

Guía docente

Banquetes, nuevos sabores

Área disciplinar: Historia

Nivel: Secundario

Año: 2°

Contenido

- Gastronomía. Dietas, recetas y hábitos alimenticios de fines de la Edad Media e inicios de la Edad Moderna. Rutas comerciales.

Presentación

Se sugiere abordar el concepto de gastronomía como el conjunto de alimentos, hábitos alimenticios y prácticas culinarias de fines de la Edad Media y los inicios del siglo XV, haciendo referencia a los platos de la dieta mediterránea, las diferencias de consumo de alimentos y bebidas entre los diversos actores sociales -qué consumía la nobleza y qué, el campesinado, los usos y reglas de cocina, los condimentos, las especias, los métodos de conservación como el marinado, el uso de la sal. Cuántas raciones al día, la disposición de los recursos para las comidas, la procedencia de los productos, las rutas comerciales para la obtención de los productos y su incidencia en la alimentación.

Se podría comparar la dieta del siglo XIV y XV con la actualidad para encontrar diferencias y similitudes en cuanto a la conservación, contenido nutricional, uso diario, valor de los productos, acceso y disponibilidad de especias,

Los objetivos de este video son:

- Conocer la gastronomía de fines de la Edad Media e inicios de la Edad Moderna.
- Reconocer las rutas comerciales a partir del siglo XV.

Propuesta 1

Los estudiantes, luego de analizar el video y de debatirlo en clase, podrían comparar las diferencias en cuanto a la gastronomía y los hábitos alimentarios de fines de la Edad Media y del siglo XV con la actualidad teniendo en cuenta los aspectos del cuadro y luego extraer conclusiones.

<i>Hacia fines de la Edad Media e inicio de la Edad moderna</i>	<i>Actualidad</i>
Se comía una o dos veces al día.	Se hacen 4 comidas, se recomienda hacer colaciones entre comidas. Los nutricionistas sostienen que se debe consumir alimentos cada 4 o 6 horas y no hacer ayunos prolongados.
Tomaban vino y cerveza porque el agua	Hoy se recomienda beber mucha agua

muchas veces no era buena, a veces se mezclaba agua con vino para depurarla.	y consumir alcohol con moderación.
Los nobles y ricos comían pan con harina de trigo y los pobres pan de cebada, avena, centeno, mijo porque era más económico.	Las clases más pudientes comen pan integral, de avena, centeno que son más caros y el pan de trigo es más económico.
Se consumían cisnes, ocas, pavos reales.	
No se consumía con frecuencia la carne de ternera o buey porque esos animales eran más valiosos para trabajar como fuerza de tiro para el trabajo en los campos y el transporte.	
Era común el consumo de la carne de cerdo, más fácil para criar y cuidar, los sectores menos pudientes consumían vísceras, patas, orejas.	
Usaban mucho la pimienta y el clavo de olor para disimular el gusto de las carnes descompuestas.	
Se utilizaba el mantel para limpiarse la boca y las manos porque la servilleta se popularizó como artículo de mesa recién a mediados del siglo XV.	
Se comía con tres dedos, era bien visto por los comensales y se disponía de cuencos con agua o paños mojados para lavarse las manos en la mesa.	
Se proporcionaba sólo la cuchara, se esperaba que los comensales usaran sus propios cuchillos. Los tenedores son utensilios de la Edad Moderna.	
En los banquetes se compartían las copas y se tomaban los alimentos de fuentes comunes dispuestos en las mesas.	
A los banquetes o comidas colectivas concurrían solo los hombres.	
El pan era uno de los alimentos más importantes de las raciones	
Las especias eran un lujo por su costo, solo las disfrutaban los ricos.	

Se sugiere articular con otras asignaturas, Biología, Geografía, que pueden aportar información complementaria.



**Material
extra**

Alcobre, Mariana y otros (2019). *Historia 2. América y Europa (siglos XIV a XVIII)*. Buenos Aires: Tinta Fresca.

Cristófori, Alejandro. (2010) *Historia 2. La modernidad occidental Europa y América colonial entre los siglos XV al XVIII*. Buenos Aires: Aique

Musa, Marcelo (2019). *Historia 2. América y Europa entre los siglos XIV y XVIII*. Buenos Aires: Puerto de Palos.

Vázquez de Fernández, Silvia (2017). *Fines de la Edad Media, Edad Moderna y comienzos de la Edad Moderna*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Kapelusz.

Álvarez Palenzuela, Vicente A. (2008). *Historia Universal de la Edad Media*. Madrid: Ariel.

Le Goff, Jacques (2009). *Una Edad Media en imágenes*. Trad. Núria Petit Fontserè. Barcelona: Paidós.

Bennassar, Bartolomé. y otros (2005). *Historia Moderna*. 5º ed. Madrid: Akal.

Moles, Pierre y otros (1993). *Historia moderna*. Barcelona: Ariel.

Salas Salvador, Jordi y otros (2005). *La nutrición y la alimentación a través de la Historia*. Barcelona: Glosa.

Vicens Vives, Jaume. (1981). *Historia general moderna. Del Renacimiento a la crisis del siglo XX*. Barcelona: Vincens Vives.

Enlaces sugeridos

Universidad de Alcalá - “¿Cómo eran las comidas en la Época Medieval”:

<https://portalcomunicacion.uah.es/diario-digital/entrevista/como-eran-las-comidas-en-la-epoca-medieval.html> (último acceso 30 de mayo de 2022).

Revista La Alcazaba - “De la cocina medieval a la Renacentista”:

<http://www.laalcazaba.org/de-la-cocina-medieval-a-la-renacentista-por-jose-manuel-mojica-legarre/> (último acceso 30 de mayo de 2022).

Justus Liebig- Universitat Giessen - Maestro Martino Libro de Arte coquinaria

https://www.uni--giessen-de.translate.goog/fbz/fb05/germanistik/absprache/sprachverwendung/gloning/tx/martino2.htm?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sc (último acceso 30 de mayo de 2022).