

# Índice

Introducción .....	9
PRIMERA PARTE	
<b>Prehistoria y primeras civilizaciones</b>	
La humanización de las conductas alimentarias .....	21
<i>Alimentos [21]. Cocina [25]. Convivialidad [28].</i>	
Capítulo I. Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos .....	31
Hacia una prehistoria química de la alimentación [31]. Los primeros homínidos: ¿fieros cazadores o ladrones de despojos? [33]. Por una rehabilitación de los primeros homínidos [37]. El desarrollo de la caza no especializada [39]. El paleolítico superior y la generalización de las grandes cacerías especializadas [42]. El mesolítico europeo: una alimentación extremadamente diversificada [44]. La agricultura y la ganadería: ¿liberación o nuevos problemas? [45]. ¿Lo simbólico en el origen de la cocina? [48].	
Capítulo II. La función social del banquete en las primeras civilizaciones	51
Los banquetes de los particulares [53]. El banquete real [56]. Los banquetes con función religiosa [63].	
Capítulo III. Alimentos y bebidas del antiguo Egipto .....	67
Una alimentación variada [68]. Los cereales, los panes, las tortas de trigo, los pasteles [70]. La cerveza [72]. El huerto, el vergel, la viña [72]. La carnes y los lácteos [74]. El pescado [75]. La miel, los condimentos, las especias [75]. El comedor, la cocina y los cocineros [76]. De la gastronomía a la medicina [78].	
Capítulo IV. Las razones de la Biblia: reglas alimenticias hebreas .....	81
Los animales consumibles [84]. En nombre del orden del mundo [86]. Lo más cerca posible de los orígenes [88]. El cerdo, un animal sospechoso [90]. La prohibición de la sangre [91].	

Capítulo v. Fenicios y cartagineses . . . . .	95
La agricultura fenicia y sus productos [95]. Los recursos alimentarios de Cartago [103]. La preparación y el consumo de los alimentos [110].	
SEGUNDA PARTE	
<b>El mundo clásico</b>	
Sistemas alimentarios y modelos de civilización . . . . .	115
Comer juntos [115]. ...Y el hombre creó sus plantas y sus animales [118]. Lo crudo y lo cocido [124]. Ciudad y campo [126]. Crisis de un modelo [127].	
Capítulo VI. La carne y sus ritos . . . . .	131
El pan y la carne [131]. Carnes prohibidas [132]. Los sistemas sacrificiales [135]. Banquete sacrificial y rechazo sectario [138]. El mundo romano [140]. La crisis de los sacrificios [142]. Pervivencia de los sacrificios [145]. Los cristianos de Oriente [146].	
Capítulo VII. Ciudades y campo en Grecia . . . . .	149
El paisaje agrario [149]. ¿Quién produce los recursos alimentarios? [153]. Los productos alimenticios consumidos por los griegos [154]. Alimentos del campo y de la ciudad [157].	
Capítulo VIII. Las comidas griegas, un ritual cívico . . . . .	171
Banquete de los humanos [174]. Banquete de los griegos [176]. Banquete de los ciudadanos [179].	
Capítulo IX. La cultura del <i>symposion</i> . . . . .	189
Una reunión de hombres [190]. Un rito invariable [196]. La función simbólica del <i>symposion</i> [199]. <i>Symposion</i> y poesía [202].	
Capítulo X. La alimentación de los etruscos . . . . .	207
Los cereales [208]. Las legumbres [211]. La viña y el olivo [211]. La caza y la ganadería [212]. La pesca [216]. La cocina y los banquetes [217].	
Capítulo XI. Gramática de la alimentación y de las comidas romanas . . . . .	223
Una alimentación «buena para pensar» por los propios romanos [223]. Tipología	

de los alimentos romanos: *fruges* y *pecudes* [227]. Las comidas romanas: lugares y figuras del consumo alimentario [236].

Capítulo XII. El haba y la morena: jerarquías sociales de los alimentos en Roma . . . . .	245
Producción y distribución [248]. El campo de la alimentación [254]. Cocina y sociabilidad de las élites, cocina y sociabilidad populares [258]. El ideal de frugalidad [264].	
Capítulo XIII. Las razones de la política: abastecimiento de alimentos y consenso político en la Antigüedad . . . . .	271
Las instituciones [274]. Evergetismo [280]. Abastecimiento y política en Roma [284]. La situación de los campesinos [287].	
Capítulo XIV. Alimentación y medicina en el mundo antiguo . . . . .	289
Dieta y alimentación [289]. Carácter natural y artificial de los alimentos y bebidas [291].	
Capítulo XV. La alimentación de los otros . . . . .	305
Los hombres y los dioses [305]. Alimentación y estilo de vida [308].	

### TERCERA PARTE

#### **De la Antigüedad tardía a la alta Edad Media (siglos v-x)**

Romanos, bárbaros y cristianos: el amanecer de la cultura alimentaria europea . . . . .	321
Capítulo XVI. Estructuras de producción y sistemas alimentarios . . . . .	327
Una alimentación variada [328]. La vid y el vino [332]. Los cereales y las leguminosas [333]. Las hortalizas [333]. La cocina [334]. Un sistema estable [335].	
Capítulo XVII. Campesinos, guerreros y clérigos: imagen de la sociedad y estilos de alimentación . . . . .	339
La carne, la fuerza y el poder [339]. Trabajar y combatir [342]. La cualidad de la persona [344]. Poder y humildad [345]. La humildad y el modelo de los poderosos [346].	

Capítulo XVIII. Comer obliga: comidas, banquetes y fiestas . . . . .	349
La comida en el centro de la vida colectiva y social [350]. Comer y beber juntos [353]. Del <i>convivium</i> a la fiesta cortés [356].	

#### CUARTA PARTE

#### Los occidentales y los otros

Modelos alimentarios e identidades culturales . . . . .	365
Capítulo XIX. Los cristianos de Oriente: normas y realidades	
alimentarias en el mundo bizantino . . . . .	373
Situación política y el mercado alimentario: la oferta y la demanda [375]. Las maneras de cocinar [382]. Las normas alimentarias [383]. La imagen del otro en la alimentación [391].	
Capítulo XX. La cocina árabe y su aportación a la cocina europea . . . . .	397
Las normas islámicas [398]. El legado árabe, el modelo persa y su difusión [399]. La cocina es el arte de la condimentación [404]. La aportación a Europa [416].	
Capítulo XXI. La alimentación judía en el Occidente medieval . . . . .	421
Introducción [421]. Individualidad y pluralidad: el universo de la alimentación [424]. La despensa: los alimentos [444]. El ámbito material [454]. Los actores [472]. El arte culinario [477]. Ritualidad [486].	

#### QUINTA PARTE

#### Plena y baja Edad Media (siglos XI-XV )

Hacia un nuevo equilibrio alimentario . . . . .	495
Capítulo XXII. Sociedad feudal y alimentación (siglos XII y XIII) . . . . .	501
El contexto socioeconómico y cultural [501]. Los principales sistemas alimentarios [517].	
Capítulo XXIII. Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la baja Edad Media . . . . .	543

El trigo y los otros cereales [543]. La castaña [547]. Las verduras y las leguminosas [548]. Las frutas [550]. El olivo [551]. La vid [552]. La carne [554].	
Capítulo xxiv. Los oficios de la alimentación . . . . .	559
De la ciudad antigua a la medieval [559]. Los taberneros [560]. Los horneros [561]. Los molineros [562]. Otros establecimientos de las ciudades de tamaño mediano [563]. Las grandes ciudades [564]. Hacia nuevos gremios [565]. El emplazamiento de los comercios [570]. Los tenderetes [573]. El estatuto de los gremios de la alimentación [574].	
Capítulo xxv. Los inicios de la hostelería en Europa . . . . .	577
La hospitalidad en la Antigüedad [577]. Tabernas y casas de huéspedes [580]. Hospederías públicas y albergues [583].	
Capítulo xxvi. La cocina medieval (siglos xiv y xv) . . . . .	589
De las cuentas de gastos a los libros de cocina [590]. Cómo leer las recetas medievales [593]. El gusto por las especias [594]. Lo dulce y lo ácido [596]. La cocina con mantequilla [599]. Los colores de los manjares [602]. Interferencias e influencias culinarias [604].	
Capítulo xxvii. Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento . . . . .	611
Consumo de cereales y jerarquía social [612]. Alimentación y concepción del mundo [617].	
Capítulo xxviii. Condimentación, cocina y dietética durante los siglos xiv, xv y xvi . . . . .	625
¿Por qué las especias? [625]. Virtudes medicinales de las especias [628]. Cocinar para hacer digeribles los alimentos [630]. Los sabores [633]. Prácticas: la manera de comer la fruta [637]. El testimonio de los cocineros [639]. Dietética y cultura oral [642].	
Capítulo xxix. «Guarda no sii vilan». Las buenas maneras en la mesa . . . .	647
Ética y etiqueta [647]. Una larga historia [649]. Primeros documentos normativos [651]. Tradición normativa y «proceso de civilización» [653]. Sobre la promiscuidad [654]. Sobre el control de los gestos [656]. La presencia femenina [659]. La prodigalidad [660].	

Capítulo XXX. Del fuego a la mesa: arqueología del equipamiento de cocina y mesa a finales de la Edad Media . . . . .	663
Alrededor del fogón [664]. Los utensilios de cocina [666]. El lugar de la función alimentaria en el espacio habitado [669]. Con o sin mesa: de los objetos a las jerarquías en las comidas [670].	

Capítulo XXXI. Festín de imágenes y «entremeses» ilustrados . . . . .	677
Los platos [678]. Compostura y decoro [682].	

## SEXTA PARTE

### De la cristiandad occidental a la Europa de los Estados (siglos XV-XVIII)

Los tiempos modernos . . . . .	689
Demografía y pan de cada día [690]. Paradojas [692]. Desposesión campesina [693]. Trigos de mar y trigo del rey [694]. Todo por el pan [695]. Nuevas plantas comestibles [696]. Otros productos americanos [699]. Especies exóticas y bebi- das coloniales [702]. Nuevos alimentos distinguidos [704]. Nueva cocina y nue- vos gustos [706]. Dietética y gula [707]. Literatura exquisita y báquica [709]. Comidas y maneras de mesa [714]. Nuevos horarios de comidas [715]. Comensalidad y convivialidad [716]. Maneras de servir [717]. Maneras de beber [718]. Diferencias, semejanzas, influencias [719].	

Capítulo XXXII. Crecer sin saber por qué: estructuras de producción, demografía y raciones alimentarias . . . . .	721
Diversidad de las evoluciones [722]. Los indicadores demográficos [725]. Las mo- dalidades del crecimiento [727]. La importancia de los recursos naturales para el crecimiento demográfico [729]. Modos de producción [730]. Comer para vivir [734]. Algunos ejemplos de raciones [739].	

Capítulo XXXIII. La alimentación campesina en una economía de subsistencia . . . . .	743
Documentación [743]. Imágenes de la dieta campesina [746]. Alimentos bási- cos [749]. Alimentos complementarios [758]. Las bebidas [765]. Cocina cam- pesina [775].	

Capítulo XXXIV. Bebidas coloniales y auge del azúcar . . . . .	781
El azúcar,preciado producto en el siglo XVI [781]. El chocolate de América [783].	

El café de Oriente Próximo [787]. El té del Extremo Oriente [790]. El triunfo del azúcar [793].	
Capítulo xxxv. Imprimir la cocina: los libros de cocina en Francia entre los siglos xv y xix . . . . .	797
Las impresiones del Renacimiento [797]. La herencia del <i>cuisinier français</i> [803]. Hacia una nueva cocina [807]. Primeras ediciones de libros de cocina (1480-188) [810].	
Capítulo xxxvi. Opciones alimentarias y arte culinario (siglos xvi-xviii) . .	813
Modernización a la francesa [814]. Otros gustos, otras cocinas [829].	
Capítulo xxxvii. De la dietética a la gastronomía, o la liberación de la gula . .	843
Persistencia de las referencias dietéticas en los textos culinarios [843]. Transgresión creciente de las prescripciones de la antigua dietética [846]. Ambigüedad de las actitudes médicas [852]. Representaciones de la digestión y de la cocina [858]. Un nuevo concepto: el buen gusto [862]. Cocina, gula y gastronomía [865].	
Capítulo xxxviii. Imágenes de la comida en el arte moderno . . . . .	869
El campo [869]. El mercado [870]. La cocina [871]. Banquetes, trincheros y mesas [873].	
SÉPTIMA PARTE	
<b>La época contemporánea (siglos xix-xx)</b>	
Los siglos xix y xx . . . . .	881
Capítulo xxxix. Transformaciones del consumo alimentario . . . . .	891
Algunas cifras [892]. Las féculas [893]. Patatas y legumbres [895]. Frutas y verduras [897]. Azúcar y alimentos dulces [898]. La carne [899]. El pescado [903]. Leche y productos lácteos [904]. Los huevos [906]. Las materias grasas [906]. Las bebidas [908]. Nivel calórico y equilibrio nutricional [911].	
Capítulo xl. La invasión de los productos de ultramar . . . . .	915
La invasión de los oleaginosos tropicales [915]. Frutas y verduras de ultramar [924].	

- Capítulo XLI. Nacimiento y expansión de los restaurantes . . . . . 939  
 Los orígenes [939]. Las cocinas callejeras [940]. El siglo XVIII: nacimiento del restaurante moderno [940]. La implantación de los restaurantes en el siglo XIX [946]. Restauración y turismo [947]. Los restaurantes del siglo XX [949].
- Capítulo XLII. La industria alimentaria y las nuevas técnicas de conservación . . . . . 953  
 Crecimiento demográfico y economía alimentaria [953]. El pan y el vino [955]. El problema de la conservación de los alimentos [959].
- Capítulo XLIII. El sabor de la conserva . . . . . 971  
 Los orígenes [973]. El desarrollo de la conserva [976]. Fin de siglo [979]. El sincretismo de la conserva [982].
- Capítulo XLIV. Alimentación y salud . . . . . 987  
 Algunas tesis y tópicos [987]. Hambruna y escasez en las economías del antiguo régimen [989]. Una buena alimentación, fuente de salud [990]. Penuria y jerarquía social: el caso de la pelagra [992]. Alimentación y salud de la mujer [994]. Alimentación y salud de los niños [997]. Grandes tendencias del siglo XX [999].
- Capítulo XLV. La emergencia de las cocinas regionales . . . . . 1004  
 El antiguo régimen de las cocinas regionales [1004]. Una pedagogía del territorio en toda su diversidad [1006]. Un vínculo entre el espacio y la memoria [1009]. Un modelo culinario nacional y republicano [1012]. Un consumo de espacio local: turismo y gastronomía [1016].
- Capítulo XLVI. Dietética frente a gastronomía: tradiciones culinarias, sanidad y salud en los modelos de vida americanos . . . . . 1025  
 Los primeros colonos: economía de subsistencia [1025]. Modernización y primera reforma alimentaria [1027]. Hacia una segunda reforma alimentaria [1028]. La «vitaminomanía» de la primera mitad del siglo XX [1033]. La época del *baby-boom* y de la «comodidad» [1036]. La época de la crítica [1038]. La *negative nutrition* [1039].
- Capítulo XLVII. La «macdonaldización» de las costumbres . . . . . 1043  
 Del mito de las píldoras al mito del invasor [1045]. De Henry Ford a McDonald's [1047]. La modernidad a domicilio: microondas y congelados [1052]. La alimentación abandona el hogar [1053]. El *fast-food* o la cocina hecha migas [1054]. La



hamburguesa y la pizza [1059]. Cocina en kit [1061]. ¿Una uniformización planetaria? [1062]. Racionalización, regresión y placer [1065].

Conclusión. Hoy y mañana .....	1067
Índice de alimentos .....	1075
Índice general .....	1093