

Como serían nuestros platos típicos...¿te imaginas?

LA BATIDORA
by **ATREVIA**

Todos sabemos que la gastronomía española es una de las más reconocidas y apreciadas en el mundo, pero... ¿somos conscientes de cómo evolucionó a lo largo de la historia? Las grandes expediciones hacia otros continentes de españoles y portugueses entre los siglos XV y XVII supusieron un antes y un después en la cocina europea. Reflexionemos por un momento sobre las consecuencias "culinarias"

de un mundo en el que el descubrimiento de América no hubiese tenido lugar: ¡algunos de nuestros platos más tradicionales y queridos nunca habrían existido!

No tendríamos el dilema de tortilla ¿con o sin cebolla? ya que la patata llegó desde América, así que no disfrutaríamos de este plato tan popular.



Patata

Los incas dominaban su cultivo, y cuando llegaron los españoles y la probaron, decidieron llevarla a Europa, donde el territorio pionero en su cultivo fueron las Islas Canarias. La patata es rica en hidratos de carbono, principalmente almidón. También nos aporta vitamina B6 y minerales como el potasio.



¿Y los churros? Pues quedarían huérfanos de chocolate, pues el cacao también vino de allá y se perfeccionó la elaboración del chocolate añadiendo azúcar para compensar su sabor extraordinariamente amargo.



Chocolate

Los mayas preparaban una bebida denominada chocolha , hecho con semillas de cacao fermentadas, que era de consumo exclusivo de las clases altas. Hernán Cortés fue el primero en enviar cacao a España. No se sabe muy bien en qué momento se decidió incorporarle azúcar, aunque parece que debemos agradecerse-lo a los monjes españoles que se esforzaron por adaptar el sabor a los gustos europeos. El cacao es fuente de vitaminas del grupo B y aporta minerales tales como fósforo, hierro, potasio, y selenio.

Tampoco podríamos contar con una de las hortalizas estrella y básica tanto en nuestra gastronomía como en otras del Mediterráneo: ¡el tomate! ¿No se os ponen los pelos de punta? Las ensaladas no estarían salpicadas de color rojo, porque ni siquiera tendríamos la fortuna de contar con el pimiento que efectivamente, también nos llegó de América, permitiéndonos inventar el pisto y nuestro amado gazpacho, platos veraniegos donde los haya.

Pimiento

Colón lo trajo volviendo de su primera incursión, y se le bautizó con el nombre de pimiento porque su sabor picante recordaba a la pimienta. Parece ser que fue en Extremadura donde se cultivó por primera vez en España.

Su principal componente es el agua, seguido de proteínas e hidratos de carbono, y son fuente de vitaminas A en forma de beta carotenos, B6 y C.



Tomate

Hernán Cortés tuvo el primer contacto con esta hortaliza en la ciudad de Tenochtitlan, donde los aztecas lo utilizaban habitualmente y lo denominaban xitomalt , aunque otros grupos del sur lo llamaban tomati y de aquí deriva su nombre actual.

El tomate está compuesto principalmente por agua y una pequeña parte de hidratos de carbono. Aporta vitamina A en forma de carotenoides, y vitamina C.

Parece una ficción propia de película distópica ¿verdad? Pues tened en cuenta que si estuvierais en el cine no podríais disfrutar de unas palomitas: el maíz también es originario de Mesoamérica.



Maíz

Ya era conocido por los pueblos americanos precolombinos y llegó a Europa con los primeros viajes de Colón.

Contiene hidratos de carbono simples y complejos, interesante para las personas con celiaquía o intolerantes al gluten, puesto que no lo contiene. Tiene muy bajo contenido en grasa y aporta ácido fólico, aunque no en gran cantidad. A diferencia de otros cereales, el maíz contiene betacarotenos.



Fuentes:

Khoury CK, Achicanoy HA, Bjorkman AD, Navarro-Racines C, Guarino L, Flores-Palacios X, Engels JMM, Wiersema JH, Dempewolf H, Sotelo S, Ramírez-Villegas J, Castañeda-Álvarez NP, Fowler C, Jarvis A, Rieseberg LH, and Struik PC (2016). Origins of food crops connect countries worldwide. Proc. R. Soc. B 283: 20160792. DOI: 10.1098/rspb.2016.0792.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013

<https://www.fen.org.es/vida-saludable/alimentos-bebidas>



Silvia Martinez

Consultora Dpto. Salud