

Capítulo 2

¿De qué humor estás hoy?

Humores – Interpretación gráfica

Bilis amarilla (Colérico)

FUEGO

Cálido

Seco

Sangre-**AIRE**
(Sanguíneo)

TIERRA-Bilis negra
(Melancólico)

Húmedo

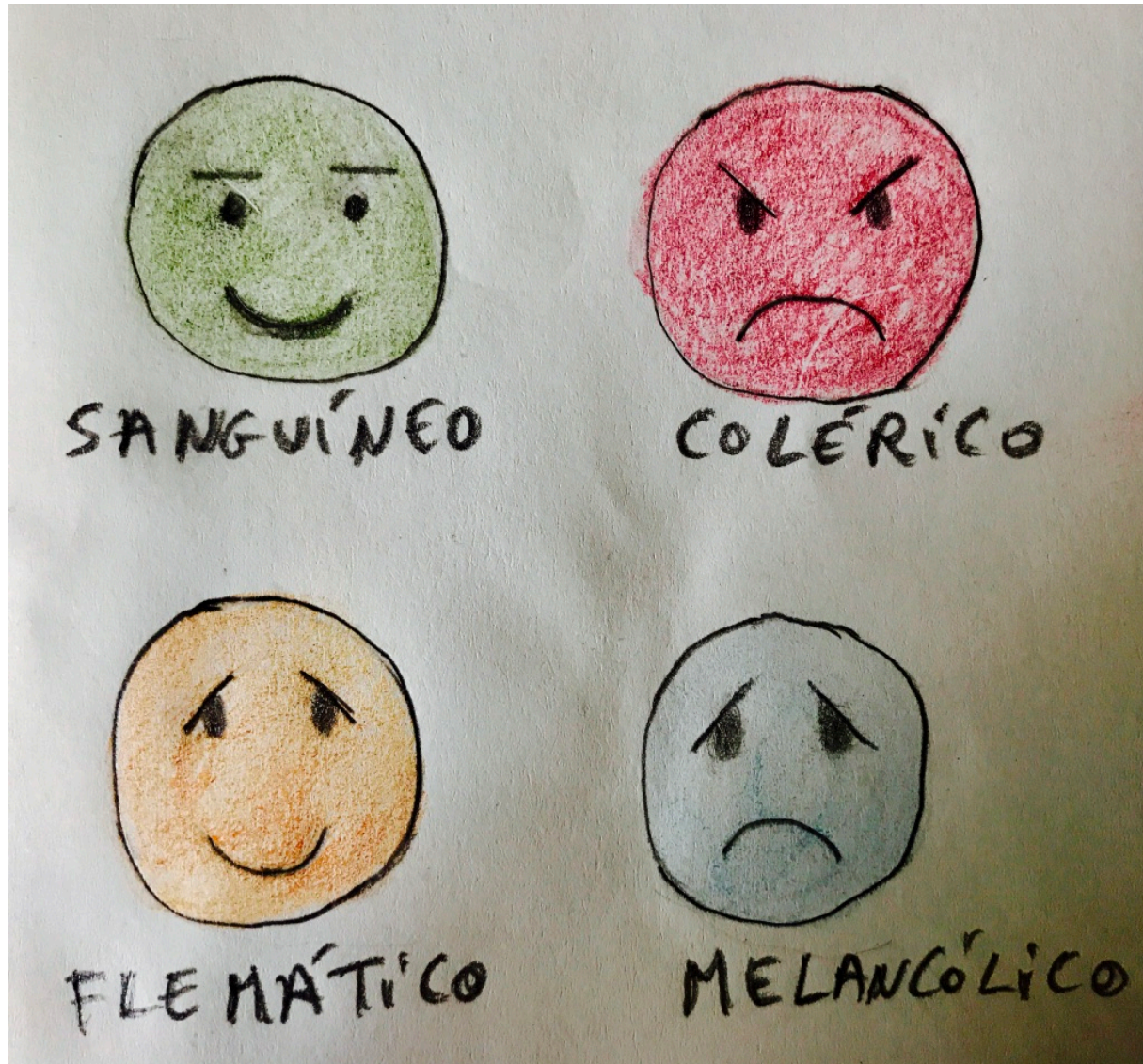
Frío

AGUA

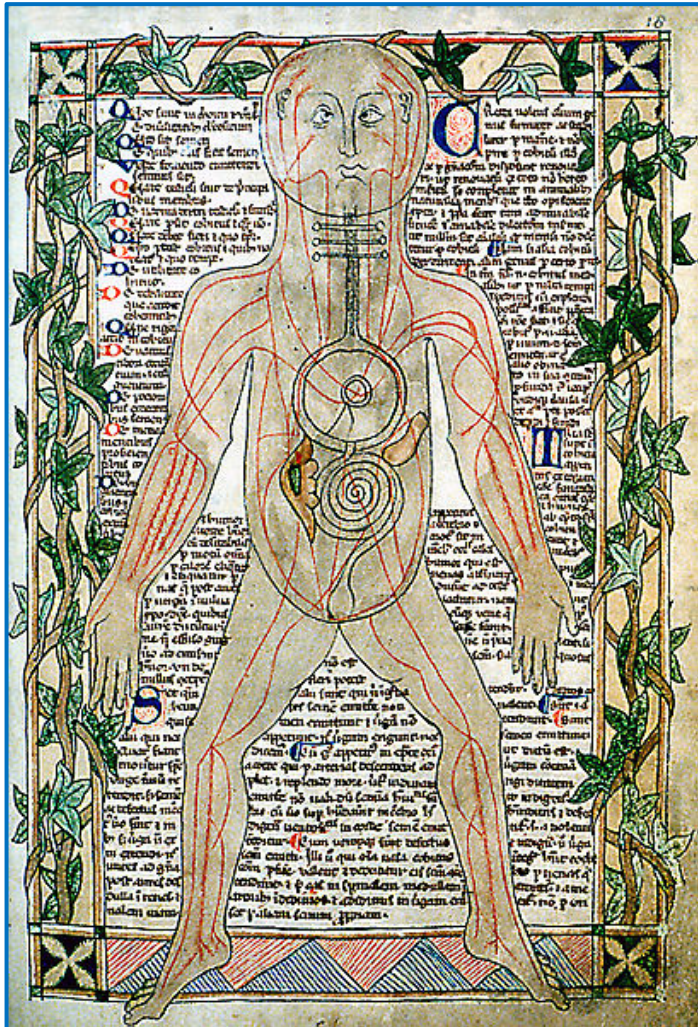
Flema (Flemático)



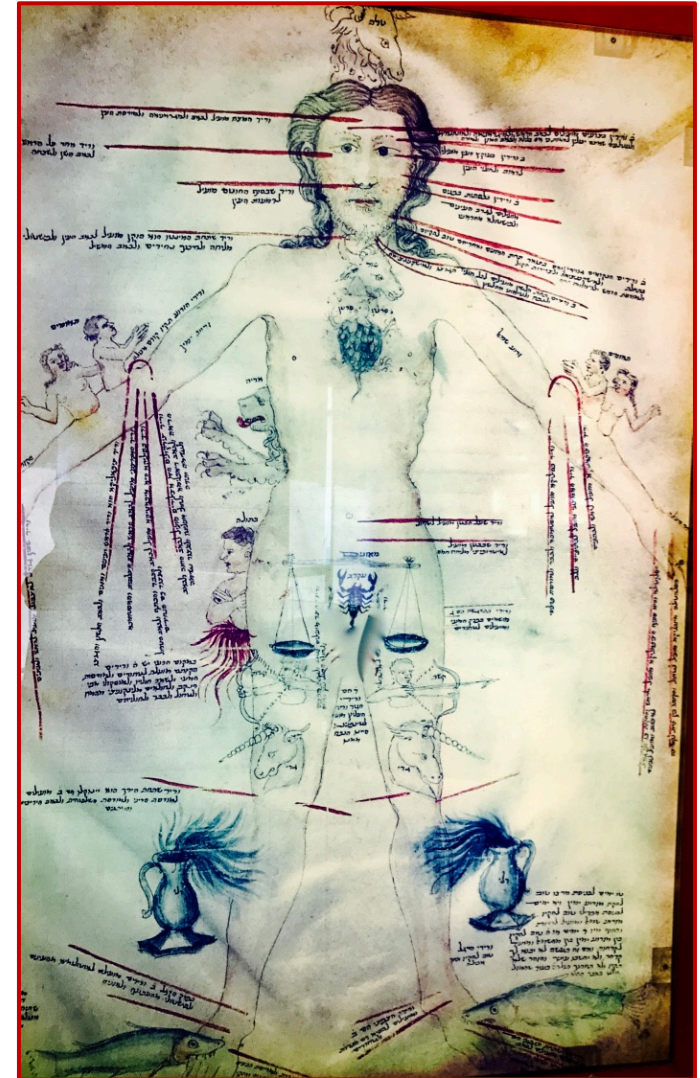
Se pensaba que los **temperamentos** o **complexiones** se manifestaban en la **apariciencia física**



Debido a la gran importancia que se daba a la **sangre**, durante muchos siglos los tratados médicos incluían información detallada sobre el sistema de venas y el lugar óptimo para hacer sangrías (bloodletting). También indicaban los signos del zodiaco asociados con las partes del cuerpo correspondientes



Ilustraciones en tratados de anatomía, siglos XIII (sistema de venas) y XV (guía para sangrías y zodiaco)



En parejas:

1.- ¿Cuál es tu humor?

2.- ¿Cuál es el humor de tu compañero/a?

3.- ¿Por qué?

Según las teorías médicas de la época, las **frutas y las verduras** eran nocivas por ser generalmente frías y húmedas, lo que las hacía **difíciles de digerir**. El peligro disminuía si se comían con alimentos calientes, como la carne o el vino. Ese es el origen de platos como el **melón con jamón** o la **fruta macerada en vino**



Una forma de hacer comestibles las frutas y verduras era cocinarlas con **especias**



Mirrauste de manzanas, receta con la que termina el *Libro de guisados* de Ruperto de Nola

Las **especias** son ingredientes de lujo para dar **sabor** a la comida, pero también se consideran **medicinales**

Semillas de anís, alholva, comino, hinojo y cilantro; nuez moscada, clavos, cardamomo, azafrán y, en el centro, canela y jengibre



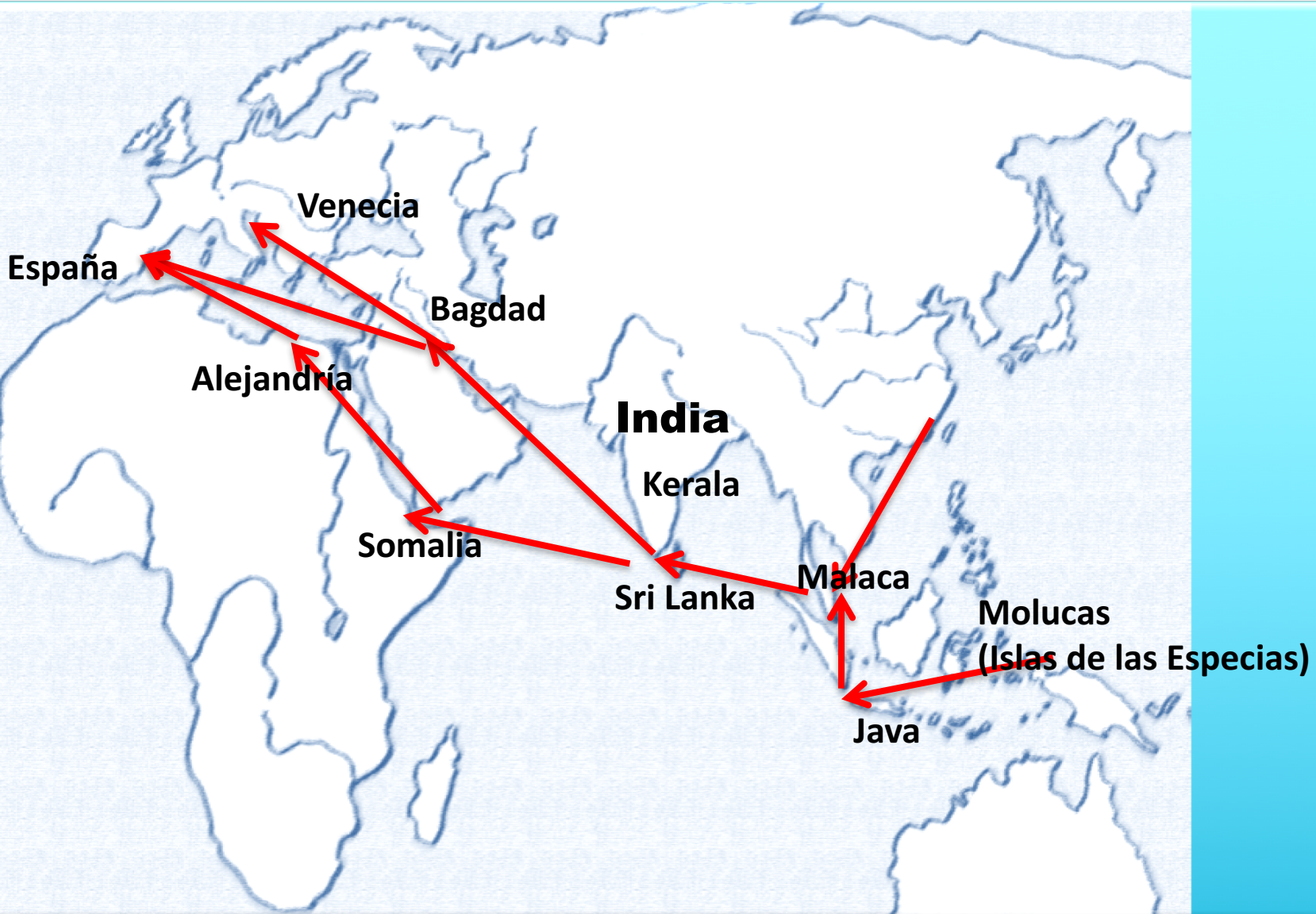
La sangría y otras bebidas azucaradas a base de vino y especias son derivados del **hipocrás**



El comercio de las especias

- Desde la Antigüedad, e incluso desde el Neolítico, se comerciaba con especias como la **canela**, la **casia**, el **cardamomo**, el **clavo**, la **nuez moscada**, la **macis**, el **jengibre**, la **galanga**, la **mirra** y la **pimienta**.
- La llamada **ruta de las especias** tenía un centro comercial importante en la **India**.
- En la India y en territorios limítrofes se cultivaba la pimienta, el cardamomo y la canela, mientras que el resto de las especias eran originarias de **regiones tropicales de Asia** y de las **Islas Molucas** (Indonesia)

Ruta de las especias



En parejas

¿Por qué te parece que durante mucho tiempo el azúcar se consideraba una especia?



Comida y nivel social

- El consumo de especias muestra cómo la comida aparece frecuentemente como **marcador social**, de modo que los alimentos que cada persona consume dan una indicación bastante aproximada de su nivel socioeconómico.
- Por ejemplo, Miguel de Cervantes comienza su famosa obra ***Don Quijote de la Mancha*** dando una descripción del viejo hidalgo que incluye sus hábitos alimenticios. 🍲🔪🛡️🐎

Comida, salud y nivel social: *Don Quijote de la Mancha*

“En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.”

Frases famosas del *Quijote* por las calles de Madrid: homenaje a Cervantes



“El oficio que no da de comer a su dueño no vale dos habas”

España musulmana: **Al-Andalus**

- Los musulmanes entraron en España en el año 711 y permanecieron como **cultura de poder y prestigio** hasta 1492.
- Junto con la lengua árabe, los musulmanes traen a España **conocimientos avanzados en muchas áreas del saber**, incluyendo la agricultura.
- También introducen **nuevos gustos y técnicas culinarias**.

Varios platos actuales están relacionados con la **cocina musulmana** de la Edad Media



Mejillones
y pescado
con pisto

Pescado en
escabeche y
ensalada
con atún en
escabeche



El **cuscús** se consideraba el plato musulmán por excelencia



El sabor del **almorí**, importante condimento para los musulmanes, tenía un sabor parecido al de la parte blanca exterior del chorizo o del salami



Los colores de la comida



El único color que podía añadirse al manjar **blanco** era el de la canela

El cilantro y el perejil añaden color **verde** a la comida



El azafrán da a los platos un color **amarillo**

Si el color **negro** estaba relacionado con el veneno, ¿cuáles piensas que fueron las primeras reacciones al chocolate? (Más sobre este tema en el Capítulo 4)



Palabras de proveniencia árabe

- Arroz
- Azafrán
- Azúcar
- Aceite
- Almendras
- Albóndigas
- Alcaparras
- Alfalfa
- Atún
- Alcachofa
- Cuscús
- Zanahoria
- Berenjena
- Alcohol
- Alambique

Alambique

- Al calentar un líquido en el alambique se consigue separar el agua de sus otros componentes, como pueden ser el alcohol o los aceites esenciales.
- El alcohol, que hierve antes que el agua, pasa por el largo cuello del alambique y se recoge en otro recipiente al enfriarse y condensarse.
- Mediante este proceso de destilado puede obtenerse una mayor concentración de alcohol o aceites esenciales.



En parejas

1. ¿Qué es la ruta de las especias?
2. ¿Cuáles son las áreas geográficas comprendidas en esta ruta?
3. ¿Por qué surgieron cuentos y relatos fantásticos alrededor del comercio de las especias?
4. ¿Cómo están relacionados los descubrimientos de tierras desconocidas hasta entonces por los europeos con el comercio de las especias?
5. ¿Qué es el cuscús? ¿Qué especias contiene el del libro de cocina de Ibn Razin al Tugibi? ¿Qué te parece que añaden esas especias al plato?
6. ¿Qué especias son las de consumo más frecuente en tu cultura? ¿Y en tu familia?

Imágenes

- Ilustración anatómica, siglo XIII: By Anonymous (Bodley library) [Public domain], via Wikimedia Commons
- Otras fotos: Ana M. Gómez-Bravo