

MAT

MUSEO
DE ANTROPOLOGIA
DE TENERIFE

Alimentación y cultura

Materiales didácticos

ORGANISMO
AUTONOMO DE
MUSEOS Y CENTROS



Alimentación y Cultura

Catálogo de la exposición y materiales didácticos

Museo de Antropología de Tenerife

Fernando Estévez González
María Teresa Henríquez Sánchez
Pedro Alberto Díaz Rodríguez
Angel Alemán de Armas
Alberto García Quesada
Juan de la Cruz Rodríguez
Inmaculada Cano Méndez

Guión, textos y fotografías de la exposición «Alimentación y Cultura»:

Museo de Antropología de Tenerife, O.A.M.C., Cabildo de Tenerife:

Textos

Fernando Estévez González

Montaje

Fernando Estévez González

María Teresa Henríquez Sánchez

Pedro Alberto Díaz Rodríguez

Angel Alemán de armas

Alberto García Quesada

Juan de la Cruz Rodríguez

Inmaculada Cano Méndez

Orientaciones y materiales didácticos.

Angel Alemán de Armas, Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa,
Consejería de Educación, Gobierno de Canarias

Maquetación

Juan Caballero Fernández-Palacios y Angel Alemán de Armas

Diseño de la portada

Domingo González Martín

Imprime

Gráficas Sabater

D.L.: TF 1612/01

ISBN 84-88594-28-3

© 2001 Fernando Estévez González y Angel Alemán de Armas

INTRODUCCIÓN

Bueno para comer, bueno para pensar

¿Por qué comemos lo que comemos? Para esta pregunta todos tenemos algunas respuestas inmediatas, generalmente en relación con nuestras propias preferencias. Tendemos a pensar que comemos lo que nos gusta considerando que esto corresponde básicamente a nuestra libertad de elección. Sin embargo, los alimentos que comúnmente consumimos, la forma de prepararlos y cómo y con quiénes los comemos constituyen un complejo entramado que está fuertemente mediatizado cultural y socialmente. Los humanos podemos utilizar como alimentos una enorme gama de sustancias minerales, vegetales y animales, pero cada cultura selecciona un número relativamente pequeño de alimentos para consumirlos cotidianamente. Cocinar es una característica genuinamente humana, pero de las muy variadas técnicas para cocinar cada cultura recurre preferentemente a unas pocas. Por nuestra naturaleza estamos obligados a comer para mantener nuestras funciones vitales, pero no tenemos restricciones biológicas que determinen cuándo, cómo y con quién tenemos que comer. Y, de hecho, en diferentes épocas y en distintas sociedades varía lo que se considera bueno para comer, quiénes pueden compartir la misma comida y las maneras de ingerir los alimentos y comportarse en la mesa.

Los textos que aparecen en esta publicación son una síntesis de los contenidos de la exposición «Alimentación y Cultura» realizada por el Museo de Antropología de Tenerife, O.A.M.C., Cabildo de Tenerife. Junto con estos textos se proporcionan guías específicas para el desarrollo de un amplio repertorio de actividades didácticas que permitirán al profesorado y alumnado ampliar los conocimientos sobre las dimensiones socioculturales de la alimentación. Con esta exposición, el Museo de Antropología de Tenerife se incorpora al creciente número de museos en todo el mundo monográficamente dedicados a la alimentación —El Alimentarium de Vevey, Suiza, el Agropolis de Montpellier, Francia— o que le dedican espacios permanentes o exposiciones temporales, respondiendo así a una creciente demanda del público por los temas alimentarios. Por otra parte, los contenidos de la exposición, su presentación y las propuestas de actividades didácticas responden a las nuevas tendencias de los museos etnográficos presentando exposiciones más ligadas a la vida cotidiana y adoptando una perspectiva global y comparativa, alejada ya de los viejos y obsoletos museos de artes y costumbres populares que desde una óptica folklorista se recreaban en los particularismos localistas.

La alimentación humana es un complejo fenómeno que trasciende lo meramente nutricional. Con los alimentos premiamos y castigamos, expresamos amor y cariño, manifestamos identidades, devociones, prestigio y poder. Esta guía, resultado de la colaboración entre el Museo de Antropología de Tenerife y de la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias, es una invitación para que desde el ámbito educativo consideremos que los alimentos no son sólo buenos para comer sino también buenos para pensar.

INDICE

LOS ALIMENTOS Y LA COMIDA	7
Las funciones de la alimentación	
Alimentación de ricos, alimentación de pobres.	
El dilema del omnívoro: preferencias y aversiones alimentarias.	
La cocina, las cocinas.	
El consumo.	
EL SABOR	12
Los alimentos y los sentidos.	
El olor, el aroma y el gusto o sabor básico.	
Las especias.	
EL PAISAJE AGRARIO	17
Rasgos generales del paisaje agrario insular.	
LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS	21
Los cultivos ordinarios. Pucheros y potajes.	
Principales hortalizas que intervienen en el puchero.	
El tomate.	
Las frutas.	
El plátano.	
LOS TUBÉRCULOS. LA PAPA. EL ÑAME	25
Variedades. Las papas de "color", la papa "blancas. Culinaria. El ñame.	
LA CARNE	27
Aspectos generales. La sangre.	
EL PESCADO	30
LA LECHE Y LOS LÁCTEOS	32
El queso.	
EL AZÚCAR. LA ATRACCIÓN POR LO DULCE	35
EL GOFIO	38
Los cereales. Las labores de cosecha. Elaboración.	
APÉNDICE	42
La Casa de Carta y el Museo de Antropología de Tenerife	
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS	47
Introducción.	
Objetivos.	
Contenidos.	
Metodología.	
Criterios de evaluación	
BIBLIOGRAFÍA	62

Los alimentos y la comida

Todos los humanos hablan una lengua, pero existe un gran número de lenguas diferentes; todos los humanos comen una comida cocida, pero existe un gran número de cocinas diferentes. La cocina es universal, las cocinas son diversas.

Cl. Fischler

Introducción

Como todos los seres vivos, los humanos tenemos que alimentarnos para mantener nuestras funciones vitales. Sin embargo, la alimentación es un complejo entramado de creencias, conocimientos y prácticas que mediatizan, ordenan y regulan social y culturalmente los procesos fisiológicos de la nutrición. No nos nutrimos, nos alimentamos.

Las funciones de la alimentación

Por medio de la alimentación no sólo establecemos relaciones con la naturaleza sino entre nosotros mismos. Ciertamente, nuestra naturaleza biológica determina la necesidad de comer, pero no prescribe cómo, cuándo, dónde y con quién tenemos que comer. Es por tanto la cultura la que estructura el acto de comer, al que reviste de muy diversas formas, contenidos y significados. Los alimentos desempeñan, además, muchas y muy diferentes funciones, tanto biológicas como culturales. Entre otras:

- * Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
- * Expresar amor y cariño.
- * Premiar y castigar.
- * Demostrar la pertenencia a un grupo.
- * Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas y mentales.
- * Iniciar y mantener relaciones personales, sociales y de negocios.
- * Manifestar estatus, riqueza y poder.
- * Demostrar devoción.



Boda. 1955



Primera comunión. 1963



Comida después de la cacería. 1961



Trabajadores de la platanera en una comida. 1962



Comida en un descanso del trabajo. 1951



Almuerzo para celebrar la compra de un coche. 1960

Distintas escenas de la historia de los vecinos de Valle de Guerra, Tenerife, donde la comida ocupa un lugar privilegiado en las relaciones familiares y sociales.

Alimentación de ricos, alimentación de pobres

Durante los dos últimos siglos, prácticamente, todas las poblaciones del mundo han experimentado cambios más o menos radicales en sus patrones dietéticos. En los países occidentales estos cambios se han asociado con mejoras en los niveles de nutrición y salud pública, pero también con un aumento de las enfermedades relacionadas con la nutrición. Las variedades de alimentos, los métodos de producción y los patrones de consumo se han extendido por todo el mundo en una red cada vez más intrincada de interdependencia política y económica.

Para los países desarrollados este proceso ha significado un incremento de la diversidad y cantidad de alimentos disponibles y, por tanto, una mejora general de la dieta. Inicialmente, de estas mejoras sólo se beneficiaron las clases altas, pero progresivamente se han extendido a un amplio espectro de la población.

Para los países no industrializados, por el contrario, los efectos han sido opuestos a la calidad alimentaria, excepto para las elites locales. Forzados a concentrarse en uno o dos grandes cultivos, estos países no sólo han perdido el control sobre la distribución de los alimentos que producen sino que han visto reducida su tradicional variedad de alimentos.

Tres grandes factores han estado influyendo en estos cambios:

- 1.- Una diseminación mundial de las variedades de plantas y animales.
- 2.- El desarrollo de un complejo de redes internacionales de distribución de alimentos y el crecimiento de industrias de procesamiento de alimentos.
- 3.- La migración de las zonas rurales a los centros urbanos y de un continente a otro, en una escala impredecible, con el consiguiente intercambio de técnicas y preferencias culinarias y dietéticas.

El dilema del omnívoro: preferencias y aversiones alimentarias

Los humanos somos omnívoros. Podemos comer alimentos de origen vegetal, animal y mineral sobre los que existen pocas limitaciones biológicamente determinadas. No estamos especializados en un tipo fijo de alimentos y de regímenes, sino que obtenemos los nutrientes que necesitamos de una amplia variedad de alimentos, adaptándonos a los recursos de entornos muy diferentes. Necesitamos un mínimo de variedad de alimentos que nos proporcionen proteínas, glúcidos, vitaminas y minerales, lo que nos predispone a explorar, diversificar e innovar nuestras conductas alimentarias. Pero al mismo tiempo toda sustancia nueva encierra un peligro potencial, ya que puede ser venenosa o hacernos daño. El desconocimiento de sus efectos nos mueve a ser prudentes, desconfiados y conservadores ante las sustancias que no nos son familiares. Una tensión constante entre la tendencia a la variedad, a lo conocido –neofilia– y a ser prudentes, al temor a lo desconocido –neofobia– preside nuestra conducta frente a los alimentos. La resolución de este dilema, de esta paradoja, funda la cocina: un conjunto de reglas, normas, prácticas, clasificaciones y representaciones que determinan social y culturalmente lo que debemos comer.

	Comestible	No Comestible
Vaca	Europa, América... // Cristianos,	India // Hindúes, Budistas
Cerdo	Europa, América, Oceanía,...// Cristianos	India // Judíos, Islam, Budistas
Caballo	Francia, Bélgica, Japón...//	Europa, América del Norte...
Perro	Corea, China, Oceanía...	Europa, América del Norte...
Conejo	Europa...	Gran Bretaña, América del Norte...
Rana	Francia, Asia...	Europa, América del Norte...
Insectos	América Latina, Asia, África...	Europa, América del Norte
Caracoles	Francia, Italia, España...	Gran Bretaña, América del Norte...
Leche	Europa, América // Budistas, Cristianos	China, África
Alcohol	Europa, América, China...	Hindúes, Budistas, Islam

Las preferencias y aversiones alimentarias están fuertemente condicionadas por las limitaciones y oportunidades ecológicas, la historia y las creencias. Ninguna sustancia comestible es rechazada universalmente. Ni siquiera el consumo de carne humana ha sido tabú en todas las culturas. Algunos alimentos que son repudiados mayoritariamente en una tradición culinaria, son, sin embargo, muy apreciados en otra. Asimismo, en una misma cultura se manifiestan distintas preferencias y aversiones alimentarias.

La cocina, las cocinas

Como actividad social, la alimentación está sujeta a determinadas reglas que regulan los comportamientos y conforman los hábitos alimentarios elaborados y transmitidos dentro de cada cultura. Pero las diferentes tradiciones culinarias tienen, sin embargo, varios elementos comunes:

- 1.- La selección de un número limitado de alimentos básicos, principales o secundarios.
- 2.- El uso frecuente de un conjunto característico de sabores.
- 3.- Unas formas peculiares de preparación de los alimentos.
- 4.- Un conjunto de reglas relativas a la aceptabilidad y combinación de los alimentos, a las comidas festivas, a las maneras en la mesa y a los usos simbólicos de los alimentos.

Cocina	Principios aromáticos	Utensilios
China	Salsa de soja, jengibre, sésamo...	Wok, Palillos
India	Curry, cominos, jengibre...	Tawa
Mediterráneo	Aceite de oliva, ajo, cebolla...	Paella
Europa Norte	Crema amarga, eneldo,	Fondue
África Norte	Ajo, comino, menta...	Tayín
México	Chile, tomate...	Metate, Molcajete

El consumo

La producción y consumo de alimentos son parcelas importantes de la actividad económica que a la vez inciden sobre diversos aspectos de la salud pública. Las estadísticas proporcionan datos cuantitativos de gran interés sobre el estado y las tendencias del consumo alimentario. Pero esta información, obtenida por medio de encuestas sobre los alimentos comprados, dejan sin respuesta aspectos básicos del consumo real.



Cantidad comprada per cápita (kilos/litros) en hogares España/Canarias. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 1994)

Estos datos muestran significativas diferencias en el consumo de alimentos en Canarias respecto a la media española. En Canarias hay un menor consumo de alimentos ricos en proteínas y vitaminas y mayor consumo de alimentos ricos en glúcidos. El consumo de papas, por ejemplo, es incluso superior al mostrado en las tablas al no incluir la producción para autoconsumo que no entra en los circuitos comerciales.

Las categorías de clasificación de los alimentos son muy genéricas, con lo que permanecen ocultas muchas de sus modalidades y características. Así, existen muchas variedades de pan, consumidos para usos distintos por personas de diferente nivel social, con precios asimismo diferentes y con valores nutricionales desiguales.

Por otra parte, alimentos comprados no significa necesariamente alimentos consumidos. Una cantidad significativa se pierde en desperdicios y sobras —algunos alimentos se utilizan sólo para “decorar” y partes de otros se rechazan por considerarlos malos o de escaso valor nutricional—.

Estas encuestas se refieren, por lo general, a la cantidad media comprada por hogar, por lo que tampoco proporcionan información sobre el consumo y régimen de los diferentes miembros de la unidad familiar.

Información nutricional

Proteínas. Son la principal fuente de aminoácidos que el organismo utiliza para la formación y crecimiento de los tejidos. Las proteínas constituyen más del 50% del peso en seco de los tejidos.

Carbohidratos. Son las sustancias que utiliza nuestro organismo como fuente preferente de energía, que es de fácil utilización por nuestras células.

Grasas. Su función principal es la de proporcionar energía, aunque su extracción es más lenta que en la de los carbohidratos. Las grasas son los principales componentes estructurales de las membranas celulares.

Vitaminas. Son sustancias orgánicas que actúan en cantidades muy pequeñas. Son esenciales para el desarrollo de las funciones biológicas. Nuestro organismo no puede fabricarlas en su totalidad y deben, por tanto, estar contenidas en los alimentos.

Sales minerales. Son sustancias inorgánicas indispensables para el adecuado funcionamiento de muchos compuestos orgánicos y contribuyen a mantener equilibrado el medio interno.

Agua. Es el componente más abundante de todos los organismos. Del 70% al 90% del peso total del organismo se debe al agua, en la que se disuelven o suspenden el resto de las moléculas.

El sabor

Los humanos son prácticamente la única especie que llega a degustar con cierta asiduidad sustancias innatamente aversivas. La conversión de una aversión en un gusto constituye uno de los fenómenos más sorprendentes en el área de la selección humana de alimentos.

P. Rozin

La boca, puerta del cuerpo

Cuando lo introducimos en la boca, un alimento atraviesa la frontera entre el mundo y nuestro cuerpo. Es un acto trivial, pero está cargado de consecuencias y significados.

Los alimentos y los sentidos

Vista, oído, tacto, olfato y gusto, intervienen decisivamente en nuestra percepción de las propiedades de los alimentos. Pero es con el gusto y el olfato con los que elegimos, finalmente, qué sustancias se convierten en alimentos, en la materia de nuestra carne. Al incorporar un alimento a nuestro cuerpo éste pasa real y simbólicamente a formar parte de nosotros. Somos lo que comemos, y por eso es tan decisivo saber distinguir lo que es comestible de lo que no lo es. En la boca, mediante el escrutinio del sabor de los alimentos, abrimos o cerramos la puerta del cuerpo.



Olor, aroma y gusto: el sabor

El *olor* es la percepción, a través de la nariz, de las partículas olorosas en contacto con la mucosa nasal. Estas partículas han de ser volátiles y solubles para que puedan ser detectadas olfativamente. El olfato es muy sensible, unas 10.000 veces más que el gusto.

El *aroma* es la propiedad para percibir las sustancias olorosas de un alimento una vez que éste se ha introducido en la boca. Estas sustancias se disuelven en la mucosa del paladar y la faringe y, a través de la trompa de Eustaquio, llegan a los centros sensores del olfato.

El *gusto*, o sabor básico es la percepción de las sustancias sápidas diluidas en la boca. Hay cuatro sabores básicos: dulce, ácido (agrio), salado y amargo. Tenemos una predisposición natural para detectar las sustancias dulces y las amargas. Esto ha tenido una gran importancia en la evolución humana, ya que las sustancias dulces son generalmente nutritivas, mientras que la mayoría de las toxinas naturales tienen un sabor amargo.

El *sabor* de un alimento es la compleja combinación del olor, aroma y gusto, y sobre el que también influyen el color y la textura. Lo que distingue a unos alimentos de otros es el sabor, no el gusto. Si probamos un alimento con los ojos cerrados y la nariz tapada sólo conoceremos su gusto; necesitamos también conocer su olor y aroma para reconocerlo.

Las especias

Las especias son sustancias vegetales que se usan en pequeñas cantidades para dar sabor a las comidas. La mayor parte de las especias son originarias de los trópicos asiáticos; otras proceden de las Indias Occidentales, América Central y la cuenca mediterránea.

El uso de las especias en la cocina no se extendió a Europa hasta finales de la Edad Media, aunque se habían utilizado durante miles de años por toda Asia, Arabia y la región mediterránea. En un tiempo tan valoradas como el oro, su búsqueda influyó en el curso de la historia social y económica.

CANELA

Denominación. Cinnamomum verum/Cinnamomum zeylanicum.

Origen. Sri Lanka.

Características. Tiene un sabor dulce bien definido con olor a madera fragante y cálido.

Producción. El mayor productor es Sri Lanka, seguido de las Islas Seychelles. Se cultiva también en la India, Brasil, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Índico.

Consumo/Usos. Indicada tanto para platos dulces como salados. Especialmente con el cordero, con platos de arroz, compotas de frutas, postres de chocolate, bizcochos y bebidas. En Canarias se utiliza en repostería.

CILANTRO

Denominación. Coriandrum sativum.

Origen. Mediterráneo oriental y la India.

Características. Hojas y frutos verdes con olor fuerte y fétido. El fruto maduro tiene un sabor dulce, con aroma a madera especiada y una nota picante y balsámica. Su sabor es suave, dulzón y ligeramente ardiente.

Producción. La producción se realiza a menudo a pequeña escala. En la India, Irán, Oriente Medio, Unión Soviética, Estados Unidos y América Central y del Sur, se obtienen abundantes cosechas.

Consumo/Usos. Las hojas frescas forman parte de las verduras del sur de Asia y Suramérica. El fruto es la especia. Se utiliza fresco en mojos y caldos o sopas.

AZAFRÁN

Denominación. Crocus sativus.

Origen. Desconocido aunque probablemente proceda de Asia Menor.

Características. Tiene un aroma persistente y particular y un sabor penetrante y amargo, aunque fuertemente aromático.

Producción. España, Grecia, Francia, Turquía, Irán, Marruecos y Cachemira son los principales productores. El mejor azafrán se produce en la región española de La Mancha.

Consumo/Usos. Es un ingrediente básico en platos de pescado y arroz, sopas, caldos y estofados. Su elevado precio es la causa de que frecuentemente se utilicen sucedáneos. Se utiliza, en hebras o molido, tanto para dar sabor como para colorear.

COMINO

Denominación. Cuminum cyminum.

Origen. Valle del Nilo.

Características. Olor fuerte y pesado, intensamente acre o cálido. Las semillas del comino saben ligeramente amargas y su picante sabor persiste durante algún tiempo.

Producción. Cuenca mediterránea, India, Irán.

Consumo. Se emplea con asiduidad en estofados, salsas y mojos. Se usa en la India como remedio para la diarrea.

CLAVO

Denominación. Eugenia caryophyllus. Syzygium aromaticum.

Origen. Islas Molucas o de las Islas de las Especias (Indonesia). *Características.* Aroma perentorio y fuerte que es caliente y rico. Al probarlo es picante ácido, fuerte y amargo y deja una última sensación de hielo en la boca. Su efecto se suaviza al cocinarlo y con los demás ingredientes.

Producción. Indonesia produce la mayor cosecha de clavo, seguida de Madagascar, Tanzania, Sri Lanka y Malasia.

Consumo/Usos. La esencia de clavo es un conservante. Como aromatizador, se utiliza una naranja pinchada con clavos. Se emplea tanto en repostería como en numerosos guisos.

PEREJIL

Denominación. Petroselinum hortense.

Origen. Mediterráneo y Oriente (Libano y Argelia). Cerdeña reivindica su origen.

Características. De sabor picante, toda la planta desprende un perfume aromático con olor a trementina.

Producción. De escaso valor económico, el perejil se cría espontáneamente, entre piedras, al pie de los muros, etc.

Consumo/Usos. Fresco, se utiliza para cualquier plato, bien como condimento o como decoración. Es protagonista de numerosas salsas verdes, entre ellas el mojo verde.

LAUREL

Denominación. Laurus nobilis.

Origen. Asia Menor y Grecia.

Características. Hojas aromáticas de sabor amargo con recuerdos a madera.

Producción. Frecuente en las Islas Occidentales donde existen además otras variedades –Laurus canariensis, Laurus azorica– popularmente denominadas «loro».

Consumo/Usos. Junto con el tomillo forma el «bouquet garni» de los cocineros. Facilita la digestión de las comidas. Es uno de los condimentos de mayor uso en la cocina donde se emplea en numerosos guisos.

TOMILLO

Denominación. Thymus vulgaris.

Origen. Cuenca mediterránea.

Características. Toda la planta es aromática y odorífera.

Producción. Abundante en jardines y montes.

Consumo/Usos. El tomillo es una hierba básica de la cocina mediterránea. Se utiliza seca para salsas, embutidos o conservas de pescado. Tiene virtudes digestivas y antisépticas.

ORÉGANO

Denominación. Origanum vulgare.

Origen. Europa y Asia.

Características. Desprende un perfume aromático y tiene un sabor amargo que recuerda a la menta y la ajedrea.

Producción. Se encuentra en las colinas secas y soleadas, entre las matas y los linderos de los bosques.

Consumo/Usos. Aditivo muy utilizado en estofados, aliños o adobos. Considerado hasta épocas recientes como un remedio universal, se utiliza en tisanas contra la tos, como desinfectante, expectorante y para trastornos gástricos.

PIMIENTA

Denominación. Piper nigrum.

Origen. Originaria del sureste de la India.

Características. Picante, con más sabor que olor, desprende un aroma a madera cálido y refrescante.

Producción. Los principales países productores son la India, Malasia e Indonesia.

Consumo/Usos. Prácticamente se utiliza en casi todos los platos, especialmente en estofados y algunos mojos. Tiene propiedades diuréticas.

PIMENTÓN

Denominación. Del latín pigmentum (variedad Ñora)

Origen. América del Sur

Características. Ligeramente picante y un poco amargo después de probarlo.

Producción. India, China, España.

Consumo/Usos. De frecuente uso en potajes, mojo rojo, guisos, chacinería..., se emplea también como conservante y como colorante en productos alimenticios y farmacéuticos.

PIMIENTA (picon/guindilla/chiles)

Denominación. Capsicum annuum; Capsicum frutescens.

Origen. América del Sur.

Características. Ardientemente picante.

Producción. Mediterráneo, China, Nigeria, México

Consumo/Usos. Presente en la cocina de la mayoría de los países, es el ingrediente básico del mojo rojo y de muchos adobos de la cocina de Canarias. Se usa también como conservante alimentario. Es un estimulante digestivo, energético y cicatrizante. Es una de las especias más cultivadas de las que existen unas doscientas variedades.

Condimentos

El empleo de algunas verduras, grasas, aceites, licores, vinos u hortalizas tales como el tomate, la cebolla, el ajo o el pimiento, sólo o combinados, crudos o transformados, enteros o triturados, etc. se utilizan generalmente para impregnar sabores singulares a los alimentos.

SAL

Tan necesaria como el agua, es la encargada de mantener el equilibrio de los líquidos corporales. Necesitamos de 6 a 8 gramos diarios de sal, pero en la práctica se consume mucha más, porque con ella sazonamos la comida para realzar su sabor.

La sal se encuentra de forma natural en muchos alimentos, pero la que usamos en mayor cantidad procede tanto de la sal marina como de la sal gema. Antes de que se conocieran bien sus formas de extracción, su comercio fue muy importante, ya que además de un sabroso condimento, constituía también un excelente conservante. Alcanzó tanta importancia en la Roma clásica que se llegó a pagar en sal a los soldados. Esto dio origen al término sal-ario. Otros muchos términos también están asociados a la sal: sal-sa; en-sal-ada; sal-morejo, etc.

AJO

Posiblemente originario de las estepas del Asia Central, las variedades más conocidas proceden del Próximo Oriente y Mediterráneo oriental. A partir del Renacimiento se convierte en un condimento esencial de los pueblos mediterráneos, sobre todo para sustituir a las caras especias del Oriente. El ajo se emplea en múltiples aplicaciones, tanto como alimento como medicamento ya que es un importante anticoagulante, antiséptico y antibiótico. Es un ingrediente fundamental en numerosos guisos, salsas y adobos.

VINAGRE

El vinagre es el producto que resulta de la fermentación de un líquido alcohólico que, en contacto con el aire, se oxida transformándose en ácido acético. El vinagre estimula el apetito y ayuda la digestión. Existen muchos tipos de vinagres, pero los más utilizados son los de vino. Sus propiedades antisépticas lo convierten en un excelente producto para conservar los alimentos. Se utiliza para aliños, adobos y salsas.

El mojo

*«La cena que Gertrudis había servido consistió en papas y pescado salado. Esta sobria comida es el plato típico de los isleños y lo prefieren a los mejores guisados de carne. Lo sirven con **mojo**, salsa incendiaria compuesta de vinagre, pimientos rojos, ajos, cilantro y en algunas ocasiones se le añade aceite, pero en este caso se trata de un lujo. (...) Yo sazoné mi pescado tal como lo hacían mis vecinos de mesa. Pero tan pronto le tomé el sabor a la infernal salsa, mi paladar quedó como electrizado, tenía fuego en la garganta y me corrían las lágrimas».*
(S. Berthelot, *Primera estancia en Tenerife (1820-1830)*)

El mojo es la salsa canaria por excelencia. Si bien existe una gran variedad de mojos, el verde o de cilantro y el rojo, de pimienta picona, son los más comunes. Se utilizan tanto para platos de carne como de pescado y, desde luego, para acompañar las papas arrugadas.



Mojo

El paisaje agrario

El archipiélago canario es un pequeño territorio de unos 7447 km² que, debido a su situación geográfica, climatología y geomorfología, presenta una gran diversidad ecológica y biológica. Esta diversidad natural se ha incrementado, a lo largo de siglos, con la introducción de numerosas especies domesticadas en su mayoría destinadas a la producción de alimentos.

Una de las características más notorias del paisaje insular, especialmente en las islas de mayor relieve, es la disposición vertical de distintos pisos ecológicos, que van superponiéndose desde el mar hasta la cumbre, cada uno con peculiares condiciones de clima, suelo y vegetación. Asimismo, las elevadas alturas dan lugar a una acentuada diferencia entre la vertiente norte (barlovento) y la sur (sotavento).

Estos factores han marcado históricamente las prácticas agrícolas tradicionales. Los saberes y estrategias campesinas han tratado de optimizar las actividades productivas combinando los recursos de estos diferentes pisos ecológicos. En la isla de Tenerife, en particular, esta interacción entre las condiciones ecológicas, la diversidad biológica y las prácticas culturales ha dado lugar a varios tipos de aprovechamientos agrícolas.

La agricultura, históricamente la principal actividad económica de Canarias, ocupaba al grueso de su población que durante siglos roturó y cultivó una parte considerable de la superficie útil de las Islas. En las pasadas décadas, el sector

Evolución del
paisaje de Va-
lle de Guerra
1950, 1952,
1968, 1972



servicios —en especial el turismo—, ha ido absorbiendo a la mayoría de la población activa. Esta reorientación económica, junto con la presión urbanística, ha provocado un notable descenso de las tierras cultivadas con el consiguiente incremento de las importaciones de alimentos.

Tipos de tierras

Barros, tierras de salón. Alfisoles e Inceptisoles (Soil Taxonomy.- 1994)

Características. Suelos profundos. Color rojo intenso. Textura arcillosa. Estructura prismática y poliédrica. Elevado contenido en nutrientes minerales. Buena actividad biológica. Medianamente orgánicos. Fertilidad elevada y sin limitaciones importantes para el cultivo. Son los suelos típicos de las medianías insulares, profundos, fértiles e intensamente cultivados.

Distribución. Planicie de La Laguna-Los Rodeos. Medianías del Norte (Tacoronte a Buenavista). Altos de Candelaria y Arafo.

Cultivos. Policultivo tradicional de medianías. Cultivos hortícolas. Cultivos menores. Algunos frutales.

Tierras de clima árido, Aridisoles (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Color marrón o rojizo. Textura arcillosa. Estructura masiva. Bajo contenido en materia orgánica. Alcalinos, salinos y a veces sódicos. Acumulaciones de caliche y yeso. Baja capacidad de infiltración de agua. Baja fertilidad y con limitaciones severas para su puesta en cultivo. Suelos característicos de las zonas áridas y costeras de las vertientes a sotavento de la isla, presentando déficit hídrico durante todo el año.

Distribución. Franja costera (<200 m.) entre Güímar y El Médano. Hasta los 900 m. de altitud entre El Médano (Granadilla) y Los Cristianos (Arona) y entre La Caleta y Guía de Isora. Teno Bajo.

Cultivos. Tomates. Vegetación natural: tabaibal-cardonal y pastizales xerófilos en antiguas parcelas abandonadas. Sorribas e invernaderos (plataneras, tomates).

Litosuelos. Entisoles y afloramientos rocosos (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Suelos de poco espesor. Arenosos y pedregosos. Estructura particular muy débil. Pobres en nutrientes y materia orgánica. Color variable según el tipo de roca. Muy baja fertilidad y fuertemente limitados para su uso agrícola. Suelos característicos de áreas geológicamente recientes, con baja alteración (malpaíses) y de zonas con pendientes elevadas (barrancos y laderas) donde la formación de suelo está limitada por fenómenos erosivos.

Distribución. Por toda la isla

Cultivos. Vegetación natural. En pequeñas terrazas, donde se acumula una mayor profundidad de suelo, se cultivan hortícolas de autoconsumo. No aptos para cultivar.

Picones, jables, arenas, zahorra y derrubios de barranco y pie de ladera. Entisoles (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Suelos de espesor variable, pero en general bajo. Arenosos y muy pedregosos. Estructura particular poco desarrollada. Generalmente pobres en materia orgánica. Alta capacidad de liberación de nutrientes. Color variable, predominan-

do los ocre y amarillos a los negro grisáceos en los picones. Alta capacidad de retención de agua y humedad ambiental. Numerosas limitaciones que restringen su uso agrícola, aunque también presenten algunas potencialidades que les hacen idóneos en una agricultura conservacionista de zonas áridas (jables, arenados, zahorra, etc.). Este tipo de suelos es común en zonas recientes constituidas por material piroclástico (jables, picones), en áreas costeras de acumulación de arenas eólicas y en los fondos de los barrancos más amplios en las zonas próximas a la desembocadura.

Distribución. Valle de Güímar. Bandas del Sur. El Médano. Barrancos de toda la isla. Cultivos. Vegetación natural. Cultivos de papas en jables, viña, higueras y almendros en picones y algunas hortalizas en los aluviones pedregosos de fondos de barranco.

Tierras de polvillo, tierra de monte, Andosuelos. *Andisoles* (Soil Taxonomy.- 1994)

Características. Suelos profundos. Alto contenido en materia orgánica y nutrientes. Predominio de silicatos amorfos en la fracción fina coloidal. Color negro o pardo muy oscuro. Textura equilibrada con tendencia limosa. Estructura grumosa fina, muy estable y con alta friabilidad. Baja densidad aparente. Elevada capacidad de retención de humedad. No salinos ni sódicos. Reacción ácida. Son los suelos más característicos de los materiales geológicos de origen volcánico situados en clima permanentemente húmedo y en equilibrio climático con las formaciones vegetales de monte verde (laurisilva y fayal-brezal) y de pinar.

Distribución. Macizos de Anaga y Teno. Corona Forestal.

Cultivos. Vegetación natural. Son suelos con pocas aptitudes para el cultivo. Cuando se desforestan, son suelos muy erosionables y se pierden fácilmente con el agua, y además sus características evolucionan a las de suelos pardos debido a la menor humedad edáfica. En las partes bajas del monte y en algunos claros del mismo se suelen aterrazar y realizar policultivos o rotaciones (millo, papas, coles, judías, choclos, etc.).

Tierras pardas. *Inceptisoles* (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Bajo o medio contenido en materia orgánica. Textura franco limosa. Profundidad mayor de 50 cm. Estructura grumosa gruesa y poliédrica fina. Color variable en las tonalidades ocre. Alto contenido en nutrientes. En general muy buenas propiedades físico-químicas de fertilidad. Son suelos poco evolucionados y de ahí su alta capacidad de alteración y de liberación de nutrientes. En la mayoría de ellos se identifican los rasgos que marcarán su evolución posterior, encontrándose suelos pardos ándicos, vérticos, fersialíticos, etc., en las zonas de transición hacia otros tipos de suelos. Son los más intensamente aprovechados desde el punto de vista agrícola en la isla de Tenerife, ya que por regla general sus posibilidades de uso superan siempre sus limitaciones.

Distribución. Límites más bajos de la Corona Forestal. Franjas superior inferior de las medianías.

Cultivos. En los suelos pardos se realiza la mayor parte de la agricultura de medianías de las islas, fundamentalmente papas, viña y cultivos hortalizas, como cultivo individual, policultivos o rotaciones, no presentando potencialidades ni limitaciones específicas para un determinado cultivo.

Tierras pardas y polvillo sobre alteraciones ferralíticas. *Inceptisoles y Andisoles sobre Ultisoles* (Soil Taxonomy.- 1994)

Características. Suelos profundos (más de 1 m de espesor). Textura arcillosa. Estructura prismática o poliédrica gruesa, bien desarrollada. Muy desaturados en cationes básicos. Generalmente ácidos. Contenido muy bajo en nutrientes. Baja fertilidad. Alta erodibilidad. Pobres en materia orgánica. Son los suelos más evolucionados y de mayor alteración de la isla, producto de una génesis antigua en condiciones de temperatura y humedad típicamente tropicales. Su antigüedad hace que se encuentren rejuvenecidos por aportes de materiales volcánicos piroclásticos posteriores y, en consecuencia, aparezcan enterrados bajo andosoles. Suelos típicamente forestales.

Distribución. Macizos de Anaga y Teno. Las Raíces-Las Lagunetas. Aguamansa.

Cultivos. No aptos para el cultivo. Vegetación forestal de laurisilva. Áreas antiguas de la isla.

Mazapé, Barros blancos y grises. *Vertisoles* (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Textura arcillosa. Estructura prismática muy desarrollada. Muy plásticos y muy duros cuando se secan. Densidad muy alta. Baja permeabilidad e infiltrabilidad en estado húmedo. Grietas de retracción. Alcalinos y a veces salinos y sódicos. Ricos en carbonato cálcico. Aceptables características químicas de fertilidad. Estos suelos se encuentran siempre en zonas bajas del paisaje, bien en áreas costeras o bien en zonas depresivas interiores, bases de laderas y glacis, etc. Es decir, en todas aquellas zonas donde se hayan producido acumulación de sedimentos finos. Las malas propiedades físicas que presentan han restringido su uso agrícola, pero aun así se utilizan para cultivos hortícolas e incluso plataneras y ornamentales en zonas de costa, aunque lo más general en estas zonas es que se sorriben.

Distribución. Valles y zonas bajas de Anaga, Bajamar-Punta del Hidalgo, de Valle de Guerra a Sta. Úrsula, Teno, Candelaria y S/C de Tenerife. Medianías de Arona, Adeje y Guía de Isora.

Cultivos. Hortícolas, plataneras, ornamentales y otros.

Sorribas, suelos de prestación. Entisoles (Arents) (Soil Taxonomy.- 1994).

Características. Suelos artificiales, generalmente con buenas propiedades físico-químicas para el cultivo. Como suelo de prestación se utilizan por lo general Alfisoles, Inceptisoles y Andisoles de las zonas medias y altas.

Distribución. Costa Norte: Bajamar-Punta del Hidalgo-Valle de Guerra-La Guancha-Icod-Buenavista. Costa Sur: Granadilla-San Miguel-Arona-Adeje-Guía de Isora y Santiago del Teide.

Cultivos. Platanera, ornamentales e invernaderos de hortícolas de primor.

Las verduras y las frutas

Curiosa época la nuestra en la que los alimentos vegetales llegan difícilmente a satisfacer el hambre, pero en la que tanto dinero y tanta energía se gastan en domesticar plantas exóticas para decorar el hábitat de los que tienen recursos (35). J. Barrau

Los cultivos ordinarios

Una visión tópica de la agricultura canaria, vista únicamente desde la perspectiva de los productos agrícolas de exportación –vino, cochinilla, plátano, tomate y papas–, ha oscurecido la importancia histórica de la agricultura de subsistencia. Destinados al abastecimiento del mercado interno, en las islas se han cultivado una gran variedad de productos, denominados genéricamente cultivos ordinarios, siempre presentes en la alimentación y definitorios de la cultura culinaria de la población.

Puchero y potajes



Las hortalizas –las verduras–, aunque con un desigual consumo, forman parte de muchas preparaciones culinarias de las islas, entre las que destacan el puchero y una gran variedad de potajes.

El puchero es un tipo de cocido que se consume como plato único y en el que intervienen las carnes, las legumbres –garbanzas–, una amplia variedad de hortalizas –bubango–, habichuelas, calabaza, col, cebolla..., junto a las piñas de millo, papas, batatas y, en ocasiones, peras. El contenido de grasas y carnes ha disminuido en las últimas décadas en beneficio de las papas y las hortalizas. El caldo del puchero, mezclado con gofio –escaldón–, se suele comer aparte; los restos del puchero –el tumbo– al día siguiente. Los potajes,

en los que generalmente están presentes las papas, se conocen por la hortaliza principal que le da su peculiar sabor y textura –de berros, de coles, de calabaza...–, y se consumen como primeros platos.

Principales hortalizas que intervienen en el puchero

BATATA/BONIATO

Denominación. Ipomoea batatas.

Origen. Sin determinar su procedencia americana o asiática.

Consumo. Guisada –puchero, guarnición de carnes y pescados; en papilla como relleno de las “truchas”–.

BUBANGO/CALABACIN

Denominación. Cucurbita pepo.

Origen. América Central.

Consumo: Guisado -pucheros, potajes, estofados-; frito -rebozados.

CALABAZA

Denominación: Curcubita pepo.

Origen: América central.

Consumo: Guisada -pucheros, potajes-; guisada y frita -"truchas", tortitas-; hervida -"cabello de ángel"-.

CEBOLLA

Denominación: Allium cepa.

Origen: Asia.

Consumo: Cruda -ensaladas-; frita -salsas-; guisada -estofados-.

COL/REPOLLO

Denominación: Brassica oleracea.

Origen: Europa.

Consumo: Guisada -pucheros, potajes-; cruda -ensaladas-.

CHAYOTA

Denominación: Secchium edule.

Origen: América Central.

Consumo: Hervida -compotas, tortitas-; guisada puchero.

HABICHUELA

Denominación: Phaseolus vulgaris.

Origen: Asia.

Consumo: Guisada -pucheros, potajes, estofados-.

ZANAHORIA

Denominación: Daucus carota.

Origen: Mediterráneo.

Consumo: Gusada -puchero, potajes, guarniciones-, cruda en ensaladas, repostería.

MILLO

Denominación: Zea mays.

Origen: América.

Consumo: Puchero, potajes, harinas, gofio.



Las etiquetas adosadas a los embalajes indicaban la variedad de marcas, tipos, tamaños y calidades de los tomates canarios. Etiquetas de tomates de las décadas de 1930/40.

El tomate

En México los aztecas lograron seleccionar, a partir de los diminutos tomates silvestres, nuevas variedades de mayor tamaño y diferentes formas. Aunque tardó en incorporarse a las cocinas europeas, desde el siglo XVIII su consumo se expandió por los países mediterráneos, donde su característico sabor impregna muchas preparaciones culinarias.

Desde finales del siglo XIX Canarias respondió a la creciente demanda de tomates por los consumidores europeos, dedicando grandes extensiones a su cultivo en el sur de las islas. Los "Canary Islands Tomatoes" se convirtieron así en uno de los

principales productos de exportación. En la actualidad, haciendo frente a otras zonas productoras, los tomates de Canarias siguen siendo muy apreciados en los mercados europeos.

La castaña

El castaño es marginal en las islas, en general asociado al cultivo de la papa en las zonas de medianías. Mulata, Redonda, Menuda, Picón, Mollar son las variedades más comunes.

La madera y corteza del castaño se utiliza en la fabricación de cestería y aperos agrícolas.

Se consume cruda, guisada o tostada. Asociadas a la apertura de las bodegas, al vino nuevo, también se consumen en las zonas urbanas en tenderetes callejeros durante los meses de invierno.

El higo pico

La tunera, *Opuntia Laevis*, originaria de México, es muy común en todo el paisaje insular, donde también se la conoce como "penca". Su cultivo tuvo una gran importancia en la economía canaria del siglo XIX donde la cochinilla, la materia tintórea obtenida de un parásito de esta planta, era muy demandada por la industria textil.

Su fruto, el higo pico o chumbo, es su principal aprovechamiento, tras el abandono de su cultivo cuando se introdujeron las anilinas, los colorantes sintéticos. El higo se consume como fruta fresca y en seco, los higos "porretos".

Las frutas

Las frutas siempre han estado presentes en la alimentación humana. Desde siempre también han tenido una poderosa fuerza simbólica. En nuestra tradición cultural, la manzana -la fruta del paraíso- representaba lo prohibido y ceder a la tentación de comerla fue la manifestación misma del pecado original. Aun así, en el mundo moderno, y a pesar de que su producción está en buena medida industrializada, la fruta sigue siendo la expresión de lo "natural", de lo no manipulado, de lo no contaminado. Antiguamente evocadoras de la belleza y de la sensualidad, son asimismo el soporte de muchas metáforas contemporáneas de lo exótico, de las tierras vírgenes.

Las frutas estimulan todos nuestros sentidos. Nos aseamos, nos perfumamos con frutas, limpiamos con frutas, nos rodeamos de objetos con formas de frutas, y muchos alimentos sólo cobran identidad por la fruta o el sabor de la fruta que le añadimos. Ácidas o dulces, verdes o maduras, naturales o transformadas, de verdad o de mentira... pasión por la fruta.

El plátano

Durante todo el siglo XX el plátano ha sido el principal cultivo de exportación de Canarias. Originario del Sudeste de Asia, exploradores portugueses lo trajeron a Canarias en el siglo XV desde la costa occidental de África. Pero no fue hasta finales del siglo XIX cuando se inició su cultivo a gran escala.

La primera expansión del cultivo se debió a los comerciantes británicos asentados en las islas, quienes iniciaron las plantaciones y las primeras exportaciones al Reino Unido, al que se dirigió toda la producción hasta la I Guerra Mundial (1914). Posteriormente se exportaron a Francia importantes contingentes. Entre la Guerra Civil Española y la II Guerra Mundial, el mercado peninsular fue absorbiendo el grueso de la producción del plátano de Canarias.



El cultivo intensivo del plátano supuso una progresiva dependencia del mercado internacional, no sólo por la competencia de otros países productores, sino también por la importación de abonos, pesticidas... Los productores de abonos también recurrieron a la publicidad para vender sus productos.



A las incertidumbres del mercado, los agricultores se han de enfrentar a los azares naturales. Estado de las plataneras tras un temporal en 1963.



El trabajo de las mujeres no se limitaba a los empaquetados. Mujeres cargando piñas de plátanos en Valle de Guerra, años 50.

La papa

La patata puede desempeñar, y a menudo lo hace, un doble papel: el de alimento nutritivo y el de arma forjada para la explotación de un grupo más débil en una sociedad mixta.

R.N. Salaman

Es tradición constante en estas Islas de que las papas o patatas que por primera vez se sembraron en tierras de Ycod el alto de donde se han propagado tan felizmente por toda esta Provincia, la traxo del Perú D. Juan Bautista Betancourt y Castro por los años de mil seiscientos veinte y dos.

(Juan Bautista Bandini. Lecciones de agricultura. 1816)

De origen andino (Perú, Bolivia), donde se cultiva desde hace más de 2000 años, la papa fue traída a Europa por los colonizadores. En los últimos dos siglos se ha extendido a todo el mundo y ocupa un lugar privilegiado en la alimentación de muchas poblaciones.

La papa, por la extensión de su cultivo, adaptación a los distintos ecosistemas insulares, importancia económica y arraigo en las costumbres culinarias, es uno de los alimentos que más caracteriza la dieta de la población canaria.

Tuvo una temprana introducción en las Islas, probablemente en el siglo XVI. Pero desde el siglo XVIII, cuando su cultivo comienza a expandirse, se incorporó progresivamente a la dieta de las clases populares hasta convertirse en un alimento básico. En los platos únicos como el puchero, en los primeros platos como los potajes, acompañando a la carne o al pescado, incluso en los postres, la papa ocupa el centro de la cocina canaria. Así, «papeo» designa a la comida en general, e «ir a papear» es ir a comer. Ingrediente fundamental en todas las comidas cotidianas, está también presente en las comidas festivas y en las celebraciones.



negra yema de huevo



bonita



tormenta

Variedades

En Canarias se cultivan un considerable número de variedades de papas, unas resultado de las que fueron inicialmente introducidas de la subespecie *Solanum tuberosum* sp. andigena, y otras de la subespecie *Solanum tuberosum* sp. *tuberosum*, a la que también pertenecen todas las variedades comerciales.

Las papas de «color», las papas «blancas»

Si bien el número de variedades es grande, al conjunto de las locales antiguas se las designa genéricamente como papas de «color». Como papas «blancas» —o de «quintal», de «casta»— se conocen, globalmente, todas las variedades de importación. En general, las papas de «color» se cultivan en las zonas altas de la isla, en las medianías, en régimen de secano. Las «blancas», aunque preferentemente en las zonas más bajas y de regadío, se producen también en la medianías.

Las papas arrugadas

En función de sus cualidades organolépticas, textura y consistencia, las distintas variedades de papas se utilizan para diferentes usos culinarios. Las de «color» son las más apreciadas para preparar las «papas arrugadas». Las «blancas» se emplean preferentemente fritas y en potajes.

De todos estos usos, las «papas arrugadas» es la forma de consumo más singular en la gastronomía canaria. Su cocción, una peculiar manera de guisarlas, con piel y con mucha sal gorda, les da una apariencia y sabor característicos. Es tradicional también reservar la salmuera resultante de un guiso para reutilizarla en los siguientes.



Cultivo de papas en la medianías del Norte de Tenerife

El ñame

Ñame es la denominación que en Canarias recibe el taro (*Colocasia esculenta* L. Schott). Es un tubérculo originario del sur y centro de Asia de cultivo muy extendido en África y en el Pacífico. Muy rico en hidratos de carbono, se consume en una amplia variedad de formas.

En Canarias se producen pequeñas cantidades de ñame, localizándose principalmente su cultivo en el noreste de la isla de La Palma. Se emplea como verdura fresca en los potajes, pero es más frecuente su «guisado» previo, para eliminar las sustancias tóxicas e irritantes que contiene, antes de consumirlo como acompañamiento de otros alimentos, o solo con azúcar o miel.



Ñameras



Ñames

La carne

Puesto que la carne es el alimento más prestigioso y universalmente deseado por los seres humanos, es también el alimento más deseado por los dioses.

M. Harris

La dieta de nuestros ancestros más remotos fue de frutas y vegetales—frugívora—, pero desde hace miles de años la carne ha ocupado un lugar privilegiado en la alimentación humana. La carne es, para la mayoría de las culturas, el alimento preferido y más altamente valorado. Las sustancias de origen animal son ricas en proteínas, grasas, vitaminas y minerales, nutrientes esenciales que nuestro organismo asimila con facilidad y los hace especialmente apetecibles frente a otro tipo de alimentos.

Carne es, en muchas lenguas, sinónimo de comida. Las viandas, que originalmente designaban a los alimentos en general, se fueron asociando preferentemente a la carne. En algunas culturas incluso, hay un término para el hambre y otro específico para el “hambre de carne”. La “carne de los pobres” ha denotado también a todos aquellos alimentos cuyo consumo por las clases populares equivalía al de la carne en las clases altas.

El consumo de alimentos de origen animal, que distinguía socialmente a los estratos superiores, se ha generalizado a la mayoría de la población. Coincidiendo con el desarrollo de las industrias agroalimentarias y con los valores sociales dominantes, el acceso a la carne se ha democratizado en los países ricos y es el modelo a imitar en los países pobres. La nuestra es una cultura carnívora.

La hamburguesa ha tenido una larga historia hasta convertirse en el arquetipo de la carne en el mundo contemporáneo. En el siglo XIV, en Hamburgo, Alemania, las carnes de baja calidad se preparaban cocidas y muy especiadas. Cuando se introdujo en Inglaterra en el siglo XIX, el Dr. Salisbury popularizó la carne picada, el “Salisbury steak”. Hacia 1880, emigrantes ingleses y alemanes la llevaron a Estados Unidos. En 1916 ya se vendía en un sandwich, su presentación actual.

La hamburguesa, la comida rápida, símbolo de los nuevos hábitos alimenticios, nos hace retornar a lo que en la cultura occidental ha significado poco refinamiento, higiene y distinción: volvemos a comer con los dedos.

Hamburgueserías, pizzerías, creperías, sandwicherías, zumerías... Los restaurantes de comida rápida (fast-food) se han popularizado en todo el mundo. Las hamburgueserías, con su mecánica organización en la preparación y servicio de la comida y la vertiginosa forma de consumirla, marcaron la pauta para otros muchos productos - pizzas, tacos mexicanos, comida china-. Estos alimentos “étnicos”, originalmente distintivos de algún país o minoría, son ya alimentos de la población en general.

La contradictoria relación con la carne, apetecida y aborrecida, ansiada y prohibida, está cargada de significados. Cazar o sacrificar animales para ser comidos representa desde hace miles de años el principio del poder humano sobre la naturaleza, su superioridad sobre el resto de los



seres vivos. En el mundo moderno, donde este dominio se ha convertido en un principio moral y en modelo de comportamiento, comer carne es la expresión de la autoridad humana sobre el orden natural.

Pero, paradójicamente, en la propia cultura occidental aumenta el respeto y el reconocimiento de los animales como seres sensibles, la reconsideración de nuestras relaciones con la naturaleza y la pérdida de prestigio de la carne. La “humanización” de los animales nos reprime el deseo de comerlos y el declive de la popularidad de la carne quizás sea un anuncio de nuevos valores sociales y morales.

De la mesa han desaparecido los animales presentados enteros, como si fuesen trofeos –las aves reconstruidas con sus plumas, los cerdos con la manzana en la boca–, y en las carnicerías se ven cada vez menos cabezas de ternera adornadas con perejil o animales enteros desollados.

La carne que comemos se aleja cada vez más del animal vivo. Disfrazada, camuflada, desanimalizada, poco nos recuerda ya su origen.



Diferentes fuentes de carne en un recetario de los años 30



Turnedó de rabo de buey relleno, en un libro de cocina de 1992



Cabeza de ternera al natural, en un manual de cocina de 1892

Pero los alimentos de origen animal, siendo los más deseados, son al mismo tiempo los más aborrecidos. En todas las culturas están sujetos a numerosos y disitntos tabúes, prohibiciones, reglas y normas que regulan su consumo. Considerado generalmente como resultado de creencias caprichosas e irracionales, los tabúes contra la carne responden a complejos fenómenos en los que interactúan factores ecológicos, presiones económicas, convicciones religiosas y principios morales. Desde la tradición occidental, donde no existen prohibiciones explícitas sobre la carne, resulta incomprensible por qué otras gentes no comen vaca, aborrecen el cerdo o creen que el pollo es contaminante. Pero nos parece abominable que otros coman perros o les gusten los insectos. Nosotros también tenemos tabúes.

La sangre

Carne y vegetales, masculino y femenino: la carne tiene poderosas connotaciones con el sexo. Ha estado asociada a la virilidad, la fuerza física, la acción, el alimento de los hombres. Los vegetales son pasivos, inactivos, inmóviles, insípidos; el alimento de las mujeres.

La sangre es, aún en mayor medida, la representación del poder y de la fuerza, la esencia y el principio vital. Más que ninguna otra sustancia de origen animal, la sangre está rodeada de restricciones sobre su uso y consumo. Los animales deben

ser desangrados antes de comer su carne. La sangre es demasiado “poderosa” para ser ingerida. Sin embargo, es consumida de distintas formas en diferentes culturas.

La matanza

Comer carne implica matar al animal y este acto, violento al tiempo que inevitable, conlleva una formidable carga de turbación y culpa. Necesitamos alejar la muerte y lo conseguimos regulándola y ritualizándola. A los animales que comemos no los matamos, los sacrificamos. Este sacrificio requiere lugares específicos y especialistas. Pero de los altares de la antigüedad a los modernos mataderos, el sacrificio de animales pasó de ser una celebración pública a una actividad oculta, casi invisible. A la muerte, en ambos casos, sigue el reparto de la carne, la instauración del orden social: qué y con quién come cada uno.



A pesar de las reservas que suscita la ingestión de sangre, la consumimos de muchas formas. El principal ingrediente de las morcillas es la sangre. En Canarias, además, se elaboran dulces, embutidas con pasas y arroz.

El pescado

La gran mayoría de las más de veinte mil especies marinas son comestibles y han definido las peculiaridades de la alimentación de muchas poblaciones. Pero nunca han constituido el aporte principal de la dieta, salvo en algunos lugares, como Japón, el mayor consumidor del mundo.

La pesca ha sido una actividad tradicional en Canarias sin llegar a ser un sector destacado en su historia económica. A diferencia del cercano banco pesquero sahariano, en el que hay gran abundancia de recursos marinos, la pesquería insular es rica en variedad de peces pero no en volumen por especie. Capturado en las islas o importado, el pescado siempre ha estado presente en la dieta de los canarios, siendo la base de muchas preparaciones culinarias.

Azul y blanco



Cazuela

Dependiendo del nivel de grasa se distinguen dos tipos de pescado, el azul –graso– y el blanco –magro–, clasificación que da lugar a diferentes modos de preparación y usos. Tradicionalmente el pescado azul se asocia a un sabor más fuerte –pescado “sanguino”–, y el blanco es considerado más fino y delicado –pescado “sano”–.

El consumo actual de pescado no es tan representativo como lo había sido hasta hace unas décadas, pero se ha convertido, especialmente el fresco, en un alimento que denota estatus y prestigio social. La cazuela, las morenas fritas o las viejas guisadas son algunos de los platos más emblemáticos.

La vieja

La vieja, *Sparisoma cretense*, es el símbolo del pescado en Canarias. Desde la antigüedad, muchas leyendas y creencias se asocian a la vieja: el único pez que rumiaba los alimentos, que no podía pescarse por la noche, que ayudaba a sus congéneres a escaparse de las redes y anzuelos, que era capaz de emitir sonidos.

Atendiendo a su coloración, se distinguen tres variedades de viejas: roja o colorada –la más apreciada–, gris-parda y melada. De carne blanca y suave y de sabor delicado, se consume preferentemente fresca –guisada o frita– y en menor medida “jareada”.

El pescado salado

El pescado conservado en sal o salmuera fue un alimento muy común en la antigüedad y con el que se comerció a gran escala. El carácter perecedero del pescado fresco y las dificultades de su distribución hicieron del pescado salado el más consumido.

En Canarias se instalaron muchas industrias de salazón, especialmente a partir del siglo XVIII, cuya producción se destinaba tanto al consumo local como a la exportación.

tación.

Debido al elevado precio de las carnes, los estratos sociales más bajos de las islas se decantaron hacia el pescado salado, llegando incluso a cobrar sus jornales en este producto.

De ser frecuente en la dieta, el pescado salado se ha convertido en un alimento que sólo se consume en ocasiones especiales. Invertido su papel histórico, es hoy ya un alimento de “lujo”.

Jareas, pejines y tollos



Jareas



Tollos



Pejines

Jarear el pescado, secarlo al sol, ha sido otra técnica de conservación muy arraigada en Canarias. El pescado se limpia de agallas y tripas y se abre en dos partes. Se le añade sal y se mantiene así durante una o dos horas, lavándolo bien con agua salada y dejándolo secar al sol con la parte carnosa hacia arriba. Las más apreciadas se elaboran en las islas de Lanzarote y Fuerteventura.

Los “pejines”, generalmente sardinas pequeñas o boquerones, son secados al sol inmediatamente después de pescados, sin ningún tipo de tratamiento previo, y se comen como tapa o “enyesque”.

De las tiras de cazón, secas al sol y al aire se obtienen los “tollos”, de textura correosa y dura, por lo que han de ser pelados y remojados para su consumo.

El marisqueo

El marisqueo, generalmente realizado por mujeres, se practicó siempre como una aportación complementaria a la dieta de pescadores, pastores y campesinos. Los mariscos más comunes, las lapas y los burgados, se consumen en fresco o se conservan en vinagre.

Las conservas

La demanda de alimentos “frescos” expresa el deseo por lo “natural”, aliviando las tensiones y sospechas que rodean a lo transformado o manipulado. Pero gran parte de los alimentos son objeto de algún tipo de tratamiento a fin de preservarlos.

Nuestro sistema alimentario sería insostenible sin recurrir a los diferentes métodos de conservación utilizados en la industria alimentaria. Entre ellos, enlatados y congelados ocupan un lugar prominente en las comidas cotidianas pero, paradójicamente, su menor consideración ha desarrollado variadas formas, industriales y domésticas, para trastocarlos en “frescos”. Buscar lo natural, comer lo conservado: lo “fresco” es ya, en buena medida, una ilusión.

La leche y los lácteos

Todos los mamíferos se alimentan durante las primeras etapas de la vida con la leche materna. En los humanos, la lactancia ha tenido además una importancia histórica y cultural de primer orden. La aparición de los productos alimenticios infantiles retrajo la práctica de la lactancia materna, pero es creciente su reivindicación social y el reconocimiento de sus ventajas nutricionales e inmunológicas. La leche es, ciertamente, un alimento muy completo, conteniendo grasas, proteínas, vitaminas y calcio. Sus virtudes nutricionales han sido durante miles de años apreciadas por muchas culturas. En Occidente es incluso considerada como el alimento ideal.

Sin embargo, a medida que nos vamos haciendo adultos perdemos progresivamente la capacidad para digerir la lactosa, el azúcar de la leche. A diferencia de otras aversiones y preferencias alimentarias que están construidas culturalmente, la intolerancia a la lactosa es uno de los pocos ejemplos donde interactúan factores biológicos y culturales. De hecho, muchos grupos humanos son genéticamente intolerantes a la lactosa, y este rechazo se refuerza culturalmente no incorporando la leche a la dieta. Por el contrario, en los grupos donde los adultos son capaces de digerirla, la leche se convirtió en uno de los alimentos culturalmente preferidos.

En la gran variedad de productos elaborados con leche fermentada –queso, yogur, kéfir...– se reduce el contenido en lactosa siendo, por tanto, mejor tolerados por los adultos.

La vía láctea

La leche es un alimento muy perecedero e, históricamente, ha sido muy susceptible a la adulteración. Desde el siglo XIX, la necesidad de alargar el tiempo de conservación y las demandas de garantías en su higiene provocaron cambios radicales en el tratamiento, envasado y controles de calidad tanto de la leche como de sus derivados.

Leche Pasteurizada

Sometida a una temperatura mínima de 72°C. durante 15 segundos, se homogeneiza y enfría. Envasada en cajas de cartón, botellas o bolsas plásticas, se conserva unos 4 días en el frigorífico.

Leche Esterilizada

La leche pasteurizada, homogeneizada y envasada se somete a una temperatura de 120°C. Se conserva entre 6 y 9 meses a temperatura ambiente.

Leche UHT (Ultra High Temperature)

La leche estandarizada (entera, semidesnatada o desnatada) se somete a una temperatura de unos 150°C. durante unos 3 segundos. Inmediatamente se homogeneiza y se enfría. Envasada en “brik”, se conserva unos 3 meses a temperatura ambiente.

Leche evaporada (Leche condensada sin azucarar)

A la leche estandarizada y pasteurizada se le elimina por evaporación 2/3 del agua. Se homogeneiza y se envasa en botes de hojalata. Meyenberg la elaboró por primera vez en 1883.

Leche condensada

Leche evaporada a menos de un tercio de su volumen inicial, a la que se le añade azúcar antes de su concentración. Se envasa en botes de hojalata. Fue patentada por Borden, en Estados Unidos, en 1856.

Leche en polvo

A la leche higienizada, estandarizada, pasteurizada, concentrada y homogeneizada se la somete a un proceso de secado, pulverizándose en gotas que se secan con una corriente de aire a alta temperatura. Se envasa en botes o bolsas con cierres herméticos.

Las leches evaporada, condensada y en polvo se conservan entre 9 y 18 meses.

Entre la gran variedad de productos lácteos que se consumen en Canarias destacan el queso y el yogur. Siguiendo la pauta de otras zonas en los últimos años, las leches líquidas muestran un sensible incremento, pero aún es significativo el de las leches y preparados lácteos en polvo.

El queso

En Canarias se producen muchos tipos de quesos, cuyo consumo se ve sensiblemente incrementado con los de importación. El queso artesanal, elaborado tradicionalmente a mano, está dejando paso al industrial debido a las normativas sobre su producción. Este proceso se compone de varias fases hasta obtener un producto que durante siglos ha estado presente en la dieta de los canarios y que sigue siendo muy apreciado.

Proceso de elaboración del queso artesanal



Ordeño y filtrado

La elaboración del queso se inicia filtrando la leche después del ordeño. Para ello suele usarse un colador dentro del cual se coloca un paño de algodón.



Coagulación, corte y desuerado

Inmediatamente después del ordeño se coagula la leche con cuajo químico o con cuajo natural, procedente del estómago de los cabritos. Una vez añadido a la leche, se deja reposar hasta que coagule, adquiriendo una consistencia sólida. A continuación se le somete a una serie de cortes y se agita hasta lograr un desmenuzado de la misma que facilite la salida del suero.

Moldeado y prensado

Separado el suero, se van depositando trozos de cuajada dentro de los aros, también llamados empleitas, presionando para eliminar el suero. Obtenida la forma deseada, se le añade la sal.



Quesera

Para la base del queso se han empleado distintos utensilios. La quesera consiste en una tabla estriada, con ranuras para favorecer el desuerado y servir de asiento a las empleitas. En principio se usó la morera y la tea, maderas poco porosas y resistentes a la humedad, que se están sustituyendo por mesas de aluminio, escurrideros de tela metálica o plástica.

Empleita

El modelado o prensado del queso se realiza en las empleitas o aros. Estos moldes tienen gran importancia a la hora de tener en cuenta el aspecto externo de los quesos. Antiguamente se confeccionaban con materiales vegetales. Posteriormente se fabricaron con latón. Debido a que éste se oxidaba con facilidad se han sustituido por las de aluminio o plástico.

Maduración

El aro se le quita al queso a las 24 horas. Hasta su consumo, se suele mantener en fresqueras. Otro procedimiento empleado para conservarlo es el ahumado. Para ello, se coloca el queso en alto sobre un fuego de rama seca.



El azúcar

Los cada vez más variados usos del azúcar y el desarrollo de su consumo coincidió con cambios vitales en la modernización de los hábitos alimentarios y de la dieta.

S. Mintz

La atracción de lo dulce



El más popular de los caramelos, el Chupa-Chups, lo inventó el confitero catalán Enrique Bernat, en 1959, para el que Salvador Dalí diseñó su envoltorio. Se venden más de mil millones de unidades en todo el mundo.

Todas las culturas realizan una selección de entre los productos potencialmente comestibles disponibles en su medio ecológico y social. Pero la preferencia por los alimentos dulces es compartida por todos los humanos, que de manera innata detectamos en ellos sustancias altamente energéticas. A diferencia de otros alimentos para los que necesitamos “aprender” a degustar, tenemos predisposición a buscar alimentos dulces y, una vez descubiertos, los incorporamos rápidamente a la dieta.

La miel



La demanda de productos “naturales” ha devuelto un cierto protagonismo a la miel. En Canarias se producen de muchos tipos, como las de retama y “mil flores”. Aparte de las mieles de abeja, del guarapo, el jugo del cogollo de la palma, en la Gomera se elabora la “miel de palma”.

La miel es el edulcorante más antiguo, utilizada durante milenios por muy distintas culturas. A partir del siglo XVIII, el azúcar –sólida, blanca y refinada– sustituyó a la miel –líquida, dorada y natural–. Las historias de la miel, la caña de azúcar, el azúcar de remolacha, los siropes ricos en fructosa en la lucha por la hegemonía de las sustancias edulcorantes revelan tanto los intereses opuestos de los productores como la marcada tendencia de los humanos por lo dulce. La elaboración artesanal y local de la miel dio paso a la muy organizada, disciplinada e internacionalizada producción del azúcar. Convertida en una necesidad cotidiana, barata y fácil de obtener, con el azúcar se inició la era de la producción industrial.

El poder del azúcar

Hasta principios del siglo XIX en que comienza a generalizarse su consumo, el azúcar fue considerado una sustancia de uso medicinal a la vez que un condimento, conocido en Europa medieval como la “sal india”. Aunque la caña de azúcar la introdujeron los árabes en el Mediterráneo, es originaria del sur del Pacífico, de donde pasó a la India y a China. Pero fue la expansión colonial europea en América la que convirtió al azúcar en una mercancía estratégica y su producción en objeto de intervención política y económica.

El trabajo esclavo en las plantaciones de las Antillas permitió una producción masiva de azúcar y ésta, comercializada a bajo coste, llegó a ser un alimento común de las clases trabajadoras europeas, el “alimento de los pobres”. De esta forma, las clases bajas pudieron imitar el uso del azúcar por las clases altas, un lujo durante los siglos anteriores, al tiempo que se extendían las formas de consumirla: leche condensada, chocolate, dulces, galletas...

Ingenios y trapiches. La caña de azúcar en Canarias

Madeira y Canarias supusieron un capítulo relevante en la expansión del cultivo de la caña y de la producción de azúcar. En Canarias comenzaron las primeras plantaciones a finales del siglo XV. La elaboración de azúcar en los ingenios, un proceso complejo que requería una alta especialización en sus distintas fases, estuvo al comienzo dirigida por operarios de Madeira. La caña fue el cultivo más importante hasta principios del siglo XVII, instalándose ingenios en Gran Canaria, Tenerife, La Palma y La Gomera. Tras su implantación en América, fue desapareciendo hasta quedar reducido a un cultivo marginal.

El azúcar fue así la antesala de la expansión colonial, la esclavitud, la deforestación, el inicio de una nueva era de relaciones comerciales y económicas, la cara amarga de lo más dulce jamás producido.

El agradable azúcar blanco de Madeira o de Canarias, cuando se toma moderadamente limpia la sangre, fortalece el cuerpo y la mente, especialmente el pecho, los pulmones y garganta, pero es malo para la gente temperamental y biliosa, a las que facilmente les provoca mal genio; también desbasta los dientes y les produce caries. En polvo es buena para los ojos, inhalada es buena para el resfriado, esparcida sobre las heridas hace que éstas cicatricen. Con leche y alumbre sirve para clarificar el vino. Sólo con agua, o también con canela, jugo de granada o membrillo es buena para la tos y la fiebre. Un vino azucarado con canela da vigor a los ancianos, especialmente un sirope de azúcar con agua de rosas que es recomendado por Arnaldus Villanovanus. El azúcar cande tiene, en mayor grado, todas estas propiedades. Tabernaemontanus (c. 1515-90).

Se platicó sobre razón que se vendía trigo con miel y remiel de cañas y melcochas y que era muy dañoso para la salud de los niños que de ello adolecían, por lo que se prohíbe su venta. Cabildo de Tenerife, Acuerdo del 23 de febrero de 1523.



El azúcar de caña representa aún en la actualidad la mitad de la producción mundial en competencia con el azúcar de remolacha, que comenzó a producirse industrialmente en Europa a principios del siglo XIX.

Placer y vicio, la ambivalencia del azúcar

Frente a las recomendaciones de médicos y autoridades sanitarias para limitar el consumo de azúcar, éste no ha dejado de aumentar en todo el mundo. Aunque en los países ricos ha disminuido en los estratos altos de la población, la cantidad per capita es aún dos veces mayor que la media mundial. Este estancamiento no ha significado menor demanda de alimentos dulces en forma de innumerables tipos de golosinas, chocolates, gomas de mascar...

Los alimentos dulces nunca fueron platos principales en las culturas culinarias occidentales, pero están siempre presentes en la vida cotidiana y en las celebraciones. Recurrimos a los dulces, al azúcar, para expresar amor y cariño, amistad y reconocimiento. Imagen de la sensualidad, el extremado placer de lo dulce se asocia al mismo tiempo a sentimientos contrapuestos, ya que en nuestra cultura cualquier placer en exceso se considera un vicio. Los adultos vigilan a los niños para que no coman demasiados dulces –les dosifican el placer–, y se los autolimitan

ellos mismos —se controlan el placer—. El azúcar, una de las pocas sustancias químicamente puras que los humanos consumimos regularmente es, sin embargo, la que más expresa simbólicamente el peligro y el pecado.

La pasión por lo dulce

El uso del azúcar en Canarias ha sido históricamente muy notorio, influido primero por la disponibilidad de una producción local, y reforzado luego por las tendencias más generales en las dietas y las costumbres culinarias desde el siglo XVIII. Los productos de repostería y confitería tradicionales muestran la gran variedad y la especial relevancia del azúcar en la cultura gastronómica de las Islas. Nos ven y nosotros mismos nos vemos como golosos.

El azúcar invisible

Los azúcares están “camuflados” en muchos productos de los que no somos conscientes de que los contienen. Como conservante, reforzador del sabor, emulsificante..., nuestra preferencia fisiológica por lo dulce ha facilitado la presencia del azúcar en todo tipo de alimentos: embutidos, sopas, salsas, etc.

Dulce, demasiado dulce

En la obsesión por lo dulce, la industria alimentaria utiliza muchas sustancias con más poder edulcorante que el azúcar. La taumatina, presente en el katenfe, la fruta milagrosa del Sudán, es 1600 veces más dulce que la sacarosa.



Las turroneiras concurren siempre a las fiestas populares de las Islas. En Tacoronte, Tenerife, y en Moya, Gran Canaria, el turrón se continúa elaborando artesanalmente. Turrónes redondos de Tacoronte, de miel, azúcar, almendras, pan rallado, huevo y matalauva.



Las fábricas de galletas, dulces, chocolates y confiterías han tenido una presencia notable en la historia de la industria en Canarias. Anuncio de Galletas Saydo, La Laguna, Tenerife, en 1963.

El gofio

Los cereales

Durante la mayor parte de su historia los grupos humanos vivieron de la caza, la pesca y la recolección de plantas, frutos y raíces. Hace tan sólo unos diez mil años se inició la agricultura y, progresivamente, las plantas domesticadas fueron adquiriendo mayor presencia en la alimentación: hace 7 mil años aportaban únicamente el 1% de las calorías de la dieta; hace 2 mil años ya representaban el 21%. La agricultura no fue una invención aislada que luego se difundiría por el resto del mundo. Por el contrario, se “inventó” independientemente por distintas culturas en diferentes zonas del planeta. De entre todas las plantas domesticadas, los cereales ocuparon un lugar privilegiado. Ricos en hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, llegaron a convertirse en los alimentos principales de muchas poblaciones. Pero, al mismo tiempo, su cultivo estuvo ligado a la domesticación de animales, la construcción de aldeas y ciudades y la aparición de la desigualdad y la estratificación social. La cebada y el trigo en Oriente Medio, el millo (maíz) en Centroamérica, el arroz en Asia, supusieron tanto una revolución en la alimentación como cambios radicales en las formas de vida social. Su historia es, también, la historia de las civilizaciones.

Los cereales tuvieron una gran importancia en la historia económica de Canarias. Tras la conquista de las Islas se introdujeron distintos tipos de cebada, trigo, centeno y millo, que se sumaron a la cebada ya cultivada por los aborígenes. Las importaciones y el abandono de los sistemas agrícolas tradicionales han reducido a los cereales a cultivos marginales –sólo unas dos mil hectáreas están en producción en la actualidad–. Cebada “rabuda” o “moruna” y “romana”; trigo “colorado”, “morisco”, “alis negro”, “rápido”, “pelón” y “blanco”; millo de “El Rodeo”, “canario”, de “San José” y “villero”, son algunas de las variedades de granos que se han cultivado en las Islas.



“Piñas” de millo

La siega y la trilla

Tradicionalmente, el corte y posterior extracción del grano en los cereales de espiga requerían habilidades específicas en sus principales fases de trabajo, la siega y la trilla.

A comienzos del verano, cuando las espigas están maduras y secas, se cortan con la guadaña o con la hoz, utilizando también en este caso el dedil o manija para proteger la mano. Tras la siega, las espigas se trasladan a la era para su trilla. Sobre el trillo, un tablón con piedras incrustadas en su parte inferior con el fin de romper las espigas y desprender el grano, una persona conduce a los animales que lo arrastran alrededor de la era.

Las labores con el millo son distintas. Recolectadas las mazorcas o piñas, se “descamisan” –quitarles las hojas que la cubren–. Se deja secar al sol y, finalmente se desgranán, bien frotando una piña contra otra o utilizando desgranadoras mecánicas.



Labores de siega

Las labores relacionadas con los cereales dieron origen a distintos aperos, útiles que en Canarias se fabricaban con maderas de calidad, procedentes de los bosques de las islas, hierro forjado y hojalata: trillos, belgos, palas, harneros, hoces.

El gofio

A la cebada tostada y molida los guanches la denominaban “gofio”. Presente a lo largo de siglos en la alimentación de los isleños, este término designa genéricamente a cualquier cereal, leguminosa, raíz, semilla e incluso fruta tostada y molida.

Los gofios más comunes se elaboran a partir de cereales. En épocas de escasez se ha recurrido a semillas de amagante, raíces de helecho, creses –frutos de la faya–, garbanzos, lentejas, chochos –altramuces– chícharos, cosco –barrilla–, habas, plátanos verdes...

Elaboración del gofio

Los granos secos y limpios se tuestan hasta conseguir el punto deseado, se les deja enfriar y se procede a la molienda. Se introducen en la tolva, momento en el que se les añade la sal y, tras su paso por el molino, se obtiene una harina de textura algo gruesa, de color oscuro y acusado aroma y sabor. Los tipos y calidades del gofio dependen en extremo de las sustancias que se utilicen, del punto de tostado, de la cantidad de sal, del grado de finura de la molienda. De tal modo que hay tantos tipos de gofio como molineros, que adaptan sus propias técnicas a los gustos de los consumidores.

Tipos de gofio

Era costumbre que cada casa hiciera su propio gofio con los cereales que producía. Generalmente se hacía de un solo cereal, siendo el de trigo el más popular, seguido del de millo y cebada. Más recientemente se comenzó a elaborar gofio de trigo y millo al 50% y el de mezcla de cereales y legumbres –el gofio de “cuatro cereales”, trigo, millo, cebada y garbanzos–. En la actualidad se hacen gofios de hasta ocho ingredientes, incorporando a los tradicionales otros como el arroz, sorgo, mijo y soja.

Los molinos

Para moler o molturar los cereales se han usado diversos tipos de utensilios, variando según épocas, zonas geográficas y culturas. Destacan sobre todo los molinos, una máquina cuyo elemento central consiste en dos piedras circulares –las muelas– que actúan por fricción de la superior –volandera– sobre la inferior –solera–. La fuerza motriz empleada en los molinos obligó a realizar muchas adaptaciones de esa estructura básica, dándoles a su vez sus nombres respectivos: molinos de “sangre” –movidos por energía humana o animal–, eólicos, hidráulicos, de fuego –movidos por calderas de vapor o motores de explosión– y eléctricos. En Canarias se han empleado todos estos tipos de molinos.

Molinos de mano. Hechos de piedras de basalto, se componen de dos muelas circulares planas. En la superior se tallaban orificios en los que podía alojarse algún útil para facilitar el movimiento.



Molino de viento

Tahonas. Ingenios movidos por animales de carga, con muelas de mayor tamaño que las de los movidos a mano. Comenzaron a utilizarse a raíz de la colonización.

Molinos de viento. Su uso se generalizó a partir del siglo XVI. La energía eólica aplicada a la tecnología molinera tuvo en D. Isidoro Ortega (1843-1913), de Mazo, La Palma, un destacado innovador. Muchos molinos adoptaron el "Sistema Ortega" en todo el Archipiélago.

Molinos de agua. Al igual que los de viento, se instalaron a partir del siglo XVI aprovechando el agua de los barrancos. Algunos, como los de La Orotava, Tenerife, funcionaron hasta los años cincuenta de este siglo.

Molinos con calderas de vapor. Aunque en escaso número, a principios del siglo XX también se instalaron molinos de este tipo en la isla de Tenerife.

Molinos con motores de explosión. Se utilizaron dos tipos de motores. Los primeros, de un cilindro vertical u horizontal, eran de fabricación inglesa y alemana. Luego se instalaron motores de dos o más cilindros en vertical, de tecnología inglesa.

Molinos con generadores eléctricos. La energía eléctrica comenzó a usarse en los molinos de las Islas hacia los años treinta, con tecnología alemana o española, y han ido sustituyendo progresivamente a los motores de explosión.



Molino de agua

De lo crudo a lo cocido

El fuego ha jugado un papel de primer orden en la evolución de la humanidad. Muy especialmente, el uso del fuego en la alimentación está en la raíz de la aparición y desarrollo de las culturas. Todas las culturas tienen una cocina, técnicas y procedimientos para convertir las sustancias comestibles en alimentos. Estas diferentes formas de preparar los alimentos tienen una gran significación social y varían mucho de una cultura a otra e incluso dentro de una misma cultura. Las técnicas culinarias se definen en relación con el medio en que se realiza la cocción. En lo asado, el alimento se coloca en contacto casi directo con el fuego; en lo ahumado el aire es el elemento que media entre el alimento y el fuego; en lo hervido la cocción exige agua y un recipiente para contenerla; y en lo frito el aceite es el medio entre el alimento y el fuego. Asado, ahumado, hervido, frito, al vapor, al horno, a la parrilla... Pero siempre el fuego, el que transforma lo crudo en lo cocido.

Las fuentes de calor para cocinar los alimentos han dependido principalmente del tipo y disponibilidad de los combustibles. La historia de las técnicas para la obtención de calor es paralela a la de las técnicas para la preparación de los alimentos, y la evolución de los utensilios, de las cocinas, muestra la indisoluble relación del fuego y las culturas culinarias.



Fogal de la cocina del Museo de Antropología

A lo largo del siglo XIX se introdujeron muchas innovaciones tecnológicas que sustituyeron progresivamente a los ancestrales hogares de leña. Hacia 1830 aparecieron los primeros fogones de hierro fundido, cuya principal novedad consistía en que quemaba el combustible dentro de una caja cerrada. En la década de 1880-1890 se fabricaron también los "fogones mixtos", que podían quemar carbón y gas o aceite. El gas supuso una importante innovación ya que era una energía "limpia" y no requería tanto espacio para almacenarlo como la leña o el carbón. Superados los problemas de los escapes y explosiones, el uso de las cocinas de gas se generalizó a partir de 1860. En la última década del siglo XIX aparecieron las cocinas eléctricas, pero su elevado coste inicialmente

te y la escasa electrificación retrasaron su implantación hasta 1920. A partir de los años 30 los fabricantes de las cocinas de gas y las eléctricas han competido en precios, diseño y funcionalidad.

Sin fuego

Hacia 1940, como resultado de las investigaciones militares sobre el radar, J. Randall y H.A. Boot inventaron el magnetrón, un tubo electrónico que produce energía electromagnética. La casa Raytheon utilizó el invento por primera vez para fabricar el horno de microondas.

Apendice

La Casa de Carta y el Museo de Antropología de Tenerife

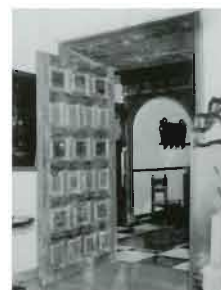
El Museo de Antropología de Tenerife

El Museo de Antropología de Tenerife es una institución pública dedicada a investigar, conservar y difundir los diferentes aspectos de nuestra cultura popular, que debemos entender como un sistema complejo y dinámico entre lo local y lo global, lo propio y lo extraño, lo viejo y lo nuevo, el pasado y el presente. Lejos de reforzar las visiones tópicas y la nostalgia del pasado, el museo es un medio para relativizar las percepciones de nuestras costumbres, comportamientos y creencias, y para contribuir a la reflexión sobre nuestra realidad social y cultural.



Antiguas instalaciones del museo

Los objetos que nos rodean son tanto propios como extraños, banales como valiosos, artesanos como industriales. Interpretar y exponer la cultura a través de los objetos nos obliga a considerarlos en su contexto, formando parte de un entramado de funciones y significados. Tengan una cualidad estética, funcional o simbólica, los objetos son expuestos para mostrar las relaciones entre los individuos y las cosas y no por su valor en sí mismos.



La Casa de Carta en la última época en que estuvo habitada. Años setenta

La Casa de Carta

La Casa de Carta, sita en Valle de Guerra, perteneció a la familia De la Guerra, antiguos propietarios de este valle que lleva su nombre. La Casa de los Carta, o más popularmente la Casa de Carta, la adquirió el capitán Matías Rodríguez Carta en 1726. Esta hacienda, como se recoge en el testamento de 1742, "la hemos plantado y redificado a nuestra costa por estar toda ella perdida, arruinada y atrasada y asimismo hemos hecho las obras de casas, cisterna, lagar y vodega, y todo lo demás que en ella se halla en lo que hemos gastado muchos reales" (Lope A. de la Guerra y Peña, Memorias. Tenerife en la segunda mitad del siglo XVIII).

Exponente notable de la arquitectura canaria del siglo XVIII, la Casa de Carta sólo fue habitada temporalmente, coincidiendo con la recogida de las cosechas. Con posterioridad pasó por varios propietarios y moradores. En 1976 fue adquirida por el Cabildo de Tenerife. Tras importantes obras de restauración, se inauguró como museo el 24 de enero de 1987.



Valle de Guerra en 1833, según Pereira Pacheco

Las colecciones del Museo

Todo objeto antiguo es bello simplemente porque ha sobrevivido y llegado a ser un signo de una vida anterior. Es la curiosidad ansiosa de nuestros orígenes la que yuxtapone a los objetos funcionales, signos de nuestro dominio actual, los objetos mitológicos, signos de un reino anterior.

J. Baudrillard

El museo

El museo es una institución permanente, sin finalidad lucrativa, al servicio de la sociedad y de su desarrollo, abierto al público, que adquiere, conserva, investiga, comunica y exhibe para fines de estudio, de educación y de deleite, testimonios materiales del hombre y su entorno (Estatutos del Consejo Internacional de Museos –ICOM–, 1974). Para desarrollar estas funciones, los museos se rigen por un conjunto de normas y reglas éticas y profesionales que constituyen su código deontológico.

Museos etnográficos y museos de antropología

Los museos de antropología surgen en el siglo XIX y, según el tipo de sus colecciones, se especializaron en antropología física –restos humanos de culturas desaparecidas–, en culturas “exóticas” vivas –los museos etnográficos– o en las culturas campesinas–museos de artes y tradiciones populares–. Un proceso de profunda renovación en las últimas décadas está reorientando a los museos de antropología hacia el estudio y exposición de los problemas de la vida cotidiana, de la identidad cultural y de las relaciones entre la tradición y la modernidad en las sociedades contemporáneas.

Aunque los objetos, la cultura material, siguen ocupando un lugar destacado, los museos de antropología dan una especial importancia a los diversos aspectos de la vida social que frecuentemente son intangibles –la cosmología, el parentesco, los valores sociales...–, efímeros –los rituales, las danzas, el habla...– o animados– los animales con los que convivimos–.

Museos etnográficos, de artes y costumbres populares, museos al aire libre, ecomuseos, museos de sociedad... muestran la evolución y los distintos enfoques para presentar al público la cultura popular.

Un "típico" museo de artes y costumbres populares.



Los objetos en el museo



El objeto es registrado inmediatamente a su llegada al museo.

Como depositario de un patrimonio cultural formado por objetos y documentos, el museo establece un riguroso control sobre sus formas de adquisición, tratamiento, conservación y exposición, a fin de garantizar su legitimidad y disfrute por el público.

Cuando el museo adquiere un objeto se le asigna un número de registro, incorporándolo al Inventario de Fondos y Colecciones. Posteriormente se procede a su catalogación, con una descripción detallada de sus características. La información básica de cada objeto alude a su denominación, fecha de fabricación, descripción y datos sobre su procedencia y adquisición.

Las donaciones

Las donaciones constituyen un importante apartado de las adquisiciones. Suponen, al mismo tiempo, un aspecto básico de las relaciones del museo con la sociedad, ya que refuerzan su carácter y responsabilidad públicas. Respetando la voluntad de los donantes, el museo garantiza que los objetos donados puedan ser disfrutados socialmente.



Depósitos del Museo de Antropología de Tenerife

Los objetos etnográficos



Colección de instrumentos musicales del Museo de Antropología de Tenerife

Los objetos etnográficos son generalmente objetos cotidianos y, como tales, generalmente considerados como banales, triviales o efímeros. Pero son, sin embargo, los que mejor definen nuestras formas de vida, nuestras relaciones con la naturaleza y con las otras personas y, en fin, nuestras identidades individuales y colectivas.

Tradicionales o modernos, artesanos o industriales, los objetos son utilizados no sólo para su función original, sino que frecuentemente adoptan otros usos adquiriendo diferentes significados y valores.

El Museo de Antropología de Tenerife cuenta con colecciones relativas a diferentes aspectos de la cultura popular de Canarias. Los fondos sobre indumentaria y textiles, cerámica, aperos, tecnología y saberes técnicos tradicionales y alimentación y cultura culinaria son los más numerosos. No todos los objetos pueden ser expuestos simultáneamente, por lo que el museo los exhibe regularmente en exposiciones temporales y mediante muestras representativas de sus colecciones.

Zonas de cultivo

Además de un amplio jardín que acoge diferentes especies ornamentales locales y foraneas, los exteriores del museo presentan una muestra de los cultivos históricos y actuales de las Islas. Entre ellos destacan las zonas dedicadas a los cultivos "ordinarios" (papas, hortalizas, cereales, etc.) y los de exportación (plátanos y otras frutas tropicales).

La información de esta zona del museo queda complementada con algunos ejemplares de la cabaña caprina del Archipiélago, así como la realización de talleres para escolares orientados a la iniciación en las actividades agrícolas.



ALIMENTACIÓN Y CULTURA

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS



Boda de aldeanos
Pieter Brueghel

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Introducción

El material aquí presentado es producto del trabajo de investigación que dio como resultado la exposición «Alimentación y Cultura». Se trata de una aproximación a un «problema universal», la alimentación, y todas las connotaciones socioculturales que subyacen tras el acto de comer. Comer no consiste solamente en ingerir alimentos, sino la aplicación de una serie de normas que vienen regladas por factores culturales, asumidos por todas y cada una de las sociedades y que, por lo tanto, se convierte en símbolo de identidad cultural.

Este material, que sirve de apoyo a la citada exposición, aglutina una vasta información susceptible de ser utilizada en el aula como recurso de apoyo a diferentes áreas de la Educación Secundaria Obligatoria, y aunque planteado fundamentalmente desde la óptica de la Antropología cabe destacar su carácter interdisciplinar; favoreciendo el encuentro entre distintas áreas del conocimiento humano (Antropología, Historia, Geografía, Biología, Química, etc.), para disponer de una visión más amplia de un tema tan complejo como el de «Alimentación y Cultura». Asimismo, se presenta a través de enfoques globalizadores que permiten dar luz y forma a conceptos más abiertos y críticos sobre el mundo (mundos) en el que vivimos. De otra parte, pretende desarrollar, a la vez, una vía de atención hacia la diversidad cultural para una mayor y mejor comprensión de los comportamientos humanos.

Con este trabajo se pretende introducir al alumnado en esta materia fusionando el aprendizaje y el divertimento. La utilización de una literatura específica sobre la alimentación abordada desde el punto de vista de la Antropología permitirá abordar diferentes teorías sobre los comportamientos humanos: las preferencias y las aversiones alimentarias, los tabúes religiosos, los contrastes y las diferencias culturales, entre otros, que favorecerán la comprensión de los usos sociales; la pintura universal dará una visión sobre las costumbres y comportamientos en la mesa, sobre los alimentos consumidos, sobre la organización social, etc., a través de la historia; el cine presenta múltiples secuencias en las que la comida tiene un gran protagonismo, por lo que resulta un recurso, además de lúdico, adecuado como herramienta de trabajo; los recetarios de cocinas del mundo favorecerán, a través del análisis de los ingredientes, conocer las diferentes características culinarias; las estadísticas de consumo permitirán hacer valoraciones tanto sobre productos como sobre niveles de consumo; los juegos de «rol», las dramatizaciones, etc., facilitarán la comprensión de diferentes comportamientos culturales de una manera «vivencial» y lúdica; la realización de talleres específicos (queso, pan, cocina y las cocinas como un hecho social, gofio, etc.) proporcionará una visión práctica sobre procesos y técnicas culinarias.

Esta es una propuesta para ser utilizada con toda libertad por parte del profesorado; tal y como está estructurada se puede trabajar tanto en su

totalidad como parcialmente, por ámbitos y módulos, según el interés y la programación de aula. Se propone, por consiguiente, un material adaptable a las características y necesidades tanto del profesorado como del alumnado. El profesorado puede elaborar actividades referidas a cada apartado ilustrado con textos e imágenes de los contenidos de la exposición.

Objetivos



La relación de los siguientes objetivos intenta crear el marco adecuado para el desarrollo de una serie de contenidos que, aunque orientados desde la perspectiva de la Antropología, puedan ser tratados desde un marco interdisciplinar. Con el desarrollo de «Alimentación y Cultura» se pretende que el alumnado adquiera las siguientes capacidades:

- Comprender que la alimentación humana abarca no sólo aspectos nutritivos sino dimensiones más amplias, estrechamente relacionadas con los comportamientos sociales y culturales.
- Reconocer a los humanos como seres omnívoros con unas preferencias y aversiones alimentarias que vienen regladas por las culturas culinarias.
- Definir, desarrollar y manejar conceptos generales de Antropología.
- Respetar tanto las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra cultura como de otras diferentes a la nuestra.
- Identificar determinadas culturas culinarias como ejemplificaciones que nos permitan comprender el concepto de diversidad cultural.
- Reconocer, a partir de nuestra cultura culinaria, aquellas especificidades que permitan conocer la diversidad en nuestro entorno.
- Analizar comportamientos desde distintas ópticas culturales considerando que no hay culturas mejores ni peores, sino tan solo diferentes.
- Favorecer y propiciar el placer y el disfrute como componentes necesarios para el trabajo intelectual.
- Participar en la planificación y realización de las actividades teniendo en cuenta aspectos tales como el espíritu crítico y el respeto a las ideas.
- Planificar, diseñar, manejar y utilizar distintos materiales que permitan conocer diferentes sociedades a través de las culturas culinarias.
- Extraer conclusiones y evaluar el resultado del trabajo realizado.

Contenidos

Los contenidos presentados son una síntesis de un vasto tema: la alimentación. Esta se aborda a través de los principales aspectos de su dimensión sociocultural. Aunque relacionados cada ámbito estudia elementos específicos, por lo que se puede trabajar con este material en su totalidad, pero también con cada uno de ellos, e incluso con cada módulo, en función de las necesidades de trabajo en el aula.

LOS ALIMENTOS Y LA COMIDA

Las funciones de la alimentación

Conceptos

- La alimentación, clave fundamental para la salud.
- Nutrición y alimentación.
- Los aspectos afectivos, sociales y culturales consustanciales a la alimentación.

Procedimientos

- Clasificación de las características que diferencian la nutrición de la alimentación
- Búsqueda y valoración de datos sobre información nutricional.
- Enumeración y análisis de las diferentes funciones afectivas, sociales y culturales que desempeñan la alimentación.

Actitudes

- Interés por consumir variedad de alimentos.
- Valoración de los beneficios de una alimentación variada y sana.



Alimentación de ricos, alimentación de pobres

Conceptos

- Los recursos alimenticios: las causas del desequilibrio entre el Norte y el Sur.
- Los recursos alimenticios: el desigual reparto interno en los países.

Procedimientos

- Análisis y comparación del desequilibrio en el reparto de los alimentos en el planeta a través del contraste de opiniones.
- Clasificación de los países según los niveles de riqueza.
- Utilización de mapas que permitan tener una visión global de las desigualdades alimentarias en el planeta.
- Análisis de las desigualdades alimentarias en el eje Norte/Sur, dentro de los países desarrollados y en nuestro entorno.

Actitudes

- Rechazo de las injusticias derivadas de las desigualdades por razones económicas, sociales, de sexo, etc.
- Muestra de solidaridad con los pueblos, grupos sociales o individuos, privados de sus derechos o de los recursos económicos (alimenticios) necesarios.

El dilema del omnívoro: preferencias y aversiones alimentarias

Conceptos

- La capacidad biológica del ser humano para alimentarse con una amplia variedad de recursos.
- Las culturas culinarias: las preferencias y las aversiones.
- La alimentación como resultado de una serie de reglas, normas prácticas, etc., clasificaciones que determinan social y culturalmente lo que debemos comer.
- Las preferencias y las aversiones en nuestra cultura culinaria.

- El aparato digestivo y su funcionamiento.

Procedimientos

- Comparación de las conductas alimentarias del ser humano con otros animales.
- Análisis y comparación de las pautas (reglas, normas culinarias, etc.) de algunas culturas (a elegir en el aula), estableciendo las preferencias y las aversiones que las caracterizan.
- Manejo de léxico y conceptos tales como dilema, omnívoro, preferencias y aversiones alimentarias, regímenes, nutrientes, conductas alimentarias, «neofilia», «neofobia», identidad cultural, diversidad cultural, etc.
- Dramatizaciones y juegos de rol en los que se contrapongan las diferentes concepciones culturales de estos pueblos.

Actitudes

- Curiosidad por el conocimiento de nuestros rasgos culturales y los de otras culturas.
- Respeto por otras formas culturales que se diferencian de las nuestras.

La cocina, las cocinas

Conceptos

- Las cocinas: factor de la diversidad cultural.
- Los elementos comunes definidores de las tradiciones culinarias.
- La tradición culinaria de Canarias.

Procedimientos

- Determinación de los elementos y rasgos específicos de las diferentes culturas culinarias.
- Comprensión del concepto “diversidad cultural” a partir de las cocinas de distintas culturas.
- Elaboración de sencillos cuestionarios y realización de encuestas para indagar sobre la culinaria canaria.

Actitudes

- Valoración de la cultura como un hecho singular, incidiendo en la importancia de la diversidad cultural y en la importancia del respeto hacia la misma.
- Interés por conocer las tradiciones culinarias del mundo y, especialmente, de Canarias.

El consumo

Conceptos

- Los valores nutritivos de los alimentos: hidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- Los alimentos y sus características nutricionales.
- Los alimentos y su clasificación por la forma de preparación.

Procedimientos

- Manejo de tablas nutricionales.
- Comparación del consumo alimentario de Canarias con respecto al resto del Estado.
- Clasificación de los alimentos según sus formas de preparación: guisados,

fritos, asados, etc.

Actitudes

- Actitudes críticas ante el consumo irracional.
- Valoración de las consecuencias para la salud del cuidado corporal.

EL SABOR

Los alimentos y los sentidos

Conceptos

- Los sentidos: las características y la percepción de los alimentos.
- El sabor, factor crucial en la clasificación de lo comestible y lo no comestible.

Procedimientos

- Clasificación y comprensión de los sentidos mediante la utilización de esquemas .
- Utilización de los sentidos para detectar la atracción o el rechazo hacia los alimentos.

Actitudes

- Toma de conciencia de la importancia de la actividad de los sentidos al comer.



El olor, el aroma y el gusto o sabor básico

Conceptos

- El olor, el aroma, y el gusto o sabor básico.
- El sabor en la cocina canaria.

Procedimientos

- Experimentación con diferentes productos alimenticios para identificar los cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo.
- Localización de estos sabores en las papilas gustativas.
- Clasificación de los elementos que definen el sabor en la cocina de Canarias.

Actitudes

- Respeto hacia los alimentos desconocidos, adoptando posturas abiertas a nuevas experiencias gustativas.

Las especias

Conceptos

- La búsqueda de las especias. Referentes históricos. El valor social y económico: las rutas de las especias.
- Las especias y hierbas aromáticas de uso más generalizado.
- Los usos principales: conservación, alteraciones del gusto y del color.
- Las especias y las plantas aromáticas en la culinaria de Canarias.
- El mojo: el sabor de la cocina canaria.

Procedimientos

- Utilización de mapas, textos, etc., para conocer los lugares de origen de las especias así como para comprender la relevancia económica de estas últimas a lo largo de la historia.

- Realización de fichas taxonómicas de las especias y hierbas aromáticas de uso más generalizado.
- Reconocimiento de las aplicaciones y la importancia de las especias como elementos culinarios en diferentes culturas.
- Elaboración de encuestas para conocer los principios básicos de la cocina canaria: salsas, mojos, adobos, salmorejos, etc.

Actitudes

- Toma de conciencia de la importancia de las especias en el descubrimiento de nuevos mundos.
- Valoración de la gastronomía canaria.

EL PAISAJE AGRARIO

Rasgos generales del paisaje agrario insular

Conceptos

- Las características generales de la geomorfología del archipiélago. El vulcanismo. La altitud. Los barrancos y los valles. La franja costera.
- La adaptación de la agricultura al medio. La acción humana y la fabricación del paisaje.
- Las zonas dedicadas a la agricultura y su especialización de cultivos.
- El agua. Medios de adquisición, sistemas de distribución y almacenamiento.

Procedimientos

- Observación directa del paisaje agrario insular para reconocer sus rasgos definitorios.
- Utilización de fuentes escritas y materiales audiovisuales relacionados con el paisaje agrario insular para especificar aquellos aspectos debidos a la acción humana.
- Clasificación de las características de los diferentes tipos de tierras.

Actitudes

- Aprecio por el paisaje insular y su conservación.
- Respeto por el trabajo agrícola, valoración hacia él y sensibilidad ante éste.
- Valoración del uso del agua como bien escaso.
- Toma de conciencia de la importancia del agua en Canarias.

LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS

Los cultivos ordinarios. Pucheros y potajes. Principales hortalizas que intervienen en el puchero

Conceptos

- La importancia de la agricultura de subsistencia en la economía familiar y local.
- Las verduras: sus características nutritivas. Usos y aplicaciones: el puchero y los potajes.

Procedimientos

- Observación directa y consulta de textos específicos que permitan cono-



cer y sintetizar los rasgos definitorios de la agricultura de subsistencia.

- Reconocimiento y clasificación de los productos agrícolas (verduras y frutas) más comunes en la agricultura familiar o de subsistencia y sus aplicaciones culinarias.

- Realización de fichas taxonómicas sobre los productos agrícolas.

Actitudes

- Interés por conocer las diferencias culinarias que existen entre las Islas.

- Valoración de la pervivencia de costumbres y tradiciones respecto a la gastronomía canaria.

El tomate

Conceptos

- Los antecedentes históricos. La presencia y expansión de su cultivo en las Islas.

- Usos y aplicaciones más generales del tomate en la culinaria.

- Presencia de la mano de obra femenina.

Procedimientos

- Búsqueda de información acerca de este cultivo y sus aplicaciones, atendiendo a la figura de los aparceros y la presencia de la mano de obra femenina.

Actitudes

- Espíritu crítico ante las situaciones de explotación entre los grupos menos favorecidos.



Las frutas

Conceptos

- Las formas de consumo (fresca, transformada, etc.).

- El simbolismo de las frutas.

Procedimientos

- Análisis, mediante la elaboración previa de un cuestionario, para conocer el uso de la fruta en diferentes productos de consumo.

- Utilización de materiales específicos (textos, imágenes, etc.) en los que se analiza el simbolismo.

Actitudes

- Valoración de las propiedades dietéticas y nutritivas de las frutas.

El plátano

Conceptos

- El plátano: de Oriente hasta América.

- Los cultivos históricos. La generalización del cultivo del plátano.

- El cultivo del plátano: temperatura, tierra, agua, empaquetado, transporte, comercio...

- El cultivo del plátano en Canarias.

- El plátano y la Unión Europea.

Procedimientos

- Lectura e interpretación de textos específicos sobre el cultivo del plátano.

- Elaboración de un proyecto para una hipotética puesta en cultivo de una



finca de plátanos, teniendo en cuenta aspectos tales como localización, especies, tipos de tierra, temperatura, consumo de agua, enfermedades, mano de obra, épocas de plantación y recolección, embalajes, transporte, precio, comercialización, países receptores, etc.

– Análisis de las razones por las que el plátano se identifica como un símbolo para los canarios.

Actitudes

– Interés por conocer la importancia socioeconómica para Canarias del cultivo del plátano.

LOS TUBÉRCULOS. LA PAPA. EL ÑAME



Variedades. Las papa de “color”, las papas “blancas”. Culinaria

Conceptos

– Orígenes de la papa. La introducción en Canarias y su importancia en la alimentación de la población insular.

– Las distintas fases del cultivo de la papa.

– Las características organolépticas. Las variedades locales.

– Las «papas arrugadas» en la cocina canaria. Otros usos culinarios.

– Los tubérculos. El ñame.

Procedimientos

– Lectura e interpretación de textos específicos sobre diversos tubérculos.

– Análisis del proceso de plantación de la papa y aperos agrícolas que intervienen en el mismo.

– Catalogación de las variedades de papas cultivadas en Canarias, atendiendo a la denominación, subvariedades, otros nombres, zonas de cultivo y extensión de las mismas.

– Análisis de la importancia de la papa en la alimentación de los canarios, valorando sus aplicaciones culinarias.

– Planificación y puesta en marcha, en el caso de que el centro disponga de huerto escolar, de plantaciones de papas con aquellas variedades que corren el riesgo de desaparición.

Actitudes

– Interés por la conservación de especies de papas locales en vías de desaparición.

– Respeto por el agricultor y los trabajos agrícolas, colaboración con éstos y sensibilidad hacia ellos.

LA CARNE

Aspectos generales. La sangre

Conceptos

– Las preferencias y las aversiones. Los tabúes alimenticios.

– La culinaria de la carne. Las formas de transformación y presentación en distintos momentos históricos.

– El consumo y la culinaria de la carne en Canarias. El cerdo, el conejo, el baifo. Otras carnes.



- La sangre: simbolismo.
- Formas de consumo en distintas culturas.

Procedimientos

- Lectura e interpretación de textos que hagan referencia al establecimiento de comportamientos culturales relacionados con el consumo de alimentos cárnicos y de la sangre.
- Análisis e interpretación de los tabúes culturales y religiosos, las preferencias y las aversiones relacionadas con el consumo de carne.
- Utilización de imágenes de la pintura universal para conocer y valorar la evolución de las maneras de presentar y comer la carne.
- Manejo de bibliografía específica que haga referencia a las preferencias y aversiones, y a la culinaria de la carne entre los canarios.

Actitudes

- Respeto hacia otras formas y maneras de comportamientos culturales diferentes.
- Sensibilidad hacia las razones íntimas que subyacen detrás de comportamientos aparentemente incomprensibles desde nuestra perspectiva cultural.
- Valoración de la variedad de costumbres y modos de vida existentes en el mundo.

EL PESCADO



Conceptos

- Aspectos simbólicos del pescado.
- Los tipos de pescados más consumidos en las Islas. La vieja, símbolo del pescado en Canarias.
- La conservación del pescado: salado, congelado, en conserva, etc.
- La culinaria del pescado en las Islas.

Procedimientos

- Utilización de textos e imágenes que permitan conocer la importancia que el pescado ha tenido como símbolo en diferentes culturas y momentos históricos.
- Clasificación e identificación de las especies de pescados más consumidos en Canarias.
- Utilización de diferentes fuentes de información para conocer las formas de captura y conservación del pescado.
- Elaboración de recetas culinarias sobre las diferentes formas de preparar el pescado a través de una encuesta realizada en el entorno.

Actitudes

- Valoración de la pesca artesanal como medio de vida para muchas familias isleñas.
- Interés y cuidado del mundo marino, sobre todo las zonas costeras.

LA LECHE Y LOS LÁCTEOS

Conceptos

- La lactancia, nuestra primera comida.
- Las formas de tratamiento y envasado: pasteurizada, esterilizada, UHT, evaporada, condensada, en polvo.
- La intolerancia a la lactosa: los factores biológicos y culturales.

Procedimientos

- Utilización de textos para comprender la importancia de la lactancia.
- Distinción de las distintas formas de envasado de la leche y los procesos de obtención de derivados lácteos.
- Utilización de textos específicos y mapas para conocer las causas de la intolerancia a lactosa en determinados colectivos humanos y la distribución de los mismos en el planeta.

Actitudes

- Interés por la correcta manipulación, conservación y etiquetado de los alimentos.



El queso

Conceptos

- La cabaña ganadera en Canarias.
- El queso, derivado lácteo por excelencia. Proceso de elaboración.
- Otros derivados lácteos: mantequilla, nata, yogur, kéfir.

Procedimientos

- Visita a una granja experimental de desarrollo de la ganadería caprina para conocer las diferentes variedades de cabras del archipiélago.
- Realización de un taller en el que se sigan, paso a paso, las diferentes fases del proceso de elaboración del queso.
- Puesta en práctica para la obtención de otros derivados lácteos: mantequilla, yogur, kéfir, etc.

Actitudes

- Valoración de la cabaña ganadera existente en el Archipiélago Canario.
- Valoración de las propiedades que tienen determinados derivados lácteos como el yogur y el kéfir.

EL AZÚCAR. LA ATRACCIÓN POR LO DULCE

Conceptos

- La atracción por lo dulce, una predisposición innata. Placer o vicio, la ambivalencia del azúcar.
- La miel, el primer edulcorante usado por los humanos.
- El poder del azúcar. La expansión de este cultivo.
- Los ingenios y los trapiches. La caña de azúcar en Canarias.
- La pasión por lo dulce. El azúcar en la gastronomía de las Islas.
- El azúcar invisible. El azúcar como conservante, reforzador de sabor, emulsionante.



Procedimientos

- Enumeración y análisis. a partir de la propia experiencia, de aquellos aspectos y comportamientos afectivos, sociales y culturales que están relacionados con el consumo de azúcar o productos que la contengan.
- Uso y análisis de textos para conocer la importancia que se le ha concedido tanto a la miel como al azúcar a lo largo de la historia de la humanidad.
- Utilización de textos, imágenes y otros materiales para el conocimiento de los cultivos históricos, incidiendo en el azúcar, la importancia que tuvo en Canarias (ingenios y trapiches), tipos de azúcares así como su importancia en la gastronomía insular.

Actitudes

- Valoración de la importancia para la salud de los hábitos alimenticios y de prevención.
- Interés por utilizar de manera adecuada el azúcar, atendiendo particularmente a los excesos en el consumo de golosinas.



LA COMENSALIDAD

Conceptos

- Los modales en la mesa.
- Algunos utensilios de la mesa (las fuentes, el tenedor, la cuchara, el cuchillo y las servilletas).

Procedimientos

- Análisis de los modales en la mesa a lo largo de la historia, teniendo en cuenta los cambios en los usos sociales, recurriendo a la historia del arte, la literatura, así como al cine y documentales.

Actitudes

- Valoración de las maneras correctas en la mesa como forma de disfrute y respeto hacia los demás.

EL GOFIO

Los cereales. Las labores de cosecha

Conceptos

- Referentes históricos del uso de los cereales.
- Del sembrado a la trilla.
- Los cereales en Canarias: del mundo aborigen a la sociedad contemporánea.

Procedimientos

- Uso y análisis de textos específicos para conocer la importancia de los cereales como base alimenticia a lo largo de la historia.
- Confección de fichas taxonómicas de los diferentes cereales consumidos en todo el planeta.
- Búsqueda de datos sobre el consumo de los cereales en las Islas desde la época aborigen hasta la actualidad.

Actitudes

- Toma de conciencia de la importancia de consumir los cereales en sus



distintas formas de presentación, dadas sus propiedades nutritivas.

El gofio

Conceptos

- Referentes históricos del consumo de gofio.
- El proceso de elaboración. Los tipos de gofio.
- Tipos de molinos.

Procedimientos

- Utilización de textos para conocer la importancia del gofio en la dieta alimenticia de los canarios a lo largo de la historia.
- Realización de una experiencia práctica en la que se sigan todos los pasos para la obtención del gofio (visita a un molino, etc.).
- Utilización de ilustraciones que sirvan de modelo para la realización de dibujos en diferentes formatos (láminas, murales, etc.).

Actitudes

- Valoración del patrimonio cultural y respeto hacia él.

Metodología

El primer aspecto que se debe tener en cuenta es la motivación del alumnado. El profesorado deberá desempeñar el papel de dinamizador utilizando diferentes recursos para que las actividades sean lo más amenas posibles. Por lo tanto, se deberán utilizar aquellos recursos que se caractericen fundamentalmente por la estimulación: los materiales audiovisuales, los trabajos de campo, las dramatizaciones y los juegos de «rol» podrán ser, entre otros, algunos de estos.

Esta unidad didáctica permite el uso de una gama amplia de recursos que facilitarán la puesta en práctica de diferentes actividades, de tal manera que los alumnos y las alumnas puedan conseguir habilidades diferentes que supongan la simbiosis entre aspectos intelectuales y lúdicos.

El profesorado establecerá las pautas a seguir, dadas las características de los contenidos, marcando posibles relaciones con otras áreas de conocimiento, propiciando la autonomía, el espíritu crítico y el respeto a las ideas, teniendo como base de todas las actividades el concepto de diversidad y singularidad culturales.

Para el desarrollo de las actividades, el profesorado dinamizará y asesorará los procesos de investigación a desarrollar en gran y en pequeño grupo, facilitando la información necesaria y los medios de utilización de la misma.

De otra parte, los contenidos de los materiales, además de ampliar conocimientos sobre el tema específico de la alimentación, permitirán lograr una serie de actitudes encaminadas a una mayor comprensión, respeto y aceptación de formas culturales diferentes, todo ello encaminado a que el alumnado tenga una visión más amplia de este mundo cuyos fundamentos se encuentran en la diversidad. Se trata de situar al alumnado ante determinadas situaciones en las que se pondrán en práctica la utilización de los conceptos, procedimientos y actitudes que conduzcan a su reflexión y asentamiento.

Los alumnos y las alumnas irán creando un dossier con todas las actividades realizadas para la posterior puesta en común de las conclusiones en pequeño grupo, permitiendo el contraste de ideas, el diálogo, etc. Se seguirán las mismas pautas cuando la actividad que se realice sea un mural o similar, y cada pequeño grupo llevará a cabo las actividades asignadas para el trabajo de gran grupo.

La síntesis final del trabajo establecerá, a partir de las conclusiones de cada grupo, las ideas y conceptos básicos sobre los que se fundamentan estos contenidos, especificando las relaciones de interdisciplinariedad que se establecen a partir de este estudio orientado desde la Antropología.

Criterios de evaluación

1.- Diferenciar las funciones de la alimentación y la nutrición en el ser humano así como los componentes socioculturales que se manifiestan a partir de ella.

Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado reconoce aquellos aspectos generales sobre el valor de la alimentación tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Asimismo, debe valorar la importancia que tiene para el ser humano mantener una adecuada alimentación.

2.- Reconocer los desequilibrios existentes entre el Norte y el Sur, señalando las desigualdades en nuestro entorno.

Se pretende comprobar si el alumnado distingue las causas que motivan las desigualdades económicas, relaciona estos desequilibrios entre el Norte y el Sur y las posibles soluciones que aporta.

3.- Comprender y analizar las razones que definen las culturas culinarias, incidiendo en la cocina de Canarias.

Se pretende verificar que el alumnado haya analizado y asimilado todas las implicaciones que subyacen en el concepto omnívoro y cómo se regulan las pautas alimenticias en función de las preferencias y las aversiones, atendiendo al concepto de diversidad a partir de las diferentes culturas culinarias.

4.- Usar diferentes fuentes y recursos relacionados con el consumo de alimentos (estadísticas, tablas nutricionales, etc.).

Se pretende comprobar que el alumnado ha desarrollado las capacidades y habilidades necesarias para familiarizarse con este tipo de fuentes y recursos y a través de su análisis obtener sus propias conclusiones.

5.- Analizar el término global de sabor como elemento que define a las cocinas del mundo, utilizando herramientas de trabajo tales como los sentidos, los diversos ingredientes (especias, etc.), con sus respectivos referentes históricos, culturales y culinarios con los que se puedan elaborar trabajos expositivos.

Se pretende verificar las capacidades de observación y deducción sensitiva, así como la utilización de diferentes recursos que permitan el desarrollo de trabajos de investigación en pequeño grupo para plasmarlos en una actividad de toda el aula.

6.- Observar y analizar los rasgos definidores del paisaje agrario insular, así como los diferentes tipos, las técnicas y los cultivos.

Se intenta comprobar si el alumnado ha identificado las características del paisaje agrario insular como resultado de la acción humana, estudiando los distintos tipos de cultivos y productos generalizados, haciendo hincapié en aquellos que se caracterizan por su valor como símbolo de identidad cultural.

7.- Analizar los aspectos culturales relacionados con el consumo de carne y pescado.

Se pretende que el alumnado haya reconocido y analizado los "problemas" culturales relacionados con el consumo de carne, sangre y pescado, incidiendo en los tabúes, simbolismos e iconografías, y las preferencias y formas de consumo en Canarias.

8.- Valorar la importancia de la leche y sus derivados en la alimentación humana, teniendo en cuenta la aversión a lactosa en determinadas sociedades.

Se pretende que los alumnos y las alumnas hayan comprendido la importancia de la lactancia, las razones genéticas y culturales hacia la intolerancia a la leche y los procesos que van implícitos en la elaboración de derivados lácteos.

9.- Analizar la predisposición de los humanos a lo dulce y el consiguiente desarrollo del cultivo del azúcar y sus aplicaciones culinarias.

Se pretende que el alumnado haya asimilado las razones fisiológicas de la atracción por lo dulce, la expansión histórica del cultivo del azúcar y su importancia en Canarias, así como las distintas aplicaciones culinarias que se hacen de un producto que oscila entre el placer/vicio y el premio/castigo.

10.- Conocer las maneras en la mesa como resultado de la estructuración social y las relaciones humanas.

Se pretende que el alumnado, a través del uso de diferentes imágenes procedentes de la pintura universal y escenas cinematográficas, asimile las causas de los comportamientos y el uso de los instrumentos en la mesa.

11.- Conocer y diferenciar los diversos procesos del cultivo de los cereales y los pasos a dar en la elaboración del gofio, entendiendo, además, su papel relevante en la alimentación de los canarios.

Se pretende que el alumnado reconozca los diferentes cereales, sus procesos de cultivo y los tipos de gofio que de ellos se genera, teniendo en cuenta el valor histórico de este alimento y su condición de símbolo de identidad cultural.

ORIENTACIONES BIBLIOGRÁFICAS

- **Bender, Arnold E.** 1994 *Diccionario de Nutrición y Tecnología de Alimentos*. Zaragoza. Editorial Acribia.
- **Bourre, Jean-Marie** 1991 *De la inteligencia y el placer. La dietética del cerebro*. Madrid. Mondadori.
- **Contreras, Jesús** 1993 *Antropología de la alimentación*. Madrid. Eudema.
- **Contreras, Jesús, Comp.** 1995 *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona. Universitat de Barcelona.
- **Cruz Cruz, Juan** 1991 *Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria*. Pamplona. Eunsa.
- **FAO** 1996 *Estado mundial de la agricultura y la alimentación*. Roma. FAO. (Hay disponibles ediciones por años. Las últimas, con diskette incluido).
- **Fischler, Claude** 1995 *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona. Anagrama.
- **Garrido Aranda, Antonio, Comp.** 1995 *Cultura alimentaria de España y América*. Huesca. La Val de Onsera.
- **Goody, Jack** 1995 *Cocina, "cuisine" y clase. Estudio de sociología comparada*. Barcelona. Gedisa.
- **Gracia Arnaiz, Mabel** 1996 *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona. Icaria. Institut Català d'Antropologia.
- **Harris, Marvin** 1989 *Bueno para comer*. Madrid. Alianza editorial.
- **Montanari, Massimo** 1993 *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*. Barcelona. Crítica.
- **Toussaint-Samat, Maguelonne** 1992 *Historia natural y moral de los alimentos. 9 vol.* Madrid. Alianza editorial.
- **VV. AA.** 1988 *Carencia alimentaria. Una perspectiva antropológica*. Barcelona. Serbal/Unesco.



