

INICIOS

Al iniciarse la época medieval, las técnicas agrarias y la productividad agraria se mantenían en Europa semejantes a como habían sido en la época de los romanos.

AGRICULTURA

La mayoría de lo que producían los agricultores se destinaba al autoconsumo y la mayoría de la población estaba ocupada en la agricultura

**DURANTE LA
EDAD MEDIA**

se produce un cambio social de enorme importancia para la alimentación humana: el surgimiento de las ciudades; lugares donde habitaban muchas personas que debían ser alimentadas. Fue necesario aumentar el comercio y, para ello, mejorar las infraestructuras de comunicación.

En esta época, no solo aumentó el comercio próximo, sino también el comercio intercontinental entre Europa y las "Indias Orientales " (las llamadas "Islas de las especias " en Indonesia), y con las Islas Occidentales (el actual Caribe).

**PRODUCTOS MAS
CONSUMIDOS**

Los productos más consumidos eran los que produce la tierra, los cereales, como pueden ser la avena, el centeno, el mijo o el trigo, que les aportaban hidratos de carbono, la base de la alimentación.

COCINA MEDIEVAL

ANTHONY GONZALEZ GORDILLO

¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMIAN?

verduras

TOMABAN VERDURAS COMO PUERROS, COLES, BERZAS, NABOS, AJO, COMINO Y LEGUMBRES COMO GARBANZOS Y ALUBIAS, SOBRE TODO EN EL SUR DE EUROPA. LA POBLACIÓN DE LA EDAD MEDIA COMÍA MANZANAS, PERAS, HIGOS

CARNES

LAS MÁS CONSUMIDAS ERAN EL POLLO, EL GALLO Y EL CERDO

LACTEOS

CONSUMÍAN MUCHOS LÁCTEOS COMO MANTEQUILLA, QUESO, LECHE Y TAMBIÉN HUEVOS.

ZONA MEDITERRANEA

EN LAS ZONAS DEL MEDITERRÁNEO TAMBIÉN ERA COMÚN EL ACEITE, LAS ACEITUNAS Y LA CARNE DE CAZA COMO AVES SILVESTRES, JABALÍES O VENADO. SE CONSUMÍA PESCADO DE RÍO EN INTERIOR, Y DE MAR EN LA COSTA.

POSTRES

NO EXISTÍA EL REFINADO DE AZÚCAR, POR LO QUE USABAN LA MIEL Y LAS FRUTAS PARA ENDULZAR

BEBIDAS

PARA BEBER TOMABAN VINO Y CERVEZA YA QUE, AUNQUE EL AGUA ERA BUENA, PODÍA ESTAR CONTAMINADA, POR LO QUE LE AÑADÍAN ALCOHOL COMO VINO PARA DEPURARLA.