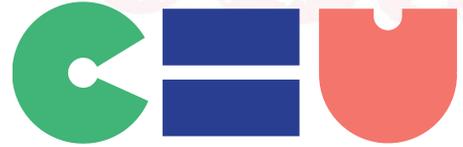
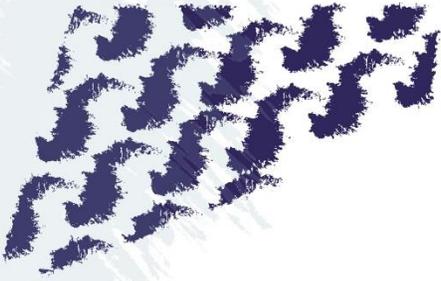


CULTURE is YOU



PROJECT NUMBER 2021-2AT01-KAZ20-ADU-00049580



Unidad 4:

¿Hambriento de cultura? ¡La comida es de culto!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4 ¿Hambriento por la cultura? ¡La comida es de culto!

4.1 Introducción

La cultura alimentaria refleja el modo de vida de una sociedad. Es parte de nuestra identidad y de nuestro hogar. Esto incluye lo que se come, cómo se prepara y cómo se consume.

La alimentación no es sólo una necesidad humana básica, sino que también nos permite pasar tiempo juntos y fortalece nuestro sentido de pertenencia.

La cultura alimentaria ha evolucionado a lo largo de muchos siglos y cada comunidad tiene su propia cultura alimentaria. Pensemos en Japón, cuya gente prefiere comer con palillos, en los africanos que comen en el suelo con las manos o en los europeos que comen en la mesa con cubiertos. También incluye tendencias como el "drive-in" y el "take away", que son expresiones de la cultura alimentaria moderna.

La diversidad de culturas culinarias requiere reglas de etiqueta individuales, pero también conocimiento de platos internacionales y tendencias actuales en el arte culinario. En este módulo, le brindaremos una visión breve pero sofisticada de la cocina europea y sus modales en la mesa.

En este módulo aprenderá sobre:

- La importancia de la comida para la cultura.
- La importancia de comer juntos en las comunidades sociales.
- la diversidad de modales en la mesa
- comida tradicional en la unión europea
- la hora actual del día para las comidas y los diferentes tipos de comidas
- Antecedentes religiosos y culturales al abstenerse de ciertos alimentos.
- hábitos alimenticios divertidos y típicos nórdicos y sureños
- el cambio en la cultura alimentaria
- diferentes preferencias alimentarias y tendencias alimentarias, desde el veganismo hasta el consumo de insectos

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.2 Sabe mejor juntos...

Cita

"Las mejores fiestas tienen lugar en la cocina (desconocido)

Comer juntos es un **evento social importante**, promueve la interacción y fortalece la estructura del grupo. Comer en grupo siempre se vive como una experiencia positiva. La gente tiene buenas conversaciones, comparte experiencias y se toma tiempo para comer. El efecto positivo puede ser crear y fomentar relaciones, pero también romper jerarquías y crear relajación.

En general, se puede decir que quienes comen juntos generan empatía y se acercan más. Por eso se celebran cenas de empresa y se invita a políticos y aristócratas extranjeros a banquetes estatales. Una comida juntos también suele ser la primera vez que se conocen los posibles compañeros de vida y los padres.

Nota

Desde una perspectiva de salud, comer juntos reduce el riesgo de obesidad y el uso de redes sociales mientras se come, pero también los trastornos alimentarios y el estrés.

Veamos ahora la importancia de la comida en relación con las costumbres, religiones y fiestas.

A lo largo de los siglos, se han desarrollado en todo el mundo **costumbres que son principalmente de naturaleza culinaria** y se cultivan. Cada religión tiene sus propias reglas dietéticas que se aplican en la vida cotidiana, en los días festivos y durante la Cuaresma.

En el cristianismo, todos los alimentos y bebidas están permitidos, pero la naturaleza debe tratarse con cuidado. Algunos dan gracias antes de comer, muchos se abstienen de comer carne los viernes y comen pescado. **El pan y el vino tienen gran importancia en el rito de la iglesia.** El ayuno antes de las fiestas importantes, como Semana Santa y Navidad, es cada vez menos común. Los días festivos se sirve una variedad de alimentos. En Semana Santa, por ejemplo, se incluyen el cordero, el jamón, la trenza de leche y los huevos teñidos (que se consideran carne líquida). En Navidad son típicos los asados de ternera o cerdo, el pato asado o las simples salchichas con ensalada de patatas.

El noveno mes del calendario islámico es el Ramadán. Durante este tiempo, existe **la obligación religiosa de ayunar desde el amanecer hasta el atardecer.** La abstinencia termina con el iftar, la comida después del atardecer, con familiares y amigos. Los alimentos que se consumen tienen principalmente un alto contenido en nutrientes para mantener la

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

sensación de saciedad durante mucho tiempo. Los platos populares incluyen dátiles, aves y pescado, lentejas, hummus y harira. En general, los musulmanes comen "halal" (en árabe significa "permitido/permisible").

La religión judía ayuna durante 25 horas en "Yom Kipur", el décimo día del séptimo mes. El servicio es seguido por una comida familiar. Tradicionalmente, esto va precedido de "kreplach", bolas de masa rellenas como los raviolos italianos. Lo que está permitido es lo que es "kosher" (en hebreo, "adecuado").

No existen reglas generales en el **budismo**. Es importante comer sólo cuando se tiene hambre, ya que desperdiciar o tirar la comida se considera tabú. Los animales tampoco deben ser dañados, por lo que muchos seguidores de esta religión son vegetarianos o veganos. Existe una regla estricta para los monjes budistas: **deben mendigar para conseguir comida**.

El ganado y su carne son sagrados en el **hinduismo**. Los hindúes creen en la reencarnación y en que un alma humana puede renacer en un animal. Por lo tanto, muchos hindúes no quieren matar animales y son en su mayoría vegetarianos. Las bebidas populares incluyen té chai, lassi y leche de coco.

Además de las costumbres religiosas y los períodos de ayuno, existen festivales culinarios, festivales gastronómicos y días temáticos en todo el mundo. Éstos son algunos de los europeos:

- **La Fiesta del Limón en Menton (Francia)**

Los voluntarios utilizan alrededor de 145 toneladas de limones y naranjas para hacer figuras temáticas gigantes que desfilan y que se llevan en carrozas a lo largo del paseo marítimo durante las procesiones del festival.

- **Festival del Albaricoque de Wachau (Austria)**

Cada año, en julio, la región de Wachau se dedica a los albaricoques. Durante tres fines de semana se ofrecen delicias como albóndigas de albaricoque, vino espumoso de albaricoque, pastel de albaricoque y licor de albaricoque. Las delicias culinarias están enmarcadas por enormes decoraciones de albaricoque a lo largo de la zona peatonal de 700 metros de largo en Krems an der Donau.

- **Fiesta del jamón en San Daniele (Italia)**

A finales de agosto, todo en esta pequeña localidad de Friuli-Venecia Julia gira en torno al famoso prosciutto. Ya sea prosciutto con melón, prosciutto con grissini o servido en combinación con un delicioso queso friulano y vino típico de esta región, el prosciutto es el centro de este festival de tres días.

- **Fiesta del Almendro y el Vino en Hustopeče (República Checa)**

Ubicado en el huerto de almendros más grande de Europa Central, este festival tiene lugar a finales de marzo, cuando los almendros están en flor. Se ofrecen especialidades

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

dulces y saladas de almendras, paseos por el Camino de las Almendras y los viticultores abren sus bodegas.

- **Europa na Widelcu en Wroclaw (Polonia)**

"Toda Europa en el tenedor" es el lema de este festival gastronómico anual, con desfile de chefs, concursos de cocina, show cooking, conciertos y muchas delicias regionales. La comida europea del festival es famosa y muy solicitada.

- **Festival de la Paella en Valencia (España)**

Cada año, durante la cosecha de arroz a finales de septiembre, los valencianos celebran el Día Internacional de la Paella, patrimonio cultural de la Península Ibérica. Con más de 8 millones de búsquedas al año en Internet, la paella es el cuarto plato más popular del mundo y, para llamarse "Paella Valenciana", debe contener diez ingredientes auténticos.

Dato

Puedes encontrar más festivales y tradiciones en:

<https://www.europeana.eu/de/exhibitions/celebrations-in-europe>

Independientemente de la religión, las fiestas se celebran en todo el mundo y siempre tienen un **trasfondo culinario**. Pueden ser fiestas de la cosecha, pero también recepciones de Año Nuevo, carnavales, fiestas del mayo, Halloween, el Día de San Patricio, fiestas nacionales, el Jueves Gordo, la Semana Rusa de la Mantequilla, el Festival Japonés de los Cerezos en Flor, Midsomer en Suecia o Holi en la India, por nombrar sólo algunos. algunos.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.3 Comida y costumbres de Norte a Sur

To meet social and cultural demands when eating out, you should follow a few important rules.

Let us first look at the differences in Europe:

Para satisfacer las demandas sociales y culturales a la hora de salir a comer, debes seguir algunas reglas importantes.

Veamos primero las diferencias en Europa:

Tomemos como ejemplo el desayuno.

Las mesas nórdicas ofrecen embutidos, quesos, huevos y pan, pero también embutidos y judías. Se acompaña de café (preferiblemente café filtrado), cacao o té.

Si lo comparamos con el **sur de Europa**, veremos que allí el desayuno es muy escaso, sobre todo café (corto y fuerte) y bollería dulce.

Muchos de los **norteños**, con veranos cortos e inviernos largos, siguen una **dieta rica en calorías**; Muchos alimentos se conservan **ahumándolos, salándolos o secándolos. La comida principal es la cena**, con sólo un pequeño refrigerio a la hora del almuerzo, que normalmente se come de pie.

En los países más cálidos del sur, la fruta y las verduras frescas, así como el pescado, el marisco o la carne, dominan la dieta. La pasta, el arroz y las patatas se consideran guarniciones y se comen en pequeñas cantidades. En Italia incluso los platos de pasta se preparan con sólo 100 g por persona. (Compárese con Austria: 200 - 250 g). **La cena suele ser la comida principal** y, según los estándares centroeuropeos, se come muy tarde (después de las 9 p. m.).

En toda Europa, la gente come con cubiertos que consisten en cuchillo, tenedor y cuchara. Una variedad de cubiertos especiales, como cubiertos para pescado, pinzas para langosta y cucharas para helado, complementan el juego de cubiertos clásico. Por ejemplo, cubiertos para pescado, pinzas para langosta y cucharas para helado complementan el clásico juego de cubiertos.

Comer porciones grandes y hablar con la boca llena está mal visto, al igual que eructar, chasquear, tintinear y agitar cubiertos y platos. Alimentos como muslos de pollo, gambas o hamburguesas sólo se comen con las manos si se proporcionan cuencos para los dedos (pequeños cuencos con agua y limón) y una toalla pequeña o un paño de limpieza. El pan es una excepción. En este caso, se recogen trozos pequeños y se llevan a la boca en porciones.

Los cubiertos deben **quedar sueltos en las manos y agarrarse por detrás**. Si los cubiertos están cruzados sobre el plato, significa que estás haciendo una pequeña pausa en la comida. Si el cuchillo y el tenedor están paralelos en la posición de las 5 en punto, significa que la comida ha terminado. La servilleta partida por la mitad debe colocarse en su regazo con el lado abierto hacia su estómago. Úselo para secarse la boca después de la comida o durante la

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

comida cuando tome su vaso. Cuando termine la comida, coloque la servilleta a la izquierda del plato.

Importante

Si te encuentras en una situación desconocida, observa a los invitados que te rodean y tómalos como ejemplo al tratar con ellos en la mesa. ¡Entonces no te puedes equivocar!

Echemos ahora un vistazo más de cerca a algunos de los aspectos culinarios más destacados de Europa, empezando por el noreste.

La cocina polaca es conocida por sus platos sencillos y abundantes, con diferentes comidas en la costa (norte) y en el sur (Montañas Tatra). Polonia es famosa por sus "pierogi" (albóndigas), "bigos" (guiso de carne con col y champiñones), "rosol" (sopa de pollo con sopa), "golabki" (rollitos de col), "barszcz" (sopa de remolacha). Si busca algo dulce, pruebe las "Naleśniki" (crepes polacas), la "Szarlotka" (tarta de manzana) o la "Kolacz" (tarta de requesón).



Se puede acompañar con una cerveza fría, vodka, Gdansk Goldwasser (una bebida bastante cara), slivovitz (es decir, vodka de ciruela) o Wódka z Malinami (una mezcla de vodka, sirope de frambuesa y Tabasco).

La cocina checa es muy similar a la polaca pero hay diferencias. Con un consumo per cápita de 135 litros, la República Checa es el primer consumidor de cerveza de Europa. Entre las marcas de cerveza más famosas se encuentran "Starobrno" de Brno, "Budvar" de Budweis y "Plzeňský prazdroj" de Pilsen. Si quieres abstenerte del alcohol, puedes probar la "Kofola", una limonada a base de hierbas.

La sopa de callos ("Dršťková polévka") o la "Kapustnica" (sopa de chucrut) son platos tradicionales checos. A estos platos les sigue a menudo el "Vepřo-knedlo-zelo" (cerdo asado con col y albóndigas), el "Hovězí Guláš" (goulash de ternera) o el "Smažený Sýr" (queso horneado). Los dulces incluyen 'Hořické trubičky' (bollos de barquillo rellenos de miel, nueces y canela), 'Kolatsche Valašský frgál' (pastel redondo de levadura relleno de requesón, semillas de amapola o ciruela) o barquillos de Karlovy Vary con sabor a nueces o cacao.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.



La cocina austriaca está influenciada por la monarquía K&K: Hungría, Bohemia, Italia y los Balcanes. Además de la clásica cocina vienesa, hay muchas especialidades provinciales. Los entrantes típicos son **la sopa de ternera con frittatas o albóndigas de sémola, el Kaspressknödel o sopa de albóndigas de hígado.**

Los platos principales tradicionales incluyen el "Wiener Tafelspitz" (ternera hervida con patatas asadas y pan de rábano picante), el "Wiener Schnitzel" (de ternera), el "**Zwiebelrostbraten**" (ternera estofada con cebolla), la pechuga de ternera rellena, el **Butterschnitzel** (carne de ternera picada).), despojos, "**Paprikahendl**" (pollo con salsa de crema de pimentón), "**Martini-Gansl**" (ganso relleno de panecillos), "**Eiernockerln**" (empanadillas con huevo), "**Krautfleckerln**" (pasta corta con col blanca caramelizada).

Los platos tradicionales de las provincias incluyen la ensalada de frijoles con escarabajos de Estiria, los Kasnudeln de Carintia, los Speckknödeln tiroleses, los Käsespätzle de Vorarlberg, los Mozartkugel de Salzburgo, los Mostbraten de Alta Austria, los Kartoffelknödeln de Waldviertler (Baja Austria) y los Fogos de Burgenland. (Lucioperca del lago Neusiedl).

Si le parece demasiado ácido, puede saciarse con **postres y pasteles austriacos**. Piense en "Kaiserschmarrn", "Palatschinken", "Salzburger Nockerln", albóndigas de albaricoque, "Sachertorte", strudel de manzana, "Reindling" y mucho más.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here



Además **de los refrescos y zumos regionales**, en Austria se bebe cerveza y vino. Numerosas cervecerías producen alrededor de 9,8 hectolitros de cerveza al año. Las regiones vinícolas de Austria se encuentran en Baja Austria, Burgenland y Estiria.

En el suroeste de Europa se encuentra **España**, cuya cocina se caracteriza por **el pescado, las tapas y la paella**. Sin embargo, la cultura levantina también ha tenido una fuerte influencia debido a la agitada historia de la Península Ibérica. La comida es rica en guisos de legumbres, carnes y pescados, mariscos y, por supuesto, **muchas verduras**. España, especialmente la provincia de Almería, es conocida como la huerta de Europa. Se cultivan pepinos, tomates, calabacines, berenjenas, etc., además de cítricos, melocotones, nectarinas y melones.

Los españoles desayunan ligeros y a menudo toman un café de pie en un bar. El almuerzo y la cena suelen tomarse calientes y suelen consistir en un plato principal y un postre. **España es famosa por sus tapas: pequeños aperitivos que se sirven como entrante o aperitivo**. Estos incluyen aceitunas, almendras, chorizo, queso manchego o jamón serrano curado. El pan blanco es un acompañamiento imprescindible de muchos platos. Como en muchos países del sur, la cena no se cena hasta las 21.30.



Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

Entre los guisos populares se encuentran **la puchera monteñesa** con judías blancas, col, cerdo y chorizo, o el **marmitako** con atún, patatas, cebolla, pimiento y tomate.

La oferta de **entrantes** es enorme, desde **gazpacho**, una sopa fría de tomate, **tortilla de patatas**, **papas arrugadas**, patatas pequeñas con costra de sal, **o gambas al ajillo**, gambas marinadas en cazuela de barro. y los platos principales populares incluyen el "bacalao" (pescado seco), el "**cerdo en chilindrón**" (cerdo en salsa de cebolla), el "**conejo en almorejo**" (un plato de las Islas Canarias - conejo en adobo de verduras) y las "**albóndigas**" (empanadillas de carne en salsa de tomate y almendras). España también es famosa por el "**aioli**" (salsa fría de ajo) y el "**mojo**" (salsa roja especiada). Los postres famosos incluyen la "**Crema Catalana**" (crema de vainilla), las "Natillas" (pudín con galletas) y el "**Arroz con leche**" (arroz con leche).

La viticultura española es reconocida internacionalmente y se practica en el norte de la península. La cerveza se elabora en España desde la Edad Media. El turismo ha aumentado considerablemente la producción. El jerez (elaborado con vino blanco español) y la sangría, una bebida de vino aromatizada como el ponche, son dos de las bebidas nacionales de los españoles.

Pasemos ahora a aquellas personas que rechazan determinados alimentos y bebidas por motivos religiosos, culturales o individuales.

Como ya se mencionó en la sección 4.2, existen requisitos religiosos para no consumir algunos alimentos y bebidas. Por ejemplo, en el Islam no se **permite la carne de cerdo**. En el **hinduismo, la vaca se considera sagrada**, por lo que no se permite la carne de res. **En el budismo, la dieta es mayoritariamente vegetariana**. Sólo en el Cristianismo está todo permitido.

Las razones culturales para rechazar alimentos pueden ser, por ejemplo, razones éticas. En Europa a nadie se le ocurriría cocinar a su perro. O cazar una ardilla y ponerla en la barbacoa. Sin embargo, en otras culturas (Suramérica y China) estos platos son considerados manjares. En general hay que ser mayor de edad para servir alcohol. Algunos estados de EE. UU. son aún más estrictos. Allí es ilegal beber alcohol en público. Por último, nos gustaría presentaros una cultura típica italiana, el capuchino. Los italianos beben capuchino sólo por la mañana. Si alguien pide un capuchino de este tipo después de las 10:00 a. m., sabrá que es un turista.

Fiel al lema "*otros países, otras costumbres*", cuando viajas siempre descubrirás algo que contradice tu propia cultura. Echemos un vistazo a los diferentes hábitos alimentarios.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.4 Datos curiosos – desde pudín de ciruela hasta pescado seco

When you are travelling, learning about local specialities, and eating and drinking habits is part of the insider knowledge. We would like to introduce you to some of these customs and terms.

¿Sabías que ...

"Kalter Hund" (traducido como perro frío) no es una criatura fallecida, sino un postre alemán en capas hecho de galletas y chocolate.

"Tiramisú" y "Saltimbocca" significan tanto como "levántame (ánimame)" y "salta a mi".

"Risibisi" es el nombre italiano para el arroz con guisantes.

"Spotted Dick" no es la cola de un perro manchado, sino un pudín horneado.

"Bubble and squeak" no es una burbuja chirriante, sino un plato inglés de puré de papas, jamón y huevo.

"Stockfish" no es un pescado en un palo, sino otro nombre para el bacalao secado al aire.

El "bagel", del yidis "bejgl", tiene sus raíces en Cracovia, Polonia.

"Surströmming", una especialidad sueca en forma de arenque fermentado, solo se puede comer al aire libre. El mal

"Diesel" no solo significa combustible en la bomba, sino también cerveza y cola.

El "plum pudding" inglés no contiene ciruelas. En la Edad Media, las ciruelas generalmente se consideraban frutas secas, de ahí el nombre.

"Dead Granny" no tiene nada que ver con el parentesco alemán, sino que es cacao con ron.

El "vodka" no fue inventado en Rusia, sino en Polonia.

"Haggis", un plato popular escocés, es estómago de oveja y despojos hervidos.

"Aquavit", el nombre nórdico para el aguardiente claro, significa "agua de vida".

"Utopenci", que significa "ahogados", no requiere una operación de rescate, sino que es un plato típico checo de salchichas en solución de vinagre.

El "Franzbrötchen", un pastel de levadura con canela y azúcar. Franz se refiere a los franceses, quienes trajeron la receta a Alemania durante la ocupación.

"Radler" no es un término para hombres deportistas, sino que puede pedirse como cerveza con limonada.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.5 Cambiando la cultura alimentaria

La llegada de los refrigeradores a los hogares europeos a mediados de la década de 1960 hizo que los métodos tradicionales de **conservación (salar, secar, ahumar)** se volvieran poco atractivos. El congelador permitió la introducción de alimentos congelados.

A partir de la década de 1960, la gente viajó al sur y al norte, lo que aumentó **su apetito por la comida extranjera**. En casa, la gente quería mantener vivos los recuerdos de las vacaciones, por lo que, en la década de 1970, las patatas fritas y las pizzas congeladas formaban parte de todos los hogares alemanes. El consumo per cápita de alimentos congelados aumentó de 400 g en el decenio de 1960 a 16 kg en 1990.

En 1955 se inauguró en Alemania el primer restaurante de comida rápida con el lema "Hoy la cocina permanece fría, nos vamos al Wienerwald", una cadena de restaurantes especializada en platos de pollo. El primer McDonald's abrió en Austria en 1977.

Con la crisis energética de 1973 y la fundación del Partido Verde en la década de 1980, se produjo un cambio en la forma en que la gente pensaba sobre la comida. El consumo de alimentos orgánicos aumentó significativamente, pero sólo unas pocas personas podían permitirse los altos precios.

Nuevos productos que se comercializaban como light y que hacían creer a la gente que eran bajos en calorías tuvieron un gran impacto. También aumentaron los productos precocinados, platos preparados que se podían preparar rápida y fácilmente en el microondas.

En la década de 1990 surgieron los "**alimentos funcionales**", alimentos que no sólo pretendían satisfacer el hambre sino también tener un efecto medicinal. Los aditivos como vitaminas, minerales y hierbas impulsaron las ventas. El yogur probiótico, el aloe vera y el ginkgo fueron los más vendidos en el mercado.

Con el cambio de milenio, incluso Europa del Este había superado la escasez de alimentos. Esto llevó a una reversión dietética. **La hambruna voluntaria** se puso de moda. El ayuno y la limpieza se convirtieron en la tendencia por excelencia. Surgieron gimnasios y hoteles de ayuno. La nutrición metabólica, el azúcar "low carb" (bajo en carbohidratos) "low fat" (bajo en grasas) como veneno número uno del cuerpo, fueron los temas de este ciclo nutricional.

La EEB, la epidemia ganadera de 2001, la EEB, la epidemia ganadera de 2001, hizo que la gente fuera más crítica con respecto a su consumo de carne. En 2005 se supo que se había vuelto a etiquetar y comercializar carne podrida. A esto le siguió en 2011 el escándalo EHEC, que enfermó a unas 4.000 personas en toda Europa. En 2013 se descubrieron los platos preparados con carne de caballo. **Todos estos escándalos han provocado una drástica caída del consumo de carne** en las últimas dos décadas. La carne orgánica se compra, en todo caso, de granjas certificadas.

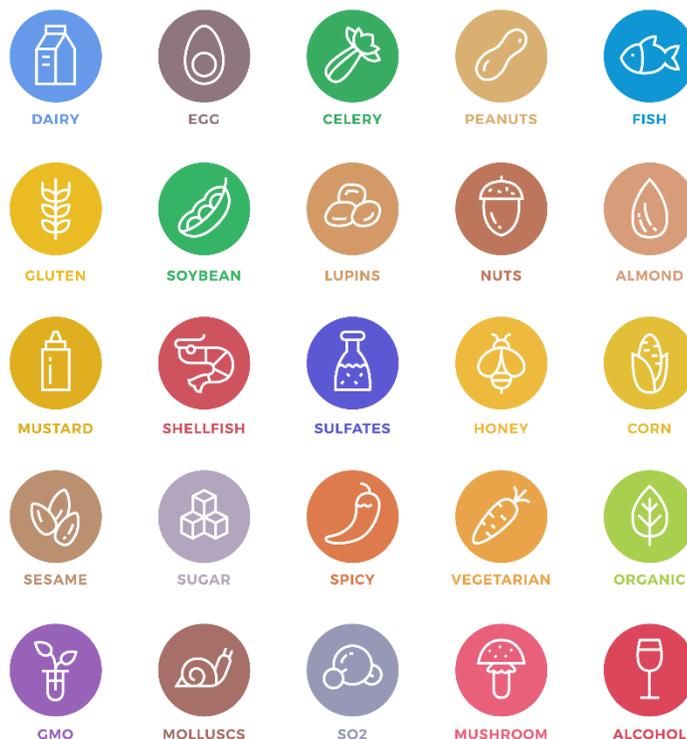
Las preocupaciones medioambientales, la escasez mundial de agua y las granjas industriales son razones por las que cada vez más personas están cambiando a una dieta basada en plantas. Además, nueva evidencia médica muestra que el consumo de carne es responsable de efectos

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

negativos como presión arterial alta y niveles altos de colesterol. Esto puede provocar enfermedades cardiovasculares como un derrame cerebral. Finalmente, echemos un vistazo a las diferentes dietas del siglo XXI.

Distinguiamos si alguien se abstiene voluntariamente de determinados alimentos o tiene que abstenerse de alimentos debido a reacciones alérgicas.

Empecemos por aquellas dietas que conllevan restricciones de salud:



Los **alimentos alergénicos** más comunes **son la leche de vaca, el apio, el pescado, el trigo, el maní, la soja y el huevo de gallina.**

Si alguien es alérgico a una o más de estas sustancias, pueden provocar síntomas que van desde hormigueo en los labios hasta dificultad para respirar e inflamación del tracto gastrointestinal. Por tanto, es importante tener mucho cuidado al tratar las alergias. Para prevenir el riesgo de enfermedades, a partir de 2014 todos los fabricantes de alimentos de la UE deberán poder proporcionar una lista de ingredientes e información sobre alérgenos para los productos, tanto envasados como sin envasar.

Las **dietas alternativas** son el término general para todas las dietas en las que se reduce o elimina el consumo de carne.

Echemos un vistazo más de cerca a algunos de ellos:

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

Vegetarianismo	Se evita la comida procedente de animales que han sido sacrificados. Esto incluye carne, pescado y productos elaborados a partir de ellos, como embutidos y pescado ahumado, conservas de carne y pescado. Se permiten huevos y lácteos.
Veganismo	La forma extendida de vegetarianismo. En esta dieta generalmente se evitan los productos de origen animal. Esto incluye huevos, miel, leche, queso o el uso del cuero.
Paleo	También conocida como la dieta de la Edad de Piedra: se permiten carne, pescado, huevos, frutas, verduras, semillas y grasas. Están prohibidos los cereales, el azúcar, las legumbres y los productos lácteos.
Comer limpio "clean eating"	La base es la nutrición con productos naturales, sin aditivos. La comida se ingiere en 5-6 porciones pequeñas a lo largo del día.
Crudiveganismo	La frutas, verduras, semillas, hierbas y frutos secos se pueden calentar a un máximo de 42°C, de lo contrario se pierden vitaminas y nutrientes importantes. Este tipo de dieta se considera saludable, pero también un poco limitada.
Fruganismo	Ni los animales ni las plantas deben sufrir este estilo de alimentación. Los fruitistas sólo comen lo que cae del árbol. Tampoco se comen las verduras y frutas que crecen de la tierra, como las patatas o cebollas.
Baja en carbohidratos	La reducción de carbohidratos es el objetivo de esta dieta. Se permite un máximo de 150g al día; en caso contrario, las proteínas y grasas (en forma de pescado y carne, leche y tofu) están a la orden del día.

Como puedes ver, no hay límites para la creatividad en nutrición. Lo importante es llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio y no superar la cantidad máxima diaria de kcal. De esta manera te mantienes saludable y alivias tu cuerpo. Teniendo esto en cuenta, te deseamos:

"¡Que estés

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.6 Resumen

Imagina que alguien de tu círculo de amigos siente nostalgia. ¿Cuál es la forma más rápida de animarlos? Con una comida casera y en compañía. Porque comer juntos, acompañado de una buena conversación, no sólo favorece el sentimiento de unión sino que también baja el pulso y aporta satisfacción. Comer juntos une a las personas y fortalece la dinámica de grupo, ya sea que la comida se haga en casa o en el trabajo.

Para garantizar un ambiente cultivado en la mesa se requieren buenos modales en la mesa, que regulan el uso de cubiertos, vasos y platos, así como el conocimiento de platos, costumbres y términos inusuales extranjeros. El Capítulo 4.3 le dio una idea aproximada de qué esperar.

Usted conoce el desarrollo de la cultura alimentaria desde la posguerra hasta nuestros días y ha aprendido que las dietas deben elegirse no sólo por motivos de salud, sino también, a menudo, por motivos alérgicos. En el capítulo final, habrá aprendido más sobre los alérgenos y las diferentes dietas.

La diversidad de dietas del siglo XXI ofrece una amplia gama de especialidades que todos pueden disfrutar a su gusto. Lo importante es comer sano y mantenerse activo.

Error! Use the Home tab to apply Überschrift 1 to the text that you want to appear here. - Error! Use the Home tab to apply Überschrift 2 to the text that you want to appear here.

4.7 Referencias

Cipriani A. (1984): Plate, table and board. A brief cultural history of eating. Südwest Verlag, Munich

Grillmann D. (2009): Etiquette for Dummies. Publisher Wiley-VCH, Weinheim

Hirschfelder G. (2005): European Food Culture. The history of nutrition from the Stone Age to the present day. Campus Verlag, Frankfurt/Main.

Kaufmann J.-C. (2014): Cooking Passion. The Sociology of Cooking and Eating. Verlag UVK, Konstanz.

Leitzmann C./Keller M./Hahn A. (2005): Alternative diets. Hippokrates-Verlag, Stuttgart.

Maurer E.R. (2012): Eating culture. Centaurus Verlag, Herbolzheim

Miklantz E./Lachmayer H./Eisendle R. (1999): The Kitchen. On the History of an Architectural, Social and Imaginative Space. Böhlau Verlag, Vienna, Cologne, Weimar.

Renner E. (2018): Der Speisen Würze. Stories about food culture and table manners from all over the world. Edition Zeitblende im AT Verlag, Aarau and Munich.

Salfellner H. (2022): Bohemian cuisine, a culinary journey. Haselbach Verlag: Vitalis, Prague.

Visit us on



www.cultureisyou.com



 [/cultureisyou/](https://www.instagram.com/cultureisyou/)



 [profile.php?id=100086739879308](https://www.facebook.com/profile.php?id=100086739879308)



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.