

Origen de la alimentación humana

Los alimentos más antiguos que consume el hombre son las frutas naturales y la carne. Ésta no era ni congelada ni enlatada, sino que se comía cruda, apenas la pieza había sido cazada.

origen de la alimentación

Sólo más tarde la conquista del fuego supuso un gran avance en la evolución de la alimentación humana, ofreciendo la posibilidad de cocer los alimentos.

La pequeña tribu organizó su lucha contra el hambre: los hombres siguieron cazando, los muchachos y los ancianos encerraron en un recinto a los animales más dóciles y los criaron y las mujeres comenzaron a conocer las plantas. La cría del ganado proporcionó leche, la mantequilla y el queso en abundancia.

De algunas plantas se obtenían granos de harina nutritiva como las de los cereales: el mijo, la cebada, el rico trigo, la avena o el centeno.

En los tiempos más remotos no servían para hacer pan; se trituraban los granos entre dos piedras y empapados con agua se hacía una torta que se tostaba entre piedras al rojo vivo.

La antigüedad del pan se remonta a unos seis mil años y fue “inventado” por unos desconocidos habitantes del antiguo Egipto.

Otro cereal, el maíz, no era conocido en Europa, a donde llegó desde América gracias a los navegantes que exploraron el nuevo continente a partir del año 1492.

En la actualidad se usa en algunos sitios como comida para ganado; pero para alimentación del hombre se le encuentra preparado como harina, dulce y palomitas de maíz.

El arroz procedía de Oriente y durante mucho tiempo fue una curiosidad. No obstante, fue rápidamente aceptado en los nuevos países. Sin duda, un gran paso en la evolución de la alimentación humana.

De Oriente, en Asia, fueron llegando poco a poco varios árboles frutales: melocotón y albaricoque se plantaron en Europa por vez primera en tiempos de los romanos

Los árabes difundieron en Sicilia y España los naranjos, los espárragos, las berenjenas y las espinacas. Históricamente, mejoraron y aumentaron la productividad del huerto.