

## NOTAS

### 1. “Mi reino por un plato de lentejas...”

#### Los vegetales y la alimentación

- 35 Como **consideraciones iniciales**, decir que, bioquímicamente hablando, es poco correcto hablar de *carbohidratos* o hidratos de carbono (puesto que no es “carbono hidratado”). Sin embargo, en el texto usaremos *carbohidratos*, en lugar del vocablo más adecuado, *glúcidos*, por ser el término más extendido. Del mismo modo, llamaremos *grasas* a los lípidos, también por comodidad expositiva.
- 36 Las dietas vegetarianas son relativamente conocidas; en el caso de las **dietas carnívoras**, el caso más estudiado es el de los Inuit, cuyas adaptaciones metabólicas les permiten llevar una dieta de origen fundamentalmente animal.
- 36 ¿Pero, **cuáles son “los elementos necesarios” para nuestro cuerpo, y su “justa proporción”?** Las modas dietéticas que se suceden desde hace siglos parecen demostrar que a lo largo de la historia, nos hemos creído siempre mucho mejor informados de lo que realmente estamos. A finales del s. XIX, por ejemplo, el químico Wilbur O. Atwater propuso que la dieta ideal se basaba en el consumo de alimentos cuya densidad energética era más elevada, y cuyo coste era menor: traducido, carbohidratos y proteína. Al poco tiempo, quedó demostrado que no era la dieta ideal, en absoluto (Freidberg, S. 2009. *Fresh: a perishable history*. The Belknap Press of Harvard University Press: 164-165).
- 36 Las **estrategias de los herbívoros** para **contrarrestar los efectos tóxicos** de su dieta son variados, y por desgracia las rutas metabólicas utilizadas para liberarse de los compuestos tóxicos con los que se tropiezan no están aún bien caracterizadas; para un resumen sobre la interacción de toxinas vegetales y herbívoros, puede verse Marsh, K. J.; Wallis, I. R.; Andrew, R. L. y Foley, W. J. 2006. 'The Detoxification Limitation Hypothesis: Where Did it Come From and Where is it Going?'. *J Chem Ecol* 32: 1247–1266.
- 37 La **anécdota sobre J. Boswell** la leí en Symons, M. 'Cooking', en Katz, S. H. y Woys Weaver, W. (eds). 2003. *Encyclopedia of Food and Culture, Vol. 1: Acceptance to Food Politics*. Charles Scribner's Sons: 458.

- 37 Hay quien propone que, de hecho, sin cocinar los alimentos, ni siquiera podría haber surgido la especie humana (la llamada **HIPÓTESIS DE LA COCINA, O COOKING HYPOTHESIS**).

Hay varios artículos en que se expone la propuesta de Richard Wrangham, pero quizás lo más útil sea acudir directamente al **libro de divulgación** escrito por él mismo, en que habla de tal hipótesis: Wrangham, R. 2010. *Catching Fire: How cooking made us human*. Profile Books.

Hay **artículos recientes** que parecen **dar apoyo** a tal hipótesis; el principal del que tengo noticias es el estudio de Fonseca-Azevedo, K. y Herculano-Houzel, S. 2012. 'Metabolic constraint imposes tradeoff between body size and number of brain neurons in human evolution'. *PNAS* 109 (45): 18571–18576. Otro artículo que compara los efectos de dietas crudas (incluso procesadas, p. ej. alimentos machacados) vs. cocidas en ratones, potencialmente relevante para el debate, es Rachel N. Carmody, R. N.; Weintraub, G. S.; y Wrangham, R. W. 2011. Energetic consequences of thermal and nonthermal food processing. *PNAS* 108 (48): 19199–19203.

Sin embargo, los **restos** que delaten un **uso controlado del fuego**—la principal tecnología que uno esperaría ver en el registro arqueológico si tal hipótesis es cierta—, **no coinciden en cronología** con las fechas propuestas por la *cooking hypothesis*, que ve a *Homo erectus* como cocinero ya 1.9-1.8 millones de años atrás. Pues, si eso es cierto, ¿dónde están sus fogones, y por qué los arqueólogos y paleontólogos consiguen rescatar rastros de fuegos controlados de hace “sólo” 800.000 años (y se trata de un caso excepcional)?

El caso excepcional se halla en Israel, en la cueva de Gesher Benot Ya'aqov (Naama Goren-Inbar *et al.* 2004. Evidence of Hominin Control of Fire at Gesher Benot Ya'aqov, Israel. *Science* 304, 725-727), pero las pruebas no parecen abundar allí donde uno esperaría encontrarlas (p. ej. véase Roebroeks, R.; Villa, P. 2011. On the earliest evidence for habitual use of fire in Europe. *PNAS* 108 (13): 5209–5214).

La polémica relativa al cocinar, íntimamente relacionada con el dominio del fuego, está servida...

- 37 Para algunos **métodos de preparación de la yuca** en África, véase Etejere, E. O. y Bhat, R. B. 1985. 'Traditional Preparation and Uses of Cassava in Nigeria'. *Economic Botany* 39 (2): 157-164; información sobre su importancia, presente y futura, en relación con sus componentes tóxicos (que pueden provocar, y provocan, enfermedades como el *konzo* si se acumulan en el organismo), en McKey, D.; Cavagnaro, T. R.; Cliff, J. y Gleadow, R. 2010. 'Chemical ecology in coupled human and natural systems: people, manioc, multitrophic interactions and global change'. *Chemoecology* 20: 109–133.

**Recursos electrónicos** | \*Vegetales tóxicos para cenar: ¿peligro, o necesidad? (<http://www.historiacocina.com/es/vegetales-toxicos>)

- 38 Además de presentar un perfil de aminoácidos (los componentes de las proteínas) mejor, el **nixtamal** también contiene niveles de niacina disponible más elevados que los del maíz sin procesar (Davidson, A. 2006. *The Oxford Companion to Food (2nd Edition)*. Oxford University Press: 537-538; Mendoza, R. G. y Casas, I. 'Maize as Food', en Katz, S. H. y Woys Weaver, W. (eds). 2003. *Encyclopedia of Food and Culture, Volume 2: Food Production to Nuts*. Charles Scribner's Sons: 425-427).
- 38 Los principales **cambios** que se producen en los **productos vegetales** al almacenar y procesarlos (p. ej. cocinándolos) pueden hallarse detallados en Vaughan, J. G.; Geissler, C. A. 2009. *The New Oxford Book of Plants*, 2nd edition. Oxford University Press. New York: 221-222.
- 38 Del **porqué de la nixtamalización según** los que la aplican, Armelagos, G. 'Biocultural Aspects of Food Choice', en Harris, M. y Ross, E. B. (eds). 1987. *Food and Evolution: Toward a Theory of Human Food Habits*. Temple University Press, Philadelphia: 580.

- 39 “(...) un paradójico interés en nuevos alimentos unido a una cierta aprensión hacia ellos.”
- ... además de capacidad para **reconocer los efectos post-digestivos** de la comida ingerida (Rozin, P. 'Psychobiological Perspectives on Food Preferences and Avoidances', en Harris y Ross, op. cit).
- 39 Las observaciones sobre **cómo la cultura puede modular la apreciación** incluso de sabores que estamos predispuestos a apreciar, en el caso del **dulce**, son especialmente informativas en la obra de Mintz, S. 1986. *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. Penguin Books: 5-18.
- 39 Hay, sin embargo, **teorías** que defienden el **valor adaptativo del uso de “especias”** en la comida por su valor antibacteriano (Billing, J. y Sherman, P. W. 1998. 'Antimicrobial functions of spices: why some like it hot'. *Q Rev Biol* 73:3-49; mi opinión sobre el planteamiento de tales hipótesis es a la vez interesada, y escéptica... véanse los **Recursos electrónicos**)
- Recursos electrónicos** | \*¿Por qué nos gustan tanto las especias? Un comentario crítico (<http://www.historiacocina.com/es/por-que-nos-gustan-tanto-las-especias>).
- 39 Los **principios de sabor** se denominan, en la obra originalmente consultada, *flavor principles*, y es un concepto propuesto por P. y E. Rozin (Rozin, en Harris y Ross (eds), op. cit.: 197-198).
- 40 El **curry**, palabra que debería haber entrecorrido y no sólo puedo en cursiva, **es una invención occidental**; parece ser una simplificación-reinvención británica de las combinaciones de especias usadas en la India para aderezar la comida (Davidson, op. cit.: 236-237; Collingham, L. 2006. *Curry. A Tale of Cooks and Conquerors*. Londres: Vintage Books: 115).
- Se trata de una unificación conceptual europea, ajena a la India misma (primero heredada, como la palabra inicial *kari* o *karil*, de los portugueses, y que terminó adaptada al inglés como *curry*).
- 40 Informativa la lectura de **artículos-revisión** Holtzman, J. D. 2006. 'Food and Memory'. *Annu. Rev. Anthropol.* 35:361-78, o Sutton, D. E. 2010. 'Food and the Senses'. *Annu. Rev. Anthropol.* 39:209-23.
- 40 De los **Tabgatch**, que renunciaron a su lengua pero no a su comida tras conquistar China, véase la excelente obra de Mair, V. H. y Hoh, E. 2009. *The True History of Tea*. Thames & Hudson: 38. Algún ejemplo de **esfuerzo nacionalista que interpreta a su gusto** el pasado gastronómico, p. ej. en Laudan, R. y Pilcher, J. M. 1999. 'Chiles, Chocolate, and Race in New Spain: Glancing Backward to Spain or Looking Forward to Mexico?'. *Eighteenth-Century Life* 23 (2): 59-70.

- 41 Supe por vez primera de algunos **términos peyorativos** sobre la población que se **alimentaba de vegetales** leyendo a Freedman, P. 2008. *Out of the East: Spices and the Medieval Imagination*. Yale University Press: 42; Georges de La Tour tiene un lienzo titulado *Les mangeurs de pois* (c. 1620).

En italiano, “come-alubias” es traducción de *Mangiafagioli*; Annibale Carracci pintó un óleo titulado *Mangiafagioli* (1584-1585) (Lloyd, P. 'Painting and the Visual Arts', parte de la entrada 'Art, Food in', en Katz y Woys Weaver (eds), op. cit.:122).

Otros **vegetales que se asociaban a las clases sociales inferiores** eran ajos, cebollas, rábanos, habas o puerros (*agli, cipolle, rape, fave, porri*) (Grieco, A. J. 1991. 'The Social Politics of Pre-Linnaean Botanical Classification'. *I Tatti Studies: Essays in the Renaissance* 4: 131-149).

**Sin embargo**, véase como sano ‘correctivo’ el comentario en Capatti, A. y Montanari, M. 2003. *Italian Cuisine: A cultural history*. Columbia University Press: 36-40 aludiendo a diferencias entre la palabra escrita, y la verdad gastronómica sobre la mesa.

Versión actualizada en 12.04.2015

(¿has visto algún fallo? Avísame: [aina@ainaserice.com](mailto:aina@ainaserice.com))