Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

UNIDADE 2

Evolução Histórica da Alimentação

Co-funded by
the European Union

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 the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Co-funded by the European Union

UNIDADE 2
Evolução Histórica da Alimentação

Índice

2.1. História humana e alimentação
2.2. Cereais e processo histórico
2.3. Migração de frutos
2.4. Processo histórico das especiarias

2.1. História Humana e Alimentação

No início da história da humanidade, a cultura nutricional era baseada na recoleção e as comunidades migravam para diferentes regiões quando a comida esgotava. Com o desenvolvimento das ferramentas utilizadas, a caça também começou a desenvolver-se, e foi criada a ordem social para fornecer alimentos para a alimentação. As populações de sociedades cujas dietas começaram a mudar aumentaram em número e este processo lançou as bases para a vida sedentária. A transição para a vida estabelecida, trouxe progressos na agricultura e acelerou o desenvolvimento de materiais (utensílios, etc.) utilizados para cozinhar. As sociedades que só beneficiavam das sementes, consumindo-as na sua vida de forragem, também necessitavam de métodos para plantar sementes no solo e fazer uso dos mesmos de diferentes formas.

O excesso de alimentos após as colheitas produtivas, também, levou à melhoria das condições de armazenamento de alimentos e condições de armazenagem. Inicialmente, pequenas povoações começaram a transformar-se em aldeias e depois em grandes cidades ao longo do tempo. Assim, a proteção das terras agrícolas e o processo de encontrar alimentos ganharam mais importância e as guerras começaram na história da humanidade.

As pessoas, cujas terras ou campos estão danificados numa região diferente, espalharam-se por diferentes terras para sobreviver ou apreender diferentes terras agrícolas para não morrerem de fome. Por esta razão, o processo que começou com a proteção das terras e campos preparou o terreno para o sistema militar. Contar, armazenar e distribuir os produtos obtidos a partir das terras protegidas formou as regras sociais e as primeiras distribuições profissionais. Com a domesticação iniciada em 8000 a.C., os humanos tomaram os animais sob controlo pela primeira vez. Além disso, a domesticação de cavalos levou ao desenvolvimento no campo militar, enquanto o leite e os produtos foram introduzidos na dieta das pessoas pela primeira vez. As sociedades que produziram a sua própria comida, criaram excedentes alimentares e mudaram para a criação de animais tornaram-se um estado por crescer, enquanto as sociedades de caçadores-coletores desapareceram ou aderiram às sociedades agrícolas.

2.2. Cereais e Processo Histórico

O grupo de cereais contém pão, arroz, massa, macarrão, cuscuz, bulgur, aveia, cevada e cereais de pequeno-almoço. Estes alimentos são feitos de grãos como trigo, aveia, arroz, centeio, cevada e milho. Os cereais têm um lugar importante na nutrição humana. Embora o consumo de cereais seja, principalmente, sob a forma de farinha, a farinha de trigo é entendida em primeiro lugar quando a farinha é mencionada, e outras farinhas são, também, referidas pelo nome do grão a partir do qual são obtidas.

O trigo, uma planta de cereais vital, é também um dos mais valiosos blocos de construção da biodiversidade na Terra. O trigo é a planta mais produzida do mundo. É, também, o sustento de milhões de pessoas e a matéria-prima de muitos produtos industriais. Embora o trigo satisfaça uma grande parte da necessidade alimentar, é aceite como um alimento importante em muitas partes do mundo com o processo de propagação para o mundo a partir da Mesopotâmia. A relação entre o trigo e o ser humano, que começou no período de caçador-coletor, tornou-se indispensável com a transição para a ordem estabelecida.

Embora a história da coleção de grãos da natureza remonte a 17000 a.C. (Tanno e Willcox, 2006), o trigo foi trazido para o Novo Mundo pela primeira vez pelos espanhóis, e com a plantação de alguns grãos de trigo em sacos de arroz enviados de Espanha para o México em 1529. Acredita-se que a rota histórica de migração das variedades definidas como trigo mexicano é assim.

Os cereais (trigo, cevada, centeio e aveia) e os produtos derivados de cereais são nutrientes importantes para a saúde humana, porque contêm elevado potássio, vitaminas, minerais, hidratos de carbono, uma pequena quantidade de gordura e outros nutrientes. Tem papéis importantes no sistema nervoso, sistema digestivo, na saúde da pele e resistência a doenças.

2.3. Migração de Frutos

Os frutos começaram a ser outra fonte de alimento humano no mundo em três maneiras: a recolha de espécies selvagens da natureza, o cultivo de espécies autóctones lentamente criadas pela natureza e pelo homem, e o desenvolvimento de espécies transportadas através de sucessivas colónias e migrações da era neolítica até ao presente. Nos países tropicais onde a população rural é densa ou em países onde o inverno é demasiado duro para ser adequado para o cultivo de grandes frutos, as pessoas apenas as colheram dos seus ambientes selvagens, por outro lado, o cultivo de espécies domesticadas permitiu o cultivo intensivo de fruta nos países mediterrânicos. As árvores de fruto são capazes de suportar secas de verão graças às suas raízes e permitiram o desenvolvimento de civilizações e história da gastronomia durante milénios.

Muitas espécies de frutos chegaram ao Egito no século XX a.C. Também estiveram presentes nas margens orientais do Mediterrâneo através de migrações antes do século X a.C. As pessoas podem cuidar e produzir oliveiras, figueiras, amendoeiras, pistácias, e carvalhos que crescem selvagens na sua própria natureza desde a Idade do Bronze e o seu cultivo foi melhorado enxertando em 4500 a.C., também permitiu a transformação de vinhas selvagens e olivais nas áreas de cultivo na Grécia Antiga entre os séculos XI e VI a.C., os fenícios asseguraram a propagação de azeitonas, figos e uvas para o Mediterrâneo.

Alexandre, o Grande trouxe o primeiro citrino (cedrat), que se sabe ter sido cultivado no final do século VI a.C., para a Grécia Antiga. Sabe-se que a Itália foi coberta por pomares no período após Cristo, e os legionários levaram estes frutos para Espanha. Embora o cultivo de frutas na Europa tenha diminuído significativamente com o colapso do Império Romano, verifica-se que a informação sobre o cultivo de frutas continuou em mosteiros. A banana, que surgiu na Etiópia e na Indonésia no século VI d.C., espalhou-se para o cinto tropical de toda a África nos anos seguintes. A chegada dos espanhóis fez a banana aparecer na costa do Pacífico da América, também. Sabe-se que, enquanto os limões chegaram à Europa nos séculos XII e XIII, os damascos e os pêssegos eram transportados para a Europa através da Arábia, e assim começaram a ser lançadas as bases da cultura frutífera utilizando sistemas de irrigação.

Nos séculos XV e XVI, os espanhóis, portugueses e britânicos levaram consigo frutos europeus para a América, e trouxeram abacate, ananás e morango de lá. Nos Países Baixos e em Portugal, as pessoas começaram a cultivar laranjas, toranjas, tangerinas e bananas trazidas da Ásia nos seus próprios países, pelo que muitos tipos de fruta, como hoje conhecemos, espalharam-se para a Europa, Ásia e América em 1600.

Sabe-se que maçãs, peras, pêssegos, cerejas, ameixas, damascos, uvas, figos, morangos, groselhas, framboesas, melões e laranjas foram cultivados em França na década de 1600, mas estes produtos foram considerados luxuosos e não tiveram muitas oportunidades de se espalhar no campo. A frutífera, que teve a oportunidade de alcançar as condições climáticas e de solo mais adequadas com a criação da rede ferroviária na Europa no século XIX, está a desenvolver-se com os métodos e técnicas modernos de hoje.

2.4. Processo Histórico das Especiarias

Vestígios de especiarias na história humana remontam a 5000 a.C. A necessidade de manter intactos o excesso de comida, levou as pessoas a desenvolver vários métodos, e sabe-se que as especiarias foram usadas para esse efeito nos primeiros períodos da história. As pessoas perceberam que as especiarias que usavam impediam que a carne estragasse e adicionasse diferentes sabores à carne ao longo do tempo, pelo que era geralmente visto como um método adicional para adicionar sabores a todos os alimentos.

As especiarias foram usadas pela primeira vez no mundo no Extremo Oriente e o seu comércio começou inicialmente na China. O comércio de especiarias começou pelos chineses e desenvolveu-se através da Arábia e atingiu uma vasta gama de áreas com a contribuição da Índia, que é um dos locais onde as especiarias são mais produzidas. As especiarias, que chegaram a países como o Egito e a Itália por terra e mar, espalharam-se para oeste com comerciantes gregos antigos. Embora se saiba que a primeira especiaria que o Ocidente conheceu foi pimenta preta e que esta era uma especiaria muito cara nos primeiros dias, houve alturas em que muitas especiarias, que hoje são bastante acessíveis, nem sequer foram autorizadas a entrar em alguns países.

As especiarias têm tido uma grande importância para as pessoas desde os tempos antigos. As pessoas usavam-nas não só para

adicionar sabor aos pratos, mas também para os utilizar na área da saúde e dos cosméticos e, também, em alguns rituais religiosos. Às vezes, as folhas de louro eram transformadas numa coroa dourada e colocadas nas cabeças dos reis, e às vezes eram usadas em banhos como óleos perfumados.

As especiarias têm muitos benefícios e foram usadas na Grécia Antiga, Sumer, Assíria, Egito, China e Roma no campo da saúde graças às suas propriedades antibacterianas, as especiarias também são usadas no tratamento de problemas como náuseas, indigestão, frio, fadiga, febre alta e diabetes. Muitos médicos famosos da história (Galeno, Hipócrates, etc.) usaram especiarias na produção de vários medicamentos e contribuíram para a prestação de importantes desenvolvimentos na área da medicina.

As especiarias, que têm uma grande importância para os seres humanos na história, não são apenas usadas pela moagem, mas também continuam a proporcionar benefícios sob a forma de óleos essenciais e aromas líquidos. As especiarias parecem manter o seu significado ao longo dos anos como uma parte indispensável do mundo da gastronomia com os seus sentidos e cheiros.

Deaf Chefs
Learning The World Cuisine