

Índice

Introducción. Persiguiendo la comida nos hicimos <i>Homo sapiens</i>	13
---	----

PRIMERA PARTE. BIOLOGÍA, EVOLUCIÓN E INTELIGENCIA

Capítulo 1. Seis millones de años atrás: Adán y Eva en los bosques tropicales de África.	21
El paraíso originario estuvo en África	21
Darwin, los hombres-monos y Dios	22
Darwin vs. Dios.	22
La teoría del diseño inteligente.	25
¿El parentesco con el mono le viene de su abuelo o de su abuela?	25
La teoría que surgió observando bichos.	26
Un viaje en barco bien aprovechado.	26
Hijos del azar y de la necesidad.	28
Unos primos lejanos, muy monos	29
La evolución humana comenzó por la dentadura	31
Peligros por doquier	34
Vegetarianos por tradición familiar	35
Una buena barriga	37
Un detective culinario entre fósiles.	38
Estudio de los dientes.	39
Análisis químico de los huesos	40
«Actualismo»	42
Nuestros orígenes remotos.	42
Flores, frutos e insectos	42
La primera bacteria	44

Capítulo II. Cuatro millones de años atrás: ¿es el hijo de King Kong o un hombre peludo?	47
Con los pies en la tierra	47
Lucy y los australopitecos.	50
Por sus muelas los conocerás	52
La supervivencia en un puñado de granos.	54
Las secuelas de una dieta asquerosa	55
Devorarse los unos a los otros	57
En el gran banquete de la naturaleza todos somos comensales... y comestibles	57
Ni buenos ni malos	58
La eterna lucha por comer y no ser comido.	59
Las plantas también se defienden	59
Los depredadores cazan sin calculadora	62
El ciclo eterno de la vida	63
La cadena trófica	63
Nada se pierde, todo se transforma	64
Platón en el plato	66
Somos cuerpos solares	67
Los vegetales: fábricas de alimentos.	67
Vivir del sol	68
Capítulo III. Dos millones de años atrás: los primeros <i>Homo</i> hacen su aparición . .	71
¿Dónde se han ido las lluvias?	71
<i>Homo habilis</i> , el mono-hombre habilidoso	72
<i>Homo erectus</i> , el primero con apariencia de hombre	73
La llamada de la carne	75
Carroñeros de segunda.	76
Un vegetariano con aficiones carnales.	79
Cualquier carne sirve, también la del vecino	81
¿Comer carne nos hizo inteligentes?	81
Cerebro grande, estómago pequeño.	83
¿... O, tal vez, fue la cocina?	84
Ácidos grasos omega-3 y desarrollo cerebral	85
Cuéntame lo que comes y te diré cómo eres	87
La hierba imprime carácter. La carne también, pero no ensancha el estómago	87
¿Carnívoro o herbívoro? Por sus ojos lo sabréis.	89

Capítulo IV. Cien mil años atrás: neandertales y cromañones, preludio del <i>Homo</i> moderno	91
Adiós a África	91
Los primeros emigrantes.	91
¿Qué fue de los primeros emigrantes africanos?.	93
El éxodo definitivo	94
La misteriosa colonización de Australia y América.	96
Neandertales	99
La inteligencia venció al frío	99
Un aspecto inquietante e imponente, aunque algo rechoncho	101
Los hombres de las cavernas	103
Una vida corta, pero muy movida.	105
Sentirse parte del fluir de la naturaleza	106
Carne de mamut y de otros gigantes	108
Cromañones.	109
He aquí al hombre moderno.	109
La revolución de la inteligencia	111
Comer en tiempos gélidos	112
Buena y larga vida	113
Los monos no saben cazar	114
El apogeo de las grandes cacerías.	117
Artilugios, táctica e inteligencia.	117
Conservar la carne.	118
Hombre cazador, mujer recolectora.	119
Los tres grandes enigmas de la Edad del Hielo	122
¿Por qué desaparecieron los hombres de Neandertal?	122
¿Hubo cruce entre neandertales y cromañones?	123
¿Qué fue de los mamuts y otros gigantes prehistóricos?	124

SEGUNDA PARTE. DOMESTICACIÓN, CULTURA Y COCINA

Capítulo V. Diez mil años atrás: aparece la agricultura, y la alimentación y el mundo se transforman	129
La naturaleza se humaniza	129
Los inicios de la agricultura	130
Qué difícil es domesticar plantas.	130

La domesticación de los animales	133
El «gen del agricultor»	135
¿Inventaron las mujeres la agricultura?	137
¿Quiénes vivían mejor: los agricultores o los cazadores-recolectores?	140
¿Por qué los agricultores conquistaron el mundo?	143
Del deseo de seguridad alimentaria al deseo de conquista	143
La agricultura nos civilizó.	143
1. <i>Sedentarismo y desarrollo urbano</i>	144
2. <i>Aldeas, ciudades y civilización</i>	145
3. <i>Más comida, mayor despensa, otra forma de alimentarse</i>	146
4. <i>Aumento de la población</i>	147
5. <i>Una nueva sociedad</i>	148
6. <i>La revolución religiosa</i>	150
7. <i>La escritura y la tecnología</i>	151
8. <i>El ganado es más que carne</i>	153
9. <i>El caballo y el elefante, dos herbívoros al ataque</i>	155
10. <i>Las enfermedades infecciosas</i>	157
La agricultura dividió a la Europa medieval	160
Alimentos cultos e incultos	160
Bárbaros al norte, cultivados al sur	161
Capítulo VI. Entretanto: el dominio del fuego y la cocina nos hicieron más humanos	163
Los poderes del fuego	163
El poder simbólico	163
El poder transformador.	164
El fuego nos cambió la vida	166
De simios a humanos gracias al fuego	166
Las primeras fogatas	167
Una rama ardiendo	167
¿Cómo hacían fuego los hombres prehistóricos?	169
El nacimiento de la cocina	170
El fuego multiplicó las posibilidades alimentarias	170
Al principio, la gastronomía no gustó nada	172
Cocina y artificio	173
La cocina como maquillaje.	173

La cocina como cultura	174
El caldero y el antropólogo.	174
Del asado al potaje.	174
Lo crudo, lo asado y lo hervido	177
La cocina sin fuego, en crudo	179
Santidad y salud	179
La alta cocina descubre lo crudo	180

TERCERA PARTE. TECNOLOGÍA, INDUSTRIA Y ECOLOGÍA

Capítulo VII. El presente: comida industrial, diseño evolutivo y salud.	185
En busca de la dieta humana	185
¿Cuál es el tipo de alimentación a la que está adaptado el organismo humano?.	185
El indigno club de los omnívoros	186
El delicado caso de los superespecialistas	188
El gen ahorrador nos hace obesos	190
Enfermedades de la opulencia.	190
Diseñados para el ahorro, no para el despilfarro	192
La agricultura abrió las puertas a la obesidad	196
¿Deberíamos comer como en la Edad de Piedra?.	197
Los aborígenes no conocen la gordura	197
En busca de la dieta que mejor se ajuste a nuestro diseño evolutivo.	199
Capítulo VIII. El mono listo se devora el mundo.	203
Esto es lo que hay.	203
¿Qué pasaría si...? O la metáfora china	203
Peligro: seres humanos sueltos	204
Todo empezó en la Edad de Piedra	204
Cazar sin medida	205
Cultivar y talar sin medida.	208
La isla de Pascua y la parábola del prado comunitario	210
La mesa y los gases de efecto invernadero	213
El tubo de escape de las vacas	213
La cocina tradicional, la menos contaminante.	215
Vivir con sencillez	216

La salud del planeta empieza en la mesa	219
No comamos cualquier cosa	219
Alimentos ecológicos.	220
Alimentos locales y de temporada.	223
Carne	225
Pescado	229
Envoltorios superfluos y bolsas de plástico	232
El dinero no se puede comer	232
 Apéndice	
COMER INSECTOS	237
¿Qué alimentos son los preferidos de los chimpancés?.	237
Entre la delicia gastronómica y la repugnancia.	237
Piruleta de escorpión y helado de grillos	238
Una pata cruda ahuyentó a la chica norteamericana	239
¿LOS HOMÍNIDOS COMÍAN TIERRA?	240
EL BARRO: UNA GOLOSINA VICIOSA.	242
Bocado de aristócratas	242
<i>Pica pica</i> , la urraca	244
CANÍBALES	246
Todo es carne, incluso la de los parientes.	246
Canibalismo de libro	247
Canibalismo de supervivencia: tres casos históricos	248
Del canibalismo ritual a la enfermedad de las vacas locas	249
LA EDAD DEL HIELO	251
Europa blanca	251
Las glaciaciones y la evolución del planeta	252
LA EDAD DEL CALOR O EL CALENTAMIENTO GLOBAL	256
El calentamiento global	256
¿Qué ocurrirá a finales de este siglo?	258
 Bibliografía	 263