

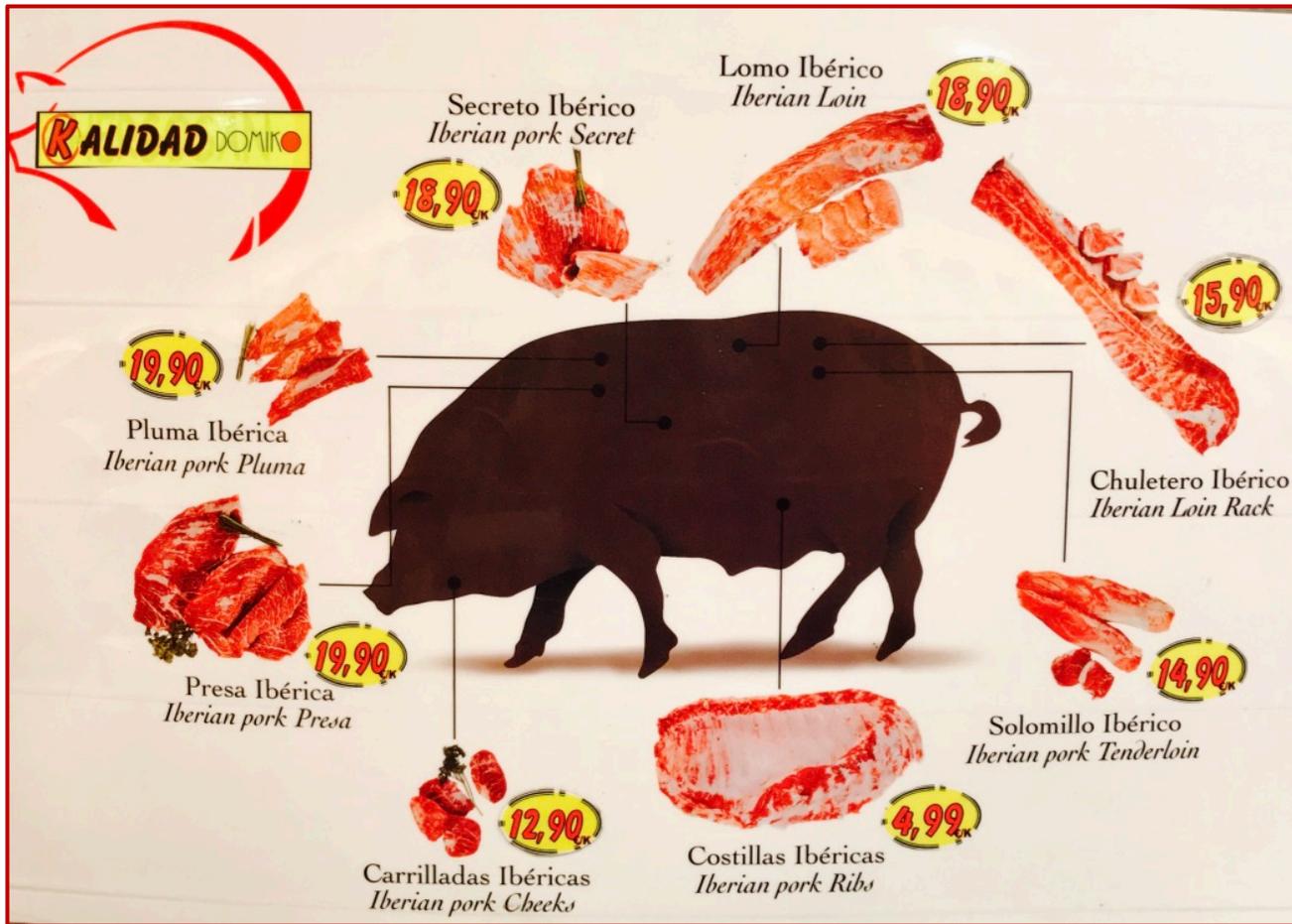
Capítulo 12

Dietas carnívoras, dietas vegetarianas

El cerdo

- El cerdo es uno de los animales sobre los que pesan más **prohibiciones alimentarias**, pero también uno de los animales que tienen un papel más importante dentro de la dieta y de la **cultura gastronómica** hispánicas.
- El cerdo es **uno de los primeros animales que se domestican**, encontrándose ya evidencia sobre este particular hacia el año 5.000 AEC (Antes de la Era Común).
- La domesticación temprana del cerdo es debida en parte a la gran adaptabilidad de este animal y al hecho de que es **omnívoro**. Se cree que primero se domesticó un tipo de cerdo salvaje o jabalí en China o en el Oriente Próximo.
- Se ha llamado al cerdo “**despensa con patas**” porque en el cerdo todo es aprovechable.
- Se consume **toda su carne**, incluyendo la sangre y las vísceras, sus **cerdas** se usan para hacer pinceles y con su **piel** se elaboran diversos objetos y prendas de vestir de cuero.

El **cerdo** es animal central para la dieta de muchos países hispánicos



Durante la **matanza** se descuartiza el cerdo y se preparan las piezas para su conservación y consumo a lo largo del año

El **cerdo ibérico** es raza autóctona, con variedades negras y coloradas

El mejor jamón es el de cerdo ibérico de pata negra alimentado con bellotas



Los cerdos pueden criarse en todo tipo de condiciones, por lo que son ideales animales domésticos, fáciles de alimentar ya que comen sobras y son omnívoros

Los cerdos tienen un olfato especial para detectar **trufas**



Sin embargo, los cerdos compiten por el alimento con los humanos, que necesitan provisiones para poder alimentarse cuando llega el invierno



Cerdos y gallinas criándose en una granja a orillas del mar en Tenerife, Islas Canarias

Cerdo y leyes dietéticas: kasher y halal

- Las leyes dietéticas kasher y halal tienen algunos puntos en común como la prohibición de comer carne de cerdo y gran número de insectos.
- Ambas leyes ordenan sacrificar a los animales destinados para el consumo según unos procedimientos específicos.
- Las dos leyes mandan que se sacrifique el animal por medio de un corte limpio en el cuello con un cuchillo bien afilado y que se drene su sangre completamente.



Carnicería halal en Barcelona

Por su importancia culinaria, el cerdo aparece representado de manera positiva en la **cultura gráfica** de muchos países hispanos



Carnicería en La Habana

Tienda de embutidos en Bilbao



Las tiendas de **embutidos** ofrecen muchas clases de jamón, chorizo, salchichón, lomo y otros productos, resultado de la matanza





La técnica de cortar el jamón es importante porque afecta su sabor, por eso hay cortadores profesionales que realizan un aprendizaje de varios años



Tostas de salchichón, chorizo, fuet, sobrasada y morcilla



Cucuruchos de chorizo y salchichón

En las tiendas también pueden encontrarse productos cárnicos en conserva



Cueritos, patitas y orejitas

En los mercados pueden comprarse animales enteros o carne ya despedazada. La presentación puede ser muy diferente de la que se encuentra en otros lugares del mundo



Mercados Iñaquito y San Roque en Quito

En muchos países hispanos es también posible comprar animales vivos en el mercado



Gallinas guineas



Animales a la venta en el Mercado de San Roque en Quito



Huevos y cuyes

Pavo

El cerdo se sirve como **lechón asado** en restaurantes populares o en forma de chorizo en parrillas callejeras, junto con cortes de otras carnes, como el **vacío**, el **matambre**, la **entraña** o la **tira de asado**, en el que la carne está cortada de modo perpendicular a las costillas



Puedes aprender más sobre los cortes de carne argentinos en: <http://www.contextoganadero.com/blog/los-9-cortes-de-carne-argentina-que-no-te-pueden-faltar-para-que-tu-asado-sea-un-exito>

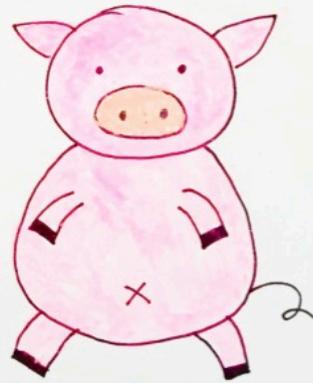
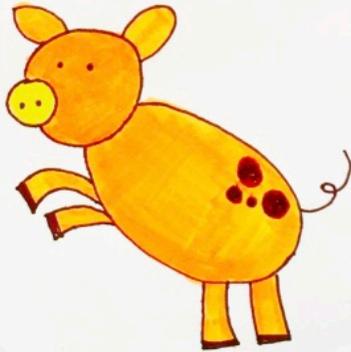
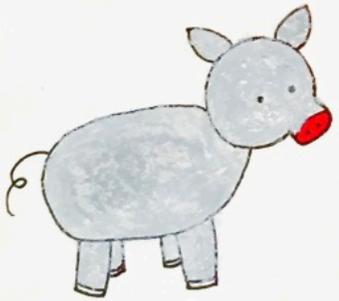


En parejas: ¿cómo difieren estos cortes de carne de los que puedes encontrar en tu supermercado?



LECHONERA

"Tres Cerditos"



AR



El cerdo o **lechón asado** es la oferta principal de los restaurantes conocidos como **lechonerías**, populares en países como Puerto Rico. El lechón asado es tan popular en Puerto Rico que el día de Acción de Gracias hay familias que cocinan el pavo con los mismos ingredientes usados para adobar el lechón, dando lugar al **pavochón**, es decir el pavo adobado como si fuera un lechón para conseguir un sabor similar

Achiote

El achiote es un pequeño árbol nativo de las regiones tropicales de América



Achiote en pasta y semillas

Se usa en el adobo para cocinar lechón, cochinita pibil y otras carnes, como el pollo. También puede añadirse al sofrito y usarse para dar color rojizo a quesos, salchichas y otros alimentos

Fruto maduro con semillas



El achiote también es conocido como *annatto*

En parejas

1. ¿Cuál es la importancia del cerdo en la alimentación hispánica?
2. ¿Crees que actualmente existen estigmas culturales con respecto a la manteca de cerdo?
3. ¿Por qué te parece que en algunos países la mantequilla de vaca tiene prestigio cultural, mientras que la manteca de cerdo no?
4. ¿Cómo se convirtió el consumo de cerdo en una marca de cristianismo?
5. ¿Cómo está considerado el cerdo dentro de las leyes dietéticas del judaísmo y del islam?
6. Desde tu punto de vista, ¿cuáles son las semejanzas entre la matanza del cerdo y la de la res? ¿Cuáles son las diferencias?
7. ¿Qué partes del animal son las más apreciadas? ¿Por qué?

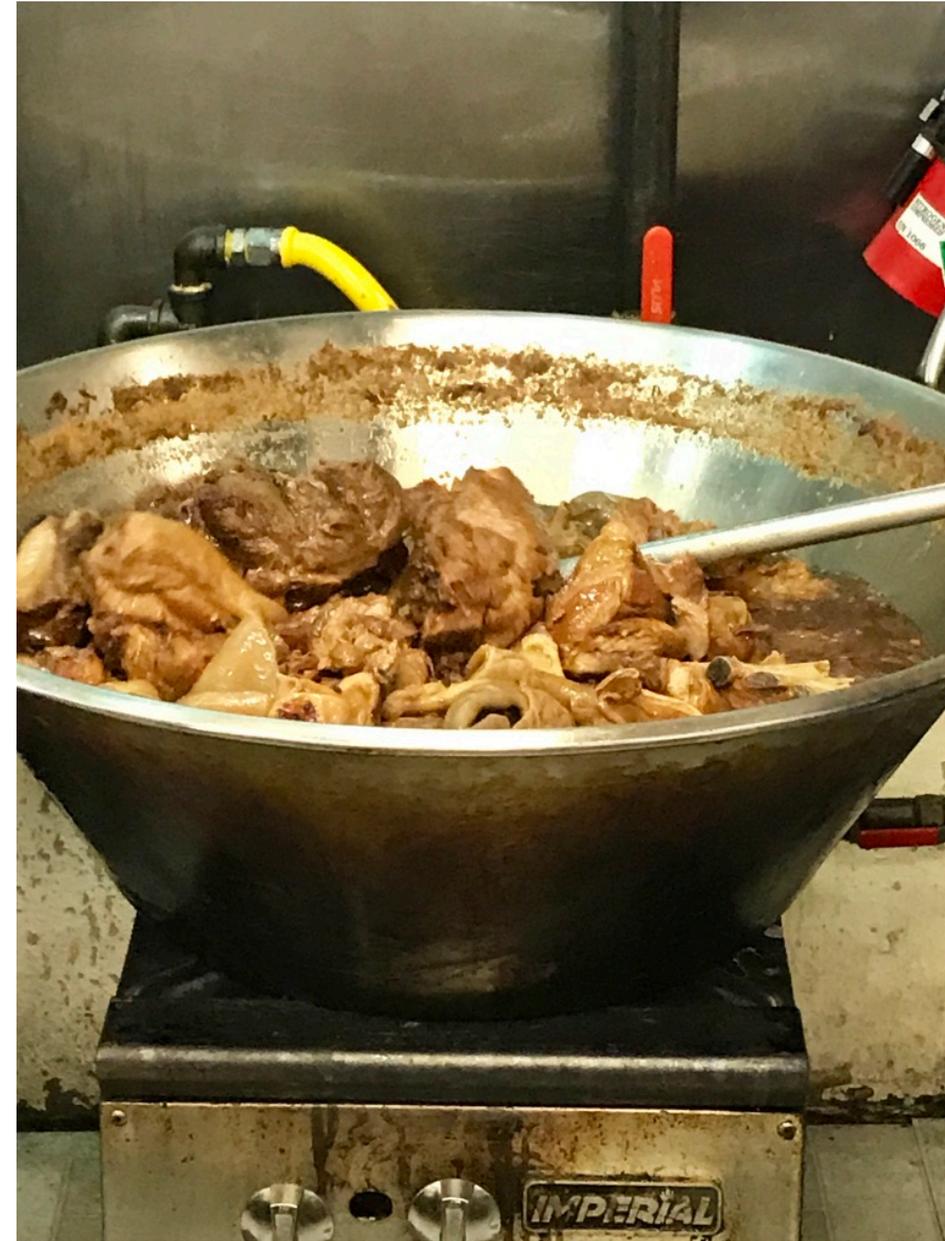


Las culturas carnívoras suelen aprovechar todas las partes del animal

¿En tu cultura se come la piel y el estómago de los animales? ¿Cuándo se come la carne con su hueso?



Chicharrones, menudo y carnitas





¿Qué tipo de comida suele encontrarse en los estadios deportivos? ¿Es frecuente encontrar carne? ¿Por qué te parece que existe esa conexión?



Puestos de comida en el estadio de La Boca, en Buenos Aires

En la ciudad de St. Andrews (Escocia) un popular bar donde pueden seguirse los eventos deportivos invita a los turistas estadounidenses a una barbacoa en celebración de un lluvioso 4 de julio

¿Por qué te parece que existe la relación entre celebraciones nacionales y el consumo de carne?



A pesar del destacado lugar que tiene la carne en la cocina, las frutas y verduras ocupan gran parte del espacio de los mercados tradicionales



Mercados en Quito y La Paz



Mercados tradicionales de frutas y verduras al aire libre



En muchas ciudades, como en Tolosa, España, el mercado se celebra en una plaza con soportales. En Tolosa, los arcos están numerados y asignados a cada vendedor/a. Si llueve o hace mucho calor, los vendedores y sus mercancías pueden situarse dentro de los arcos para estar protegidos



El consumo de frutas y verduras se promueve por medio de anuncios y señales

“Es muy rico y sabrosón el pepino con....” ¿?



INFORMACION NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción: 25 g (2 piezas aprox.)	
Porciones por envase	16
Contenido energético:	208,5 kJ (49 kcal)
Proteínas	1,24 g
Grasas (lipidos)	0,15 g
Grasas saturada	0,04 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	10,7 g
Azúcares	0,80 g
Fibra dietética	0,7 g
Sodio	10 mg

TORTILLAS DE MAÍZ CON NOPAL

Una porción de 25 g (2 piezas aprox.)	
Grasas Saturadas	0,04 g
Otros Grasas	0,11 g
Azúcares Totales	0,80 g
Sodio	10 mg
Carbohidratos	10,7 g
Proteínas	1,24 g

INGREDIENTES: Harina de maíz nixtamalizada, Nopal 100% Fresco y Cal. Conservarse en Refrigeración

CONT. NET. 400 g
Lote y Fecha de Caducidad impresa en el Envase

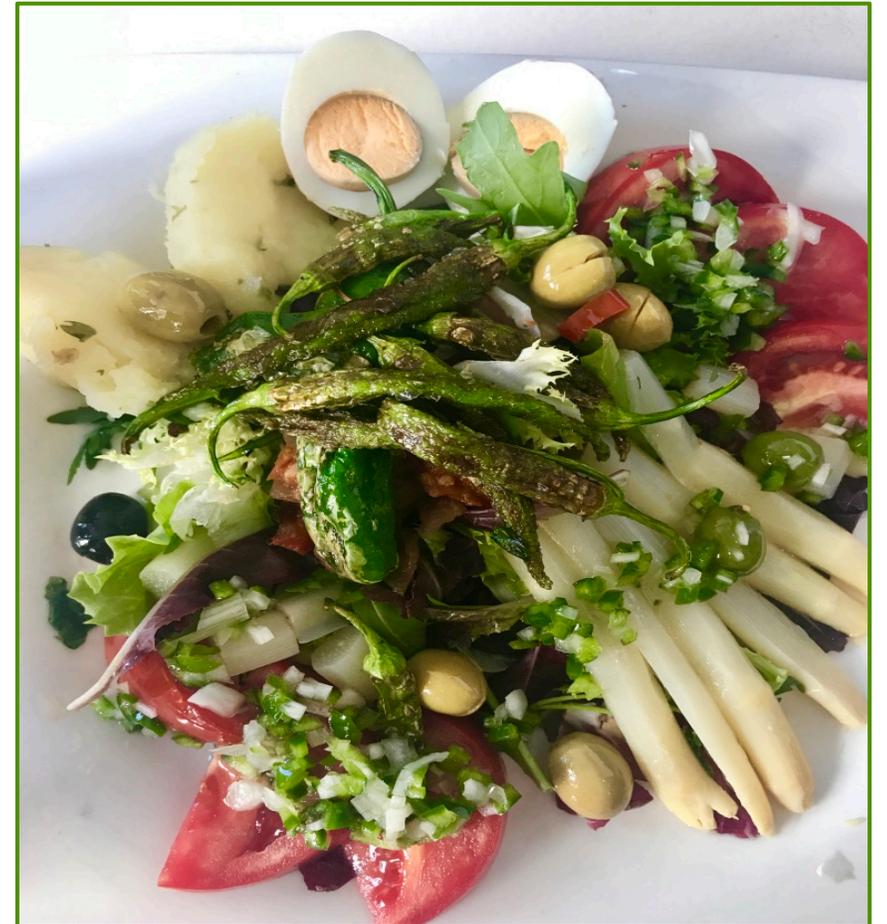
Elaborado para Comercial City Fresco S de RL de C.V Av. Revolución No. 780 Mod. 2 Col. San Juan Del. Benito Juárez D.F. C.P. 03730 País de Origen México

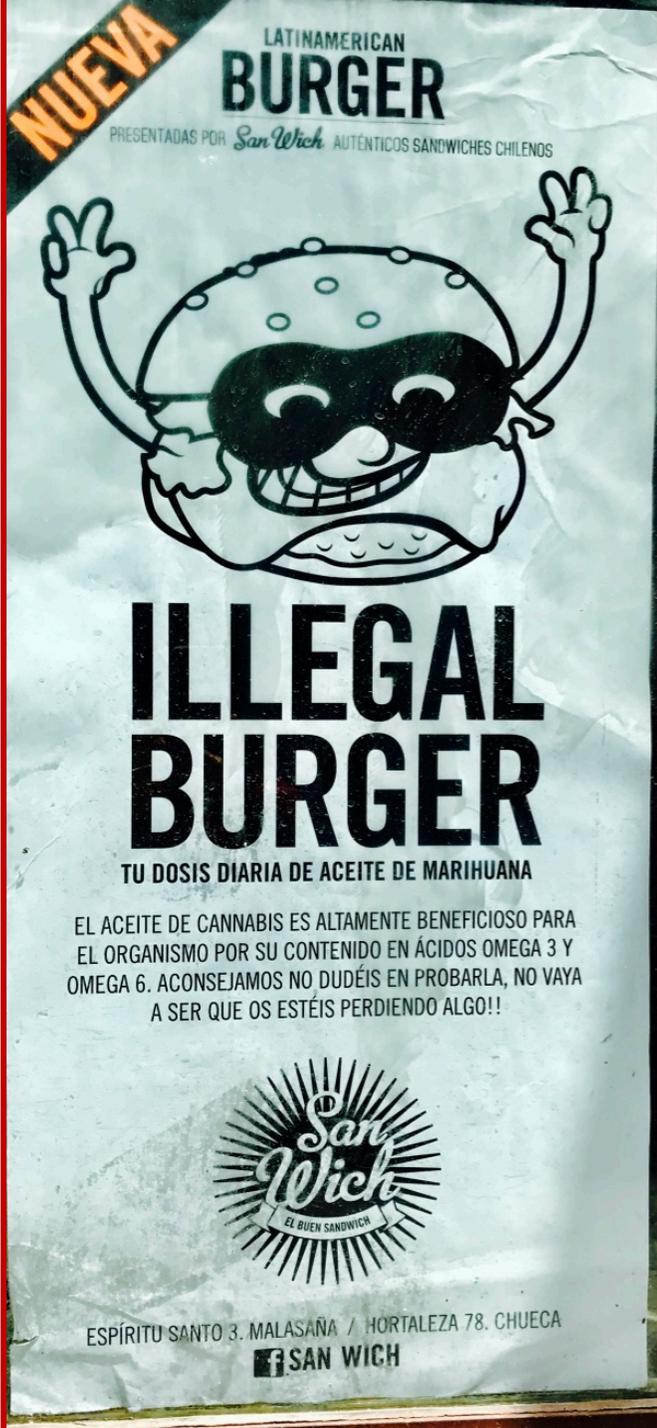
Vegetarianismo

Tenemos noticias de prácticas vegetarianas desde la Antigüedad clásica. A lo largo de los siglos se han aducido razones éticas, económicas, médicas y medioambientales para defender el vegetarianismo. Existen también reglas religiosas que limitan o restringen el consumo de animales.



Dos platos vegetarianos





Para presentar el consumo de carne como algo más saludable a veces se enfatizan sus componentes vegetales



El cerdo...¿olivo con patas?

<http://elcorreoweb.es/extra/jamon-iberico-el-mejor-aliado-para-el-corazon-DF2153894>

En parejas

1. ¿Cuáles son los razonamientos éticos que se alegan para fundamentar las dietas vegetarianas?
2. ¿Crees que hay similitudes entre el vegetarianismo que se practica actualmente en tu cultura con el vegetarianismo de la Antigüedad griega, el del hinduismo, el budismo o el descrito por Domenech en la lectura del libro? Razona tu respuesta.
3. ¿Qué razones te parecen las más convincentes para seguir una dieta vegetariana? ¿Piensas que es fácil seguir una dieta vegetariana?
4. ¿En qué se parecen el cerdo alimentado con bellotas y el aceite de oliva?

Imágenes

- Cerdos ibéricos en montanera en una dehesa: By Fregenal01 (Own work) [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>)], via Wikimedia Commons
- Fruto del achiote con semillas: By Arria Belli (Own work) [GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>), CC-BY-SA-3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>) or CC BY-SA 2.5-2.0-1.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5-2.0-1.0>)], via Wikimedia Commons
- Mercados Iñaquito y San Roque, Quito: Vivian Mills
- Mercado en La Paz: Rafael Climent-Espino
- Señal de la lechonera, cerdo calabaza: Alicia Raftery
- Otras fotos: Ana M. Gómez-Bravo