

# ÍNDICE NARRADO

## INTRODUCCIÓN

12



### QUÉ ES SAPIENS Y BULLIPEDIA. EL PROYECTO DE LA HISTORIA DE LA RESTAURACIÓN GASTRONÓMICA OCCIDENTAL

Antes de entrar en materia, es necesario que los lectores se sitúen y entiendan el contexto en que se enmarca el volumen que tienen entre las manos. En las primeras páginas, introduciremos el proyecto de historia que llevamos a cabo desde elBullifoundation. Empezaremos explicando unas cuantas nociones del llamado método Sapiens que guía todo el trabajo, así como los rasgos generales de la Bullipedia, la enciclopedia multiformato de la restauración gastronómica donde se enmarca este volumen y los que están por venir.

A continuación, nos detendremos en los rasgos generales que conforman el proyecto de la historia de la restauración gastronómica occidental, incluyendo un breve resumen de la temática de los ocho volúmenes de la colección. Los lectores podrán encontrar aquí información sobre el marco geográfico del proyecto, los objetivos, el hilo argumental, los periodos históricos que hemos definido y los motivos que nos han llevado a adentrarnos en la historia de nuestra disciplina.

74

### DISCIPLINAS ACADÉMICAS QUE NOS SIRVEN DE APOYO

En esta aventura no estamos solos. Nos apoyamos en las disciplinas académicas que analizan el pasado. En este capítulo pondremos sobre el papel unas cuantas nociones básicas sobre las tres disciplinas que nos acompañan más de cerca en el proyecto: la historia,

su rama más específica conocida como la historia de la alimentación y la arqueología. Contaremos en todo momento con sus expertos para entender la singularidad histórica de cada periodo y manejar de forma adecuada las fuentes. Es también aquí donde pondremos de relieve la intrincada relación entre los hechos más importantes de la historia de Occidente y los que atañen a la historia de la alimentación, la gastronomía y la restauración gastronómica.

132

### NUESTRO PROTAGONISTA: EL SER HUMANO

Este singular capítulo aborda otro de los pilares del proyecto: el conocimiento del ser humano, el protagonista de todo hecho gastronómico. En sus páginas explicaremos brevemente algunos de los datos sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, a los que aludiremos constantemente en el resto del proyecto. Pondremos de relieve qué es lo que cualquier persona pone en marcha cada vez que realiza una acción relacionada con cocinar, comer o beber.

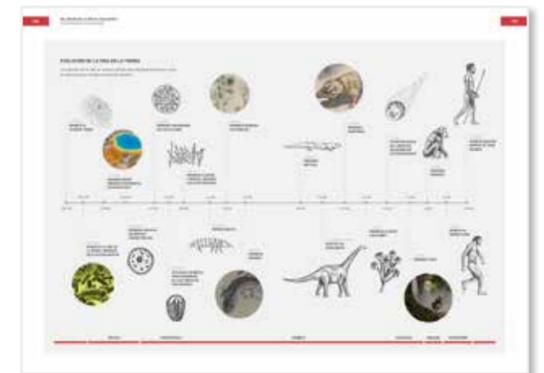


## CAPÍTULO 1

150

### DEL ORIGEN DE LA VIDA AL PALEOLÍTICO

En nuestro afán por empezar por el principio y aclarar los orígenes de todo lo que atañe a la historia de la restauración gastronómica es necesario detenernos, como hacemos en este breve capítulo, en el origen de la vida: la responsable no solo de nuestra existencia, sino de prácticamente todo aquello que ingerimos y degustamos.



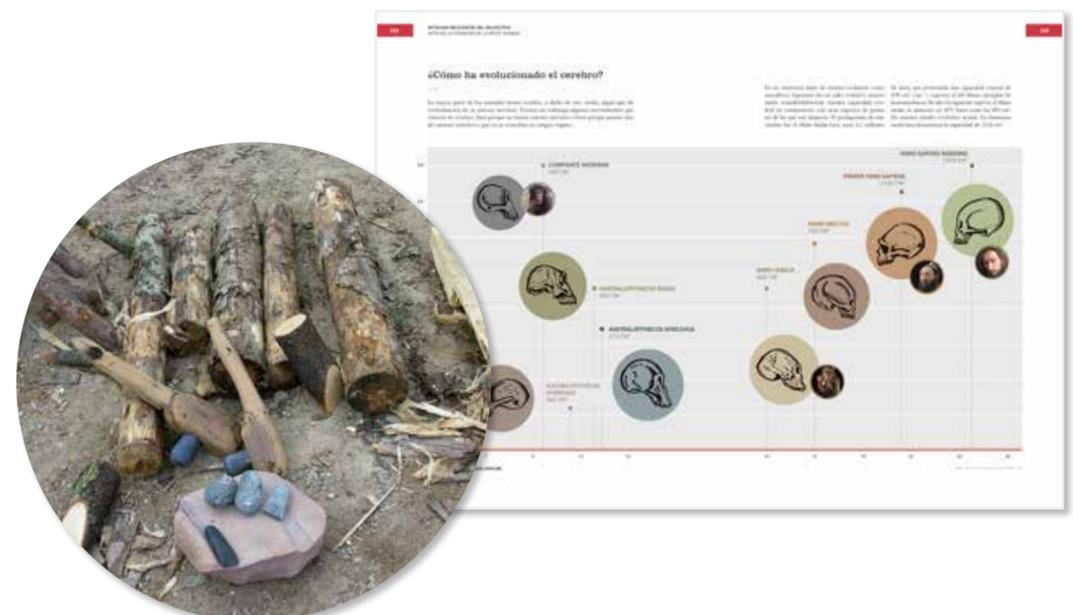
## CAPÍTULO 2

164

### PALEOLÍTICO: CLAVES HISTÓRICAS MÁS RELEVANTES

Nos ponemos con las manos en la masa y nos adentramos en el Paleolítico, aquellos lejanos años en los que nos conformamos como especie y comenzamos nuestra andadura por el planeta. Este capítulo aborda los hechos más significativos que acontecieron durante los orígenes remotos de la humanidad y que resultan esenciales para comprender los inicios de la cocina, la comida y la bebida. En estas páginas nos familiarizaremos con nuestras abuelas evolutivas, las especies *Homo habilis*, *Homo erectus* y *Homo neanderthalensis*, y sabremos cómo se originó el *Homo sapiens*.

Empezaremos introduciendo el contexto general del Paleolítico: sus principales rasgos y división temporal. Continuaremos el relato aludiendo a los hitos que marcaron esta fase histórica, divididos en seis grandes apartados: los acontecidos en la naturaleza, los que afectaron al cuerpo humano, a la mente y al espíritu, los relativos al fenómeno de la personalidad y, por último, los que marcaron la evolución de las actividades de nuestros ancestros. Entre los hitos, ocupará un lugar especial el origen de la creatividad: el motor que, a nuestro parecer, mueve la historia (la general, y la nuestra, la de la restauración gastronómica). Con todo este conocimiento en la mochila, estaremos preparados para zambullirnos en nuestro territorio.



**COCINA, COMIDA Y BEBIDA EN EL PALEOLÍTICO**



Allá por el remoto Pleistoceno, un ser que ya se parecía bastante a nosotros tuvo la genialidad de inventar la cocina. La cocina revolucionó los orígenes de la comida y la bebida. Todo esto lo desglosaremos en este capítulo. Pero aún ocurrió otro hecho trascendental, el control del fuego, que daría un giro de tuerca más a los pilares de nuestra alimentación con cocina.

Este capítulo está dividido en dos partes o subcapítulos: la cocina, la comida y la bebida antes y después del control del fuego. El método Sapiens es el que marcará las variables y los conceptos que explicaremos. En ambos subcapítulos iremos paso a paso, empezando por qué elaboraciones se llevaban a la boca los homínidos del Paleolítico, cómo las ingerían y con qué. A continuación, explicaremos qué se sabe de los distintos procesos y qué recursos no gastronómicos les eran necesarios. Finalmente, terminaremos con un repaso a los recursos gastronómicos empleados para elaborar: las herramientas, técnicas y productos más significativos del momento. Como nota final, lanzaremos hipótesis sobre los tipos de cocina que ya serían posibles para aquellos primeros humanos.

**NEOLÍTICO: CLAVES HISTÓRICAS MÁS RELEVANTES**

Los últimos cazadores-recolectores nómadas fueron modificando sus costumbres hasta que, en un momento dado, alumbraron un modo de vida completamente diferente: el sedentarismo y la producción de alimentos mediante la agricultura y la ganadería. Dio comienzo el Neolítico.

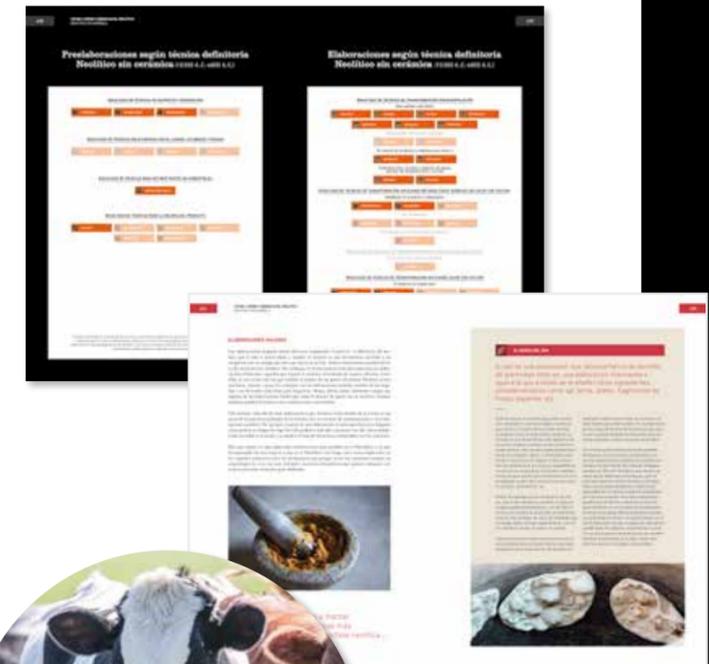
Tal y como hicimos con el Paleolítico, nos adentraremos primero en los detalles históricos más destacados para conocer bien el contexto. Aquí repetiremos la misma estructura. Tras un repaso a los rasgos generales del periodo, describiremos los grandes hitos siguiendo idénticos apartados: naturaleza, cuerpo, mente, espíritu, personalidad y actividades. En estas páginas aprenderemos, entre otras cosas, cómo eran los primeros poblados sedentarios, qué características tenían los primeros métodos agrícolas o qué animales fueron domesticados por primera vez, haciendo especial hincapié en el Neolítico del Próximo Oriente, el que primero apareció y del que derivará el posterior Neolítico europeo.



**COCINA, COMIDA Y BEBIDA EN EL NEOLÍTICO**

De todo lo que aconteció en el Neolítico, destacaremos un hecho trascendental que tendrá lugar unos tres milenios después del inicio del periodo: la creación de la cerámica y, con ella, de una gran variedad de recipientes para cocinar, conservar, comer y beber. Este acontecimiento dividirá el capítulo en dos subcapítulos: la cocina, la comida y la bebida del Neolítico antes y después de la aparición de la cerámica. La cerámica será el último elemento prehistórico que formará los cimientos de lo que, milenios después, dará lugar al restaurante gastronómico.

De igual manera que en el caso del Paleolítico, armados con el método Sapiens, iremos recorriendo todos y cada uno de los elementos que conformaron el universo de la alimentación con cocina. Empezaremos por las elaboraciones que los primeros pueblos sedentarios eran capaces de realizar, hasta los principales recursos gastronómicos para llevarlos a cabo. También en esta ocasión hablaremos de los tipos de cocina que emergieron con las novedades neolíticas.



**REFLEXIONES FINALES: CUÁNDO EMPEZÓ TODO**

Tras este largo y apasionante recorrido, terminaremos este volumen con unas páginas que recojan lo más destacado de lo aprendido: cómo empezó la cocina, cómo comíamos y bebíamos en los orígenes de la humanidad y qué evolución tuvo lugar para que, al final de la prehistoria, la cocina y la alimentación se asemejaran tanto a lo que conocemos hoy en día... a pesar de los milenios que nos separan.

