegos de palabras. En 1927 fue elegido "Príncipe" de los gastrónomos a través de un plebiscito celebrado por un periódico entre cinco mil anfitriones y "cordons

bleus"; llevó su título con una magnífica dignidad. Presidía los banquetes con su enorme figura sana y poderosa, con su salud de hierro, un sólido apetito, su mirada picaresca y su gran panza. Según él mismo decía, vivió del arte de comer para poder comer. Se mantuvo de la literatura gastronómica escribiendo miles de artículos de su pluma y no menos de setenta libros. Entre ellos, los 28 volúmenes de la Francia gastronómica, El tesoro gastronómico de Francia, Cocinas y vinos de Francia, Elogio de la mesa, La mesa y el amor, Elogio a Brillat-Savarín y su libro de memorias. Sin embargo, nunca cayó en las manos de la publicidad, rechazando los ofrecimientos de marcas de margarinas, licores, etc. Como gastrónomo defendió la cocina no artificial, diciendo que "las cosas han de tener el gusto que les es propio". Además, para él, la sencillez era la máxima y más delicada cualidad que pueda desear un chef, que considera Lyon como la capital de la gastronomía y divide la cocina francesa en alta cocina, cocina burguesa, cocina regional y cocina improvisada. Acuñó el término Gastronómada, refiriéndose a la persona que viaja por diferentes rincones de su país y en el mundo, para conocer y admirar las características peculiares de la gastronomía de cada región, que, no por ser regional, pierde el gusto de ser cocina digna de saborearse.

## FERNAND POINT 1897-1955

**Fernando Point** trabajó con su padre Auguste Point, que tenía un pequeño restaurante en Louhans. Fue ahí donde su madre y su abuela, ambas excelentes cocineras del Cordon Bleu que les otorga el premio a las mujeres chefs de excelencia culinaria, lo introdujeron en la cocina desde muy pequeño. Tan pronto como su padre se dio cuenta del talento de



Fernand, decidió viajar a Lyon, donde quiso fundar un restaurante. Al fracasar, viajó a Viena, comprando un restaurante en 1923, donde ya habían oído hablar de él y logró mantener el restaurante exitosamente durante

20 años. Atraído por las figuras piramidales, Fernand nombró "La Pirámide" a su restaurante y lo usó como su símbolo, este aparecía en sus menús, la mantequilla tenía esa forma al igual que pastelillos y otros platillos se preparaban con forma de pirámide. Point creía que la gran cocina no debe estar estática. El cocinero debe de ser creativo y debe construir sus platillos, modificándolos y refinándolos, cambiando sabores, así que podemos decir que comenzó una nueva cocina para el siglo XX. Además, estableció que el cocinero no debe estar siempre en la cocina, sino ir al comedor y hablar con los clientes, para conocer sus gustos y desacuerdos e incluso cenar con ellos, para crear nuevos platillos al gusto de los comensales. Quiso siempre que su trabajo hablara por sí mismo. Su matrimonio en 1930 ayudó a aumentar la buena reputación del restaurante, ya que su esposa se volvió parte de él. Supervisaba el servicio en el comedor, guardaba los libros, pagaba las cuentas y escribía el menú diario, además de atender otros detalles relacionados con el negocio. Compró un terreno junto al restaurante y creó un jardín donde sembraban hortalizas y flores, así que La Pirámide terminó convirtiéndose en una

residencia. Además, el restaurante tenía el mejor servicio, la mejor vajilla, los mejores vinos. Un día típico para Point en La Pirámide comenzaba al amanecer, cuando a las 4:30 am. ordenaba al supermercado de París sólo los productos de mejor calidad, frescos, y siempre decía que “el cocinero debe empezar desde cero cada día” y que “la cocina es como la vida”. Paul Bocuse trabajó como aprendiz en este restaurante durante cinco años. Dentro de los libros más importantes de Fernand Point, están sus memorias, llamadas Mi gastronomía.

## NOUVELLE CUISINE



Como siempre pasa cuando hay una renovación, se tiende a dar una importancia extraordinaria a los hechos contemporáneos. Parece que la Nouvelle Cuisine es una invención definitiva para los gustos gastronómicos del futuro. Sin embargo, ha sido una revolución en el sentido de la velocidad de su propagación gracias a los medios de información y de la publicidad, como todo lo que pasa hoy en día. Debemos recordar que la cocina europea se ha debatido siempre entre dos extremos: la valorización de la tradición, que comprende el retorno a la simplicidad de las cocinas regionales y locales y la valoración de la invención. En la historia de todas las cocinas occidentales existe una oscilación entre la cocina artificiosa, que cuando llega a sus máximas complicaciones experimenta un brusco retorno a la simplicidad. Si consideramos todos estos elementos, era natural que sobreviniera el movimiento que se llamado la Nouvelle Cuisine. Paul Bocuse es el primero que frena la cocina ante los excesos, ante la anarquía de inventar sólo por inventar, principio que publicitan los periodistas Henri Gault y Christian Millau, propagandistas de todo lo novedoso, condenados por ello a devorar todas las cosas que promocionan. En esta cocina se busca estéticamente que las figuras sean delgadas y esbeltas, pensando en la importancia de la salud. Para ello, los alimentos deberán ser frescos, de primera calidad, con una presentación simplemente sencilla, inspiración del chef. Se utilizarán preparaciones y métodos de cocción orientales y americanas, como la mostaza con hierbas o los vinagres de frutas o flores más suaves. El cocinero debe tener también conocimiento en dietética y las largas y difíciles preparaciones desaparecerán. Los métodos de preparación y cocción serán a la minute, con excepción del fumet, el

bouillon; las verduras se preparan en cortes finos y al dente, solamente se usarán bien cocidas para purés, espesantes o mousses; el pescado se come en rosa o crudo. Se considerará la ligereza del plato como una cualidad dentro de esta tendencia.

Los principios de la Nouvelle Cuisine, que fueron formulados en 1976 por el cocinero Alain Saenderens, son conocidos como "Los 10 Mandamientos de La Nouvelle Cuisine":

1. No cocerás demasiado.
2. Utilizarás productos frescos y de calidad.
3. Aligerarás tu carta.
4. No serás sistemáticamente modernista.
5. Te servirás de las aportaciones de nuevas técnicas.
6. Evitarás adobos, fermentaciones, marinadas, etc.
7. Eliminarás las salsas blancas y las salsas oscuras.
8. No ignorarás la dietética.
9. No harás trampa en los montajes de los platos.
10. Deberás ser creativo.

Para 1982, Bocuse decía: "la Nouvelle Cuisine se acabó". Y es natural y hasta estaba previsto que la nueva cocina acabara así. Fue una moda importantísima, pero moda al fin... Acabaron con ella las exageraciones.

## PAUL BOCUSE



**Paul Bocuse.** La Nouvelle Cuisine, tuvo un movimiento espectacular, gracias a una personalidad extraordinaria, con un sentido de la publicidad y con un saber técnico únicos, como es Paul Bocuse. La cocina francesa hubiese evolucionado del mismo modo si no hubiera existido él, pero en Paul Bocuse se cifra toda la

imaginación, toda la fuerza, toda la inmensa vitalidad y, sobre todo, la alegría que vino a iluminar el mundo de la gran cocina. Paul Bocuse, desde su restaurante de Collanges, fundado en 1959, cerca de Lyon, fue el primero de los jóvenes cocineros premiados con tres estrellas en la Guía Michelin en 1961. Además, tiene el título de “Meilleur Ouvrier de France” (mejor obrero de Francia), en 1962 recibe la segunda estrella y en 1965 la tercera.

Su personalidad es extraordinaria. Él lanza la nueva cocina francesa y crea lo que se llama "bande de Bocuse", que en los años setenta fue un grupo de cocineros jóvenes que revolucionaron las normas estrictas y totalitarias de la Bella Época. En 1980 escribió La Cuisine du Marché (la cocina de mercado), donde enfatiza usar en el menú diario los productos del día. Por otro lado, realizó muchos viajes a países poco frecuentados por chefs franceses: Japón y Estados Unidos, en donde introdujo los vinos Beaujolais.

## MICHEL GUÉRARD



Pastelero francés que abrió su primer restaurante en 1965, llamado "Pot au feu", en el cual elaboró un menú dietético que tuvo gran éxito. Su restaurante para 1977 había recibido las tres estrellas Michelin. Michel Guérard combina la gran

cocina gastronómica y la cocina baja en calorías, lo que convierte a Eugénie-les-Bains en el "primer balneario de adelgazamiento de Francia". Todos los hosteleros del municipio, motivados y "educados" por Michel Guérard, proponen igualmente a los termalistas y a los turistas menús "pequeños pero grandes" bajo el control cotidiano de una dietista. En 1976 se publicó La Grande Cuisine Minceur, (Cocina de esbeltez) que muestra influencia china y japonesa.

## JEAN Y PIERRE TROISGROS



(Hermanos Troisgros)

**Pierre Troisgros** es el único sobreviviente de los hermanos, quien desde pequeño comenzó su experiencia con la cocina. A los quince años sus padres lo enviaron a Normandía, y ahí comenzó su carrera culinaria. Y su crecimiento fue con Fernand Point en Vienna, quien le abrió los ojos a la libertad de la cocina, con muchas bases de Escoffier. Posteriormente lo trasladan a Roanne, en Lyon. Pierre Troisgros en 1967 viajó a Japón a inaugurar el Maxims de Tokio, y le gustó mucho la vida japonesa, sus costumbres, su hospitalidad.

En 1955 obtienen la primera estrella Michelin, otra en 1965 y la tercera en 1968.

## ALAIN DUCASSE

Nació en 1956 en Castelsarrazin, de la región landesa, y creció entre las setas, los patos,



las gallinas y los gansos de engorda que eran la materia prima de una empresa familiar, presidida por el padre y dedicada a la producción de foie gras. A

los doce años, se atreve a criticar a su abuela porque las vainitas están, a su juicio, demasiado cocidas. Ducasse será cocinero. A los dieciséis, y a pesar de que los padres no ven con muy buenos ojos sus inclinaciones vocacionales, inicia en la escuela hotelera de Bordeaux, formación que continúa con Michel Guérard en Eugénie-les-Bains. Su vertiginosa carrera tomó fama cuando la Société des Bains de Mer le propone en 1987 hacerse cargo de las cocinas del Hôtel de Paris. Ducasse acepta el reto y se compromete bajo contrato a conquistar las tres estrellas Michelin en un plazo máximo de cuatro años y a hacer del local uno de los restaurantes más espléndidos y prestigiosos del mundo. Dicho y hecho. En 1990 el Louis XV se convierte en el primer comedor de hotel reconocido con el famoso galardón. Consolidado el Louis XV, se traslada a La Bastide de Moustiers, un proyecto más íntimo, pero no menos exquisito, en un pequeño hotel de la Provenza. Y luego, en 1996, abre sus puertas el restaurante Alain Ducasse en París. A los ocho meses, el establecimiento se alza con las tres estrellas que, sumadas a las anteriores, acrecientan la reputación internacional de Ducasse, calificado ya, desde 1993, por la crítica de la revista especializada Wine Spectator como el mejor cocinero del

mundo. Alain Ducasse ha sido el líder de esa revolución que a finales del siglo XX renovó el arte culinario aportándole sutileza, liviandad y transparencia, realzando los aromas y los colores. Sin embargo, sigue apegado a la tradición, ya que rinde siempre homenaje a la calidad y frescura del ingrediente, en su recurrencia a ciertas recetas y modos de cocción que siguen siendo insustituibles. Para Ducasse, donde ya existen los sabores y los perfumes, el papel del cocinero consiste apenas en revelar y resaltar, más que en crear. Por eso, según su ideario, la proporción es de 60 por ciento para el producto y 40 por ciento para la técnica. Por esto, es un catador permanente que recorre los mercados, las costas y huertos cada vez que puede, en busca de novedades y productos exóticos. Pregona una alta cocina simple, que no quiere decir simplista, sino perceptible y comprensible por todos. "Las cosas más simples", ha dicho Ducasse, "son con frecuencia, las más delicadas y complicadas de realizar". Esta obsesión por la sencillez lo ha llevado a prescindir de la costumbre del gorro de chef y a negarse a grabar las iniciales de su nombre en manteles y servilletas. Se niega, también, a detenerse en las mesas y saludar a los clientes. Considera que un restaurante es ante todo un lugar para comer y no para hacer relaciones públicas. Él combina los sabores provenzales con los del sur de España, Italia y el Magreb. Las ensaladas, los pescados, las hierbas y vegetales, los risotti y pastas con aceite de oliva como aderezo y aglutinante común en sustitución de la mantequilla y la manteca de ganso de las preparaciones tradicionales, todo esto ocupan un lugar prioritario en su menú.

## FERRÁN ADRIÀ



La revista Gourmet lo nombró "el Salvador Dalí de la cocina", y hay quienes dicen que es el mejor chef de España. Lo cierto es que es el chef más creativo del mundo, ya que está innovando la historia de la gastronomía. Ferrán Adrià nació en Barcelona y comenzó a trabajar lavando platos en un restaurante en el pueblo de Castelldefels, donde el chef lo inició en los trucos básicos de la cocina. Trabajó después en varios restaurantes antes de ser asistente del chef en un muy famoso restaurante de Barcelona, el Finisterre. Incluso, cuando tuvo que hacer su servicio militar en Cartagena, trabajó en las cocinas. Finalmente, en 1984, a la edad de 22 entró como empleado en el Bulli, donde al poco tiempo se convirtió en el chef principal y copropietario.

El Bulli, restaurante en la costa de Catalonia, recibió su primera estrella Michelin en 1997, convirtiéndolo en uno de los tres restaurantes españoles con este reconocimiento. Es de conocimiento popular que el Bulli se encuentra en un lugar inaccesible en la



montaña, sólo abría cinco días de la semana y cerraba cuatro meses del año, tiempo durante el cual Adrià viaja, buscando nuevas ideas e inspiraciones para asombrar a

sus patrones. La cocina de Ferrán es básicamente la tradicional francesa, pero con muchas nuevas ideas, llevándolo a la cima más alta de las cocinas francesas. Durante la segunda mitad de la década de los 80, Adrià comenzó sus experimentos, que se basan en el uso de materiales frescos adaptados a la cocina clásica mediterránea, dándole un giro completo a la gastronomía tradicional. Muchas de estas variaciones consisten en rociar los ingredientes con un sifón, dándole una textura con burbujas, técnica que es común para algunos platos, pero él lo aplica para casi todos. Su filosofía es proveer contrastes inesperados de sabor, temperatura y textura. Nada es lo que parece. La idea es provocar sorpresa y buen sabor. Un menú sencillo en el Bulli incluía más de doce platos, acompañados con muchos aperitivos distintos, además de una variante de las muy españolas tapas. Algunos ejemplos de sus platos son: huevo de codorniz caramelizado con nuez moscada, pimienta y sal Maldon; corazones de pepitas de pimientos, ostras merengadas y crocanti de alga nori, por mencionar algunos. El restaurante el Bulli recibió varios premios y reconocimientos en el 2009 por quinta vez y cuarto año consecutivo, la revista The Restaurant Magazine otorga el premio al mejor restaurante del mundo. Con una gran personalidad, se le considera un artista de la cocina, en la que ha introducido nuevas técnicas, como la "deconstrucción" descontextualizando este concepto del mundo

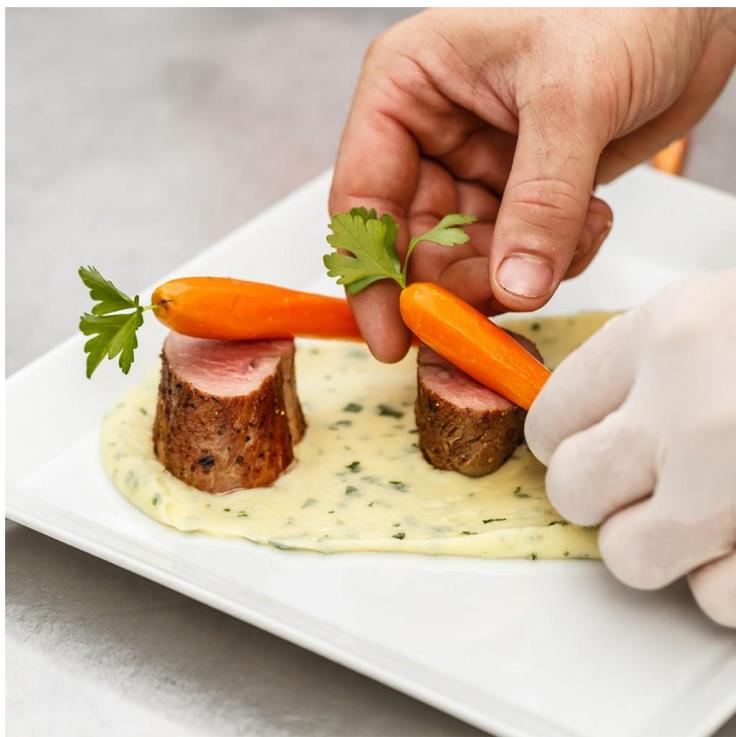
del arte, las espumas (que crea utilizando sifones), la “esferificación” (empleo de alginatos para formar pequeñas bolas de contenido líquido) así como el empleo de nitrógeno líquido. Aparte de estas técnicas la cocina de Ferrán Adrià destaca por el minimalismo de la presentación, la utilización de vajillas y menaje altamente innovadores, así como por la ruptura con muchos principios clásicos de la cocina. Por ejemplo, los platos salados helados, los postres con elementos hasta ahora exclusivos de platos salados etc. Además, según la filosofía de El Bulli, todos los alimentos tienen el mismo valor culinario pese a su distinto prestigio o precio. En la cocina de Ferrán Adrià no hay una predominancia de materias primas de elevado costo como foie gras, langosta, caviar etc. "Una buena sardina es mejor que una mala langosta" es una de sus máximas. En el 2010 en la cumbre de la gastronomía de Madrid Fusión, Ferrán Adrià anuncia públicamente que su restaurante, El Bulli, permanecerá cerrado al público durante dos años, aunque seguirá abierto como taller de investigación. Durante este periodo, Adrià trabajará con su equipo en dos centros creativos el Bullitaller y el Bulli.

## TENDENCIAS ACTUALES

### Cocina de autor

La cocina de autor es un laboratorio donde la creatividad y el pensamiento libre llevan a la elaboración de nuevas propuestas, las cuales rompen con las reglas establecidas y dan como resultado una sorpresa al gusto. Se puede decir que esta tendencia es una aventura de la imaginación. La cocina de autor se relaciona con la cocina tradicional representativa de un país, en el cual un acreditado cocinero, mediante su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina de su país de origen con una cocina foránea o mestiza. Ambas cocinas se unen para crear un nuevo género, caracterizado por la armonía, estética y exquisitez de los platos, especialmente en el uso de las materias primas, sazones, aromas y especias. El autor integra de manera creativa y científica esas particularidades, creando nuevas versiones de los platos típicos y tradicionales. El objetivo es transformar el plato, ensalzando su elaboración, contenido y presentación, rompiendo con todo lo establecido. La cocina de autor es la madurez creativa de la cocina del último siglo. Es la búsqueda de nuevos sabores, aromas y texturas y a su vez, es el reencuentro con sabores conocidos y poco conocidos que se alojan fiel y endeblemente en nuestro subconsciente. Los chefs llamados 'autor', suelen investigar las nuevas tendencias y las aplican a sus creaciones, sin dejar de lado las técnicas vigentes y clásicas. Además, desentierran productos que no son muy utilizados. Esta tendencia no debe mal interpretarse, más bien se ha convertido en una obligación de los grandes cocineros. Ellos deben reinventar la cocina, innovar las preparaciones, aplicar las nuevas técnicas culinarias, utilizar productos poco conocidos y hacer la comida más apetitosa, creativa, variada, saludable y nutritiva. Esto, contribuiría a resarcir a los productos que se dejan de lado y los integrarían a una nueva gama de preparaciones.

## Cocina molecular



El término Gastronomía Molecular, fue dado por Hervé This y Nicholas Kurti y se refiere a la aplicación de la ciencia práctica culinaria. Al escuchar la palabra molecular, nos remite a la reconstrucción de la materia a un paso del átomo, de esto se trata la gastronomía molecular, ya que los alimentos son orgánicos, los cuales contienen vitaminas, proteínas, minerales, etc. y se

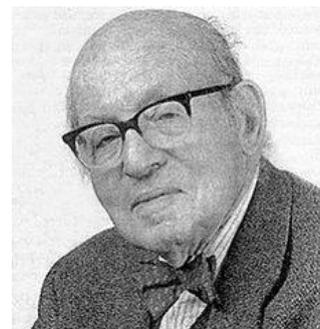
manifiestan en distintas propiedades al ser alterada su estructura molecular, cambiando dichas propiedades.



**Hervé This** (1955 en Suresnes) es un físico químico francés que trabaja en el Institut National de la recherche agronomique. Es director científico de la Fondation Science & Culture Alimentaire, de la Académie de sciences, así como consejero científico de la revista Pour Science.

**Nicholas Kurti** (1908-1998) fue un físico húngaro que vivió en Oxford, UK durante la mayor parte de su vida. Es famoso por sus trabajos junto con el químico Hervé This el concepto de Gastronomía Molecular.

La cocina molecular ha sido utilizada por los grandes cocineros para proporcionarnos distintas texturas que sorprenden a nuestros paladares. Gracias a este tipo de cocina podemos crear distintos sabores y texturas como



un helado que ha sido elaborado partiendo de la espuma de la cerveza. El más claro ejemplo de la cocina molecular y las distintas composiciones lo tenemos con Heston Blumenthal, un científico chef de cocina que experimenta continuamente con sabores y nuevas percepciones gastronómicas que sorprenden a los comensales. En la cocina molecular hay que respetar una serie de leyes, como por ejemplo la Ley de la dominancia, la cual indica que un ingrediente puede perder su sabor si se sirve combinándolo con sabores más fuertes; es importante que cada ingrediente pueda ofrecer su sabor y que a la vez no sea opacado por otros, para que nuestro paladar pueda detectarlo. Las nuevas técnicas utilizadas por los grandes autores dentro de la cocina molecular son:



**1. Espumas;** uno de los inventos del español Ferrán Adrià. Con la ayuda de un sifón se puede lograr que alimentos como verduras, quesos o frutas obtengan una textura similar al de una mousse con cargas de nitrógeno.

**2. Gelatinas calientes:** extraídas de algas que se caracterizan por soportar altas temperaturas de cocción, lo que permite que se mantengan calientes y en estado sólido, por ejemplo, para ser parte del relleno de una pasta, carne o ser un plato en sí mismo.



**3. Aires:** son agregados que sirven para llevar al plato un determinado aroma. Se los ve sobre la comida en forma de burbujas encadenadas o a veces en globos que se alcanzan al comensal para que deje escapar sus aromas antes de probar un determinado plato.

**4. Cocina al vacío:** forma de cocción con bolsas cerradas al vacío y cocinados en agua u horno al vapor durante un tiempo y con una temperatura determinada. Se conservan todos los sabores del alimento.





**5. Criococina o cocina con Nitrógeno líquido:** A partir del uso del nitrógeno líquido se logran congelaciones prácticamente instantáneas, que evitan la formación de cristales de hielo, y permiten texturas realmente sorprendentes.

**6. Deconstrucción:** término aplicado a la utilización de muchas de estas técnicas para desarmar un plato en diferentes componentes. Se cogen los ingredientes principales de un plato y se tratan por separado cambiando totalmente sus cocciones y texturas.



Imaginar una clásica tortilla de patatas, pero servida en una copa de Martini donde en el fondo hay una mermelada de cebollas, en el centro un huevo poché y arriba una espuma de patatas.

**7. Cocción interna:** Se trata de una parrilla de acero inoxidable dotada de asas sobre la que se distribuyen varias hileras de puntas de acero, un lecho donde carnes y pescados se cocinan uniformemente y con rapidez, mediante una cocción efectuada desde el centro del producto que evita la pérdida de jugos y nutrientes. El procedimiento es sencillo: se calientan las puntas de la parrilla directamente sobre el fuego de gas, con la parrilla invertida descansando sobre sus asas, y una vez dada la vuelta, insertar en los clavos los productos, que se cocinarán en cuestión de segundos. Los alimentos absorben los aromas con los que se espolvorean la parrilla. La cocción se finaliza mediante el uso de un soplete.

**Fast Food** Al hablar de fast food o comida rápida, podemos decir que en la antigua Roma existían puestos en la calle donde vendían panes planos con olivas o el falafel. En 1912 se abre el primer automat en Nueva York, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar con monedas. Estas compañías llevaban como slogan “menos trabajo para mamá”. El concepto de la comida rápida apareció en Europa durante las Guerras Napoleónicas cuando en el siglo XIX los mercenarios del ejército



shutterstock.com • 730472926

ruso en Francia solicitaban en los restaurantes que se les sirviera lo antes posible, mencionando repetidamente la palabra Bistró (en russ: bystro=rápido). Los restaurantes Bistro quedaron con esta denominación a partir de entonces. A mediados del siglo XX un empresario de la alimentación de Estados Unidos llamado Gerry Thomas comercializa por primera vez lo que se denomina comida preparada, con esta innovación sin mayor esfuerzo una persona encuentra en pocos minutos con un plato preparado. Una de las características más importantes de la comida rápida, es que puede consumirse sin el empleo de cubiertos, algunos ejemplos son pizzas, hamburguesas, pollo frito, tacos, sándwiches, patatas fritas, aros de cebolla, etc., característica que permite diferentes tipos de servicio consumo en el local, consumo en la calle o domicilio. El concepto de comida rápida se basa en velocidad, uniformidad y bajo costo, la comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio.



## Slow Food

Slow Food es un movimiento internacional nacido en Italia en 1984 promovido por Joseph Bové que se contrapone a la estandarización

del gusto y promueve la difusión de una nueva filosofía del gusto que combina el placer y conocimiento. Opera en todos los continentes para salvaguardar las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos y métodos de cultivo. El símbolo de Slow Food es el caracol, emblema de lentitud. Los objetivos de la asociación de Slow Food en Italia y Francia son los siguientes:

- a) Otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación.
- b) Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que bienes culturales.
- c) Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto.
- d) Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores.



**Iboo** IBOO nace ante la necesidad de un segmento de la sociedad por tener acceso a una alimentación más sana y equilibrada, de consumo rápido, pero sin renunciar al sabor, variedad y calidad.

**IBOO** es el primer restaurante de alta cocina del Mediterráneo sana y rápida, en el que el cliente puede tener acceso a una amplia variedad de propuestas gastronómicas, donde la salud y la dieta no significan renunciar al sabor de la comida tradicional. Los amantes de la buena cocina, sana y natural, tienen la nueva alternativa de IBBO dirigida por el Chef Mario Sandoval.

## Conversando con Marc Fosh

### Excelente cocina de Estrella Michelin

(ABC Mallorca)



Antes de abrir su propio restaurante, Marc Fosh fue el **primer chef británico en recibir una Estrella Michelin** en España.

Durante 2015, 2016 y 2017, también se otorgó una estrella a su restaurante Marc Fosh, que está situado en un elegante y contemporáneo hotel, que fue un **convento en el siglo XVII**. Su decoración urbana se caracteriza por mucha luz natural, arte moderno y una fuente interior. También cuenta con un bar y un patio central para cenar al aire libre. La cocina creativa, moderna y mediterránea refleja la pasión de Marc por los ingredientes que combina con gran habilidad en sus platos saludables pero deliciosos. Imprescindible reservar.

**¿Cuál crees que es la clave del éxito para un restaurante?**

La comida excelente, un servicio agradable y un entorno bien diseñado. ¡Además de muchísima suerte!

**Personalmente, ¿cuál es tu plato favorito para comer? ¿Y para cocinar?**

Me encanta preparar y comer tanto especialidades mediterráneas y saludables como platos con distintas especias, y adoro los curris tailandeses.

### **TripAdvisor: ¿amigo o enemigo? ¿Por qué?**

Supongo que, en cierto modo, es una necesidad. Los comentarios y opiniones de los clientes son esenciales para todos los restaurantes, pero desafortunadamente las calificaciones de TripAdvisor a veces pueden manipularse con críticas falsas y pueden convertirte fácilmente en el blanco de múltiples ataques, si alguien está por la labor. Yo me lo tomo con filosofía y creo en el derecho de las personas a compartir sus opiniones, ya sean buenas o malas.

### **¿Qué te parece el panorama gastronómico de Mallorca?**

En los 22 años que llevo aquí, podría decir que es ahora cuando realmente estamos avanzando de una manera muy positiva con la llegada de algunos jóvenes y talentosos chefs y la apertura de restaurantes especializados en el uso de ingredientes frescos. Sigo creyendo que aún nos queda un largo camino por recorrer, pero poco a poco nos estamos convirtiendo en un destino gastronómico y sólo tenemos que seguir centrándonos en el uso de ingredientes frescos, locales y de calidad.



**Marc Fosh y su equipo. Luigi Acopio jefe de cocina del restaurante.**

## CONCLUSIONES

Con este trabajo de investigación llego a la conclusión de que la alimentación es muy importante para el ser humano. Diversos estudios han demostrado que la alimentación y su evolución ayudó a la mejora cognitiva del ser humano. Con el paso de los años el ser humano crea diferentes técnicas para evolucionar la cocina.

Las primeras técnicas de cocción ayudan a que el ser humano evolucione.

La salud física y mental se ven beneficiadas gracias a una buena alimentación como muestran investigaciones, ya habían creencias desde el principio de la historia de esta realidad.

Gracias a esta investigación conozco la evolución de la gastronomía. Los inicios, el comienzo gracias a la utilización del fuego. La cocina va evolucionando de tal manera que cada vez se van complicando más las técnicas de cocción.

La nutrición ha ido evolucionando con los años desde el inicio de la restauración.

Voy conociendo los inicios desde el paleolítico, pasando por diferentes etapas. Como la cocina va teniendo épocas doradas en diferentes partes del mundo en diferentes épocas.

Hay una gran evolución de la cocina desde las hambrunas. En épocas menos difíciles se ve la diferencia de la alimentación entre la población. Los ricos se alimentan con los mejores alimentos, mientras la gente trabajadora no puede permitirse gran cosa para comer, apenas para sobrevivir.

He conocido la importancia de la cocina griega, romana italiana, española, persa, inglesa y francesa y sus aportes a la gastronomía.

Después de ello se da un mestizaje gastronómico en el que se comparten alimentos entre América y Europa enriqueciendo la gastronomía de las dos partes.

La cocina va evolucionando con el solo hecho de la introducción de elementos como el tenedor, la cuchara, el cuchillo y las copas.

La gente se va interesando también en la presentación de los platos. Adornan y pintan los platos con la única utilidad de hacerlos más atractivos.

En la antigüedad se da también la venta de alimentos, después del trueque y mucho después del inicio del sedentarismo.

Es en el año 1970 cuando surge la cocina como hoy la conocemos.

He aprendido sobre las aportaciones de muchos cocineros a lo largo de la historia, desde la antigüedad hasta la actualidad y como evoluciona la cocina con los diferentes reinados en la historia, debido a los enfoques de los reyes.

Es muy importante conocer la historia de la cocina para poder seguir evolucionando para mejorarla. En la actualidad la cocina ha evolucionado, se ha vuelto más ligera, más

nutritiva, está mejor presentada y se utilizan técnicas innovadoras para sorprender a los comensales.

Es importante que cada cierto se replanteen las cosas para que la cocina siga evolucionando para mejor.

Actualmente se reconoce la importancia de las proteínas vegetales, igual que antaño. Es probable que la cocina pueda evolucionar hacia ese sentido, sobre todo con lo que estamos viviendo en la actualidad debido a la crisis sanitaria del COVID-19 y su consiguiente desaceleración económica.

En la investigación se puede ver como evoluciona la comida y cuales son los causantes de la obesidad, como son los problemas crecientes en la agricultura y la pobreza de la población que tiende a alimentarse con productos de menor calidad y con más carbohidratos.

En esta investigación encontré mucha información de cocineros, pero solo de una cocinera Eugénie Brazier, reconocida con 3 estrellas Michelin, lo que me hace ver la gran brecha que ha existido y existe entre hombre y mujeres dentro de la cocina.

También hablo del Bulli y de Iboo.

Aporto finalmente una entrevista del ABC a Marc Fosh dónde iba a hacer mis prácticas de FCT y fotografías de su cocina, así como de su equipo. En mi proyecto puede apreciarse de una manera clara la evolución de la cocina. Conocer este progreso hace que haya una apertura mayor en la mente sobre la cocina.

## BIBLIOGRAFÍA

**Foto de la portada: imágenes de google**

**Redalyc “Alimentación saludable”:**

<https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>

*Redalyc es un sistema que reúne artículos científicos digitales de calidad y fiabilidad de América y el mundo.*

**Redalyc “Turismo gastronómico”:** <https://www.redalyc.org/ja-tsRepo/1807/180755394013/index.html>

**Comida y cultura: Identidad y significado en el mundo contemporáneo:**

<https://www.redalyc.org/pdf/586/58636104.pdf>

**Procesos de cocina -Historia- (aspectos transversales):**

[https://books.google.es/books?id=gQIQEsaLzNwC&pg=PA7&lpg=PA7&dq=historia+de+la+gastronom%C3%ADa+en+mallorca+redalyc&source=bl&ots=4AVP-Lf8CA&sig=ACfU3U0H1zn4-Ue\\_6--yhbqhCIUeA70Ugw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizyZqhjr3pAhUvAm-MBHa9PBaMQ6AEwAnoECAoQAQ](https://books.google.es/books?id=gQIQEsaLzNwC&pg=PA7&lpg=PA7&dq=historia+de+la+gastronom%C3%ADa+en+mallorca+redalyc&source=bl&ots=4AVP-Lf8CA&sig=ACfU3U0H1zn4-Ue_6--yhbqhCIUeA70Ugw&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizyZqhjr3pAhUvAm-MBHa9PBaMQ6AEwAnoECAoQAQ)

**Nutrición:**

<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/el-cuerpo-contrael-cncer-672/influye-la-alimentacin-en-el-cncer-14251>

<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/alimentacin-587/la-alimentacin-en-la-sociedad-espaola-11535>

**Restaurantes:**

<https://www.lavanguardia.com/comer/sitios/20180906/451384675191/primer-restaurante-historia-origen.html>

**Los psicobióticos:**

<https://www.investigacionyciencia.es/noticias/llegan-los-psicobioticos-bacterias-para-mejorar-la-salud-mental-15118>

**Micronutrientes:**

[http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story\\_content/external\\_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf](http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf)

**Eugène Brazier:**

[https://elpais.com/cultura/2018/06/12/actualidad/1528784408\\_171395.html?id\\_externo\\_rsoc=FB\\_CM&fbclid=IwAR0-ejGSzWMAe1-NgZvI3KCW-tn8yN2u-pKk6NfaiR3Sjr2PLiwNMHMzbuw](https://elpais.com/cultura/2018/06/12/actualidad/1528784408_171395.html?id_externo_rsoc=FB_CM&fbclid=IwAR0-ejGSzWMAe1-NgZvI3KCW-tn8yN2u-pKk6NfaiR3Sjr2PLiwNMHMzbuw)

**Marc Fosh:**

<https://www.abc-mallorca.es/restaurante-marc-fosh-palma/>

<https://instagram.com/marcfosh?igshid=19okwaq6477sz>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>

*Libro ofertas gastronómicas: Editorial Altamar.*