

ÍNDICE

Prólogo: Uno de los oficios más antiguos del mundo: la aventura del cazador, de la caza y de la pesca. La alimentación y nutrición humanas en la salud y en la enfermedad	XXI
--	-----

Primera Parte
TÓPICOS SOBRE LA CAZA Y LA PESCA A LO LARGO
DE LOS PASADOS SIGLOS

Capítulo 1: Noticia del hombre primitivo cazador y de su alimentación	3
1. Introducción. La caza arte, necesidad y deporte	3
2. Alimentación de los homínidos	5
3. Antecedentes históricos y gastronómicos de la caza	7
4. Bromatología y algunas recetas de la caza	8
4.1. Tablas dietéticas mínimas	13
5. Manipulación cocinaria de la caza	19
6. Otras noticias de la caza y de la pesca en la alimentación humana.	20
7. Desde el principio somos lo que comemos o comemos lo que somos. Etapas de nuestro conocimiento	20
Capítulo 2: Perfiles del cazador y del pescador: su actitud y praxis....	23
1. Introducción	23
2. Reflexiones antropológicas de la caza y la pesca	25
2.1. Del sustento al divertimento	27
3. El cazador de nuestros días	29
3.1. La caza menor	29

3.2. La caza mayor	33
4. El perfil de los cazadores	35
5. El pescador de nuestros días	37
Capítulo 3: Meditación de Ortega y Gasset sobre la caza	41
1. La caza y la amistad.....	41
2. La amistad con el Doctor Ortega Spottorno	42
3. La caza, ¿diversión, evasión, ocupación?.....	43
4. Felicidad y mismidad en la caza	43
5. Eiticidad en la caza. La muerte, un enigma	45
6. Racionalidad	46
7. El cazador, hombre alerta	47
Capítulo 4: Un gastrónomo, cura y médico. Sorapán de Rieros	49
Capítulo 5: La caza y los monasterios. Arte de sabiduría	55
1. Arte de la sabiduría medieval refugiado en la monástica	55
2. Lo cuentan, ya digo, las Cantigas	56
3. El creíble apostolado de la hospitalidad	58
4. Lo que va de ayer a hoy	58
5. La más minuciosa radiografía	59
6. Del arte de cetrería, a la boda ante el altar del monasterio	60
7. El ave “que vuela luengo”	61
8. Hoy como ayer	62
9. Un testimonio siempre vivo	62
10. La primera liebre..., o la urraca habladora	63
11. Quintaesencia de humanismo	65
Capítulo 6: La caza en el olivar	67
Capítulo 7: Gastronomía de la caza en Europa.....	73
1. Fugaz historia de la caza	73
2. Dos notas previas del cocinero	75
3. La caza en Centroeuropa	75
4. La caza en la Europa Nórdica	79
5. La caza en la Europa Mediterránea	80
6. El apogeo francés: el triunfo de París y La Tour d’Argent.....	84

6.1. El triunfo de París	84
6.2. La Tour d'Argent	85
Capítulo 8: Políticos y caza. La historia y la leyenda	87
Capítulo 9: La caza y la pesca vistas desde la pintura y el pintor. Reflejos de la memoria	97
1. Reflejos de la memoria	97
2. El principio	98
3. De cazado a cazador	99
4. La relación entre hombre y animal	100
5. El arte de los cazadores	100
6. Los tiempos modernos	103
Capítulo 10: Gastronomía de la caza	107
1. Generalidades sobre la caza	107
2. Gastronomía de la caza menor	108
3. Manjares y platos de caza	110
4. Caza de pluma	111
5. Caza de pelo: el conejo y la liebre	112
6. La caza en la gastronomía (de Rafael Rodríguez López. Madrid, 1996).	116
Capítulo 11: Notas para una filosofía de la caza, del cazador y de su perro. ¿Somos lo que comemos o comemos como somos?.	119
Capítulo 12: La caza y la enfermedad, las enfermedades de la caza, desde la triquinosis a las vacas locas o la gripe aviar	123
1. Antecedentes	123
2. Infecciones de las carnes de caza	124
3. Alteraciones no infecciosas de las carnes de caza. Conservación ..	128
4. Recomendaciones en el consumo de carnes de caza	130
Capítulo 13: El pescado y la alimentación humana	133
1. Introducción	133
2. Fuentes y captura	134
3. Conservación y almacenamiento	135

4. Tipos de pescado y composición	141
5. Metabolismo y valor nutritivo	147

Segunda Parte

ANTROPOLOGÍA E HISTORIA DE LA MESA: EL PASADO

Capítulo 14: Prehistoria, historia y antropología de la alimentación humana	151
1. La inutilidad de un prefacio en un libro científico	151
2. Historia, historiografía, historicismo. Antropologías	153
3. Pinceladas sobre la Prehistoria, la Historia y la Antropología con la alimentación humana y los alimentos como pretextos y sus implicaciones	155
4. Del cazador recolector al pastor y al agricultor	156
5. La alimentación bíblica y levítica	158
6. La Sagrada Cena y el Santo Gríal	161
7. Creta y Grecia, alimentación y dieta. La cocina helenística y los siete cocineros legendarios. El banquete y el symposium	163
8. De la República Romana a la cocina imperial de Marco Gavio Apicio Celio	165
9. Bromatología de la panacea láctea	167
9.1. Pinceladas antropoculturales y bromatológicas sobre las abejas y la miel	175
10. La revolución del azúcar	177
Capítulo 15: Bromatología y antropología cultural de los alimentos...	181
1. Generalidades sobre la felicidad humana	181
2. Del puritanismo burocrático a la tiranía de la salud	183
3. Los conflictos de cibaria y su dialéctica	187
4. La alimentación paradigmática del pobre Lázaro y del rico Epulón. El pan duro y el pan sagrado	188
4.1. Bromatología y antropología cultural del trigo, la harina y el pan	189
4.2. Pan duro y pan sagrado	193
4.3. Bromatología del pan y de la pasta	195

5. Apuntes para la bromatología y antropología cultural del olivo, la aceituna y el aceite: árbol de la paz, fruto preciado, oro líquido, y la dieta mediterránea	198
6. Bromatología y antropología cultural de la cerveza, el vino y los licores. Camino del siglo XXI	201
6.1. El vino	204
6.2. Los vinos espumosos y los licores espirituosos	206
6.3. El alambique instrumento mágico medieval y espolique de piratas, los licores destilados y saltaparapetos	209
7. Bromatología y antropología cultural del alcohol etílico	215
8. La gastronomía mediterránea versus el fogón vikingo, sus servidumbres y grandezas	218
9. La dieta mediterránea	219
10. Globalización y generalización de las dietas	222
11. El mundo de las especias. Las huríes del profeta y los frutos del jardín de Alá	224
12. Volatería y aves rapaces	226
13. Los balbuceos de la literatura coquinaria	227
14. La mesa entre bromas y veras	229
15. La mesa del Medievo al Renacimiento y la Reforma	231
Capítulo 16: Antropología cultural de las dietas	233
1. Mirando hacia atrás sin ira	233
2. El monje, el guerrero y el cazador, su orden de valores	234
3. El pecado de la carne: <i>primum vivere deinde filosofare</i>	237
4. Primero es el comer y luego viene la moral (Bertolt Brecht)	239
5. La antropología cultural de la carne y sus otras consecuencias	244
6. Los regímenes vegetarianos, lactovegetarianos y lactoovovegetarianos	247
7. La licencia bíblica y el pecado de la carne	249
8. Y luego decimos que el pescado es caro	252
9. De la frugalidad republicana a la opulencia senatorial	254
Capítulo 17: La temprana y la Alta Edad Media	259
1. La fuente, el fraile, la doncella, el monasterio y el unicornio	259
2. Del milenarismo extremo, entre el festín y la borrachera, y la penitencia estricta	262

3. Cuando la medicina era cuasi teologal, en la cual el enfermo ponía la fe y la esperanza, y el médico la ciencia y la caridad	263
4. La caída del Imperio Romano de Occidente. La efímera gloria de Bizancio	265
5. El hombre y la medicina en los mil años sin lavar	268
6. Los negros y verdes estandartes del Profeta	269
7. El islote del saber judaico y rabínico	273
8. Las lenguas vernáculos, los estudios generales, las universidades ..	275
9. Lo sano, lo insano y los grandes males medievales	278
10. De la caza noble a la mesa medieval. El bestiario	281
11. La mesa en la Baja Edad Media y hacia el Renacimiento	282
12. La etiqueta del banquete	284
13. Los sueños de la razón y la ilusión. Monstruos medievales	286
Capítulo 18: La Baja Edad Media	293
1. Los cuatro jinetes del Apocalipsis	293
1.1. El hambre y la lepra	293
1.2. Peste, enfermedades mágicas y epidemias	299
1.3. Memoria histórica de pestes epidémicas y actuales	304
1.3.1. La gripe	304
1.3.2. La peste negra	306
1.3.3. El cólera	307
1.3.4. El tifus	308
1.3.5. La viruela	309
1.3.6. El mal de las vacas locas	309
2. Ungüentos, emplastos y bizmas medievales	313
Capítulo 19: La enfermedad viajera. El siglo xv y el fin de la Reconquista	315
1. De los viajeros antiguos, a los peregrinos y los cruzados	315
2. Navegantes, exploradores y descubridores: de Cristóbal Colón a Américo Vespucio, Orellana y Elcano, y el centenario Juan Ramírez de Arellano y Bustamante	320
3. De la vida, penalidades, riesgos y desventuras de viajeros y descubridores del Nuevo Mundo	330
4. Noticia de los conquistadores: el Caribe y la Nueva España	339
5. De la Castilla del oro al Imperio Inca y la Araucana	343
6. La filosofía y la teología de la exploración y la conquista española	349

7. La patología de exploradores y conquistadores	351
Capítulo 20: La conquista del Nuevo Mundo. El comienzo del Renacimiento	361
1. Transculturación con el Nuevo Mundo. Las penalidades de la exploración y la conquista	361
2. La renovación y la innovación del Primer Renacimiento: el tiempo de Galileo, principio de la Era Nova y los descubrimientos. La conquista y la transculturación con la medicina precolombina continental	366
3. Transculturación y dominación de las culturas indígenas. Las patologías importadas y exportadas	372
4. La transculturación dietética desde el Nuevo Mundo: el maíz, el tomate y la patata	379
5. Las bebidas sociales. Las bebidas exóticas importadas de ultramar ...	383
5.1. El té	383
5.2. El cacao y el chocolate	386
5.3. El café	389
6. El tabaco, los tabacos y el tabaquismo	397
7. La goma de mascar; el chewing gum; el chicle en la transculturación noramérico europea	402
Capítulo 21: Nuestro Siglo de Oro.....	405
1. El siglo XVI, el Siglo de Oro español	405
2. Precursores del Renacimiento, su gastronomía	410
3. La alimentación en el Siglo de Oro	411
4. El agua, su antropología cultural, su bromatología, y algunas pinceladas de hidrología terapéutica, hidropatía y SPA (<i>Salutem Per Aquam</i>)	415
5. El hielo y el frío en la alimentación humana	422
6. El vino y otras bebidas	424
7. Los condimentos aditivos y conservantes	425
Capítulo 22: Del Barroco hacia la Ilustración y la Revolución	427
1. El ocaso del Imperio Español y la ascensión francesa	427
2. Entre la hartura cortesana y el hambre paisana	433
3. Gastronomía y nutrición en el siglo XVII	434

4. La gran cocina barroca. Versalles y la mesa de Luis XIV como espectáculo	436
5. La medicina del siglo XVII	439
Capítulo 23: El siglo XVIII y la Ilustración (I)	443
1. El triunfo de la cocina francesa	443
2. Breve reseña histórica del siglo XVIII, la revolución borbónica	448
3. La cocina española de la época	460
4. Un poco de filosofía, inducción y deducción en las ciencias de la alimentación	462
Capítulo 24: El siglo XVIII y la Ilustración (II)	465
1. Hermenéutica y epistemología de la caza	465
2. Continuamos con la historia del siglo XVIII	470
3. La alimentación española y europea. La gastronomía en el siglo XVIII	473
4. La Ilustración, la Revolución y el florecimiento de la Biología. Nacimiento de la nutrición	477
Tercera Parte	
LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN Y EL METABOLISMO	
Capítulo 25: El siglo XIX: de la Ilustración al Romanticismo	483
1. Hermenéutica y pósito antropológico: panorama sociobiológico desde el puente que estamos cruzando	483
2. Memoria histórica de la gastronomía, arte del buen beber y del buen yantar y gastrolastría, o la pasión de comer	486
3. La Revolución Francesa: La edificación y la destrucción del Imperio Napoleónico y la gastronomía y la ciencia de la nutrición	488
4. Doscientos años de la Guerra de la Independencia (1808-1814): una nación en armas, un antes y un después	492
5. De la Revolución al Imperio: París como estrella, Viena tras su Congreso (1814-1815) y el cetro gastronómico	496
6. El siglo XIX español después de la Guerra de la Independencia y la gastronomía	500

7. Los tiempos de la Regencia de María Cristina, la madre guapa y la niña bonita	507
8. Isabel II, reina de los tristes destinos, y su desgraciada boda en el Madrid de su tiempo	509
9. Noticias de la política y de la cama de la reina de la libertad	511
10. Los hijos de la Reina Isabel II. Un esposo incierto y unos amantes circunstanciales	514
11. La gastronomía, marcador social en la España de la Ilustración y el Romanticismo	517
12. Las cocinas y fogones del Madrid romántico antes y después de don Joaquín Vizcaíno, marqués de Pontejos	518
13. Los grandes restaurantes: caldos y sopas; cafés, tabernas y tapas en el Viejo Madrid	520
14. Historia de los alimentos: el mundo del paladar. La gastrosofía: del pavo al caviar, reyes de las delicatessen	523
Capítulo 26: El siglo xx	529
1. Introducción histórica a la gastronomía del siglo xx	529
2. Gastronomía artística y científica	530
3. El siglo xx un siglo corto y el oximorón gastronómico nutricional.	531
4. Las cocinas de Madrid en los siglos XIX-XX, pultifagónides y sibiritas inteligentes, la <i>fast food</i> y la <i>slow food</i>	534
5. El discurrir del yantar del Madrid decimonónico y finisecular al siglo xx	537
6. Memoria histórica y gastronómica hispana en el siglo xx. La cocina de la abuela y la Guerra Civil	540
7. Más sobre la gastronomía y la dietética en el siglo xx	543
8. Francia y España y la gastronomía postmoderna: Viaje a la cocina internacional, la rebelión de las masas y la recuperación de las cocinas regionales	545
9. La <i>nouvelle cuisine</i> como exceso y cocina creativa e innovadora. La revolución de los fogones	554
Cuarta Parte	
LO QUE COMERÁ EL HOMBRE EN EL MAÑANA	
Capítulo 27: Las bases biológicas de la alimentación humana y sus variaciones en el siglo xx	559
1. Las bases biológicas de la alimentación humana	559

2. El consumo energético de la máquina humana	560
3. El elemento plástico de la dieta, el nitrógeno y las proteínas	563
4. La dieta artificial y sus carencias humanas: vitaminas, minerales y oligoelementos	565
5. De la vertiente plástica a la deconstrucción catabólica	565
6. Globalización y dieta	567
7. Los caracteres atractantes y repelentes de los alimentos humanos...	568
8. “ <i>Salus bona est</i> ”	569
9. El siglo XX, el siglo del miedo	570
10. Comerse el mundo y comer en el “mundo mundial”: de la caridad a la ética y la justicia alimentarias	572
11. Dieta, regulación del peso corporal y obesidad epidémica	574
11.1. Enfermedades y factores de riesgo y obesidad	574
11.2. Terapéuticamente ante la obesidad	576
12. Las dietas y el vulgo crédulo	579
12.1. Tensión, emoción, deseo, deporte y alimentación	581
13. Anorexia mental, anorexia inducida, bulimia y comedores nocturnos	583
14. Globalización, sostenibilidad y dietas al final de la era del bienestar	585
Capítulo 28: La alimentación del futuro del siglo XXI	587
1. Sobre la psicosis alimentaria y su reglamentación	587
2. Alimentos contaminados y tóxicos y alimentos nocivos que acaban siendo buenos	588
2.1. Alimentos “nocivos” que acaban siendo “buenos y sanos”	589
3. Alimentos para curar en la historia: eones metáforas y memes	591
4. Del hambre animal al apetito social y al sibarita inteligente	593
5. Memes de la postmodernidad alimentaria y nutricional	594
6. Noticias de los alimentos bios o ecológicos: ¿un lujo para la salud?, ¿oportunidad comercial?, ¿elección ética?, ¿agricultura del siglo XXI?	595
7. La postmodernidad: la globalización, la industrialización y la nutrición básica adaptada	598
7.1. Nutrición adaptada a medicamentos	599
8. La biotecnología nutricional y alimentaria, sus peligros: transgénicos.	600
9. Encefalopatías espongiiformes	602
9.1. Priones y proteínas locas y enfermedad	603
9.2. El salto de la barrera de las especies	604

9.3. La caza de la proteína loca	605
9.4. Prevención y tratamiento	605
Capítulo 29: Prevenir, porvenir y futuro de nuestra alimentación	607
1. Noticias de los alimentos inteligentes, funcionales, alicamentos, nutricéuticos, alimentos de diseño y transgénicos	607
1.1. Algunas dietoterapias nuevas	609
1.2. Dieta, nutrientes, alimentos y salud	610
Capítulo 30: Revoluciones científico biológicas modernas	613
1. Medicina y salud	613
2. La revolución gris o de los cisnes canos	614
3. La evolución histórica de la condición femenina: feminología y ginecología	615
3.1. La condición femenina actual	619
3.2. Morfología, fisiopatología y psicobiología de la mujer actual	620
3.3. La caza del varón. Mujer dos mil filtros, pózimas, remedios y drogas milagro	621
3.4. Alquimistas, magos y brujos: sus mitos y sus ritos	628
3.5. Breve noticia de la mujer médico y su actual grandeza	630
3.6. Noticia de las feromonas sexoattractantes y de la oxitocina, hormona de la felicidad	631
Capítulo 31: Medicina protésica y reparadora: ingeniería biomédica y medicina regenerativa. Medicina predictiva	635
1. Ayer, hoy y mañana de la biotecnología: riesgos y beneficios	635
2. Organismos genéticamente modificados, transgénicos y clonos: el mapa del genoma humano y otros avances	637
3. Nutracéuticos, alicamentos y alimentos funcionales, de diseño e inteligentes	640
4. La terapia génica en su provincia de los transgénicos, del laboratorio a la mesa	642
5. Clonación industrial, reproductiva animal y alimentación: la oveja Dolly y los alimentos clónicos. Clonación terapéutica y reproductiva humanas	644
6. La nutrigenómica: genética nutricional, genómica y dieta	646

Capítulo 32: La alimentación del siglo XXI, el fin de la era del bienestar	649
1. Introducción	649
2. La alimentación humana en el siglo XXI: del porvenir verosímil al futuro incierto	652
3. La tercera mujer y el desafío alimentario del siglo XXI	654
4. La alimentación del siglo XXI y el envejecimiento: galería de viejos	656
5. Gerocomia y tithonusismo: la longevidad y envejecer sin enfermedad	659
6. Sueños del tithonusismo de envejecer sin enfermedad: hormonas placebo y otra vez hormonas y ejercicio	660
7. ¿Cuánto podemos vivir? Dietas para los cien años y antiaging	662
8. La dieta del porvenir de ciencia ficción, fruto de un impacto y origen de una dicotomía: la molécula nueva contra el viejo fogón	664
Bibliografía	667