



Universidad de Valladolid

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

FACULTAD DE MEDICINA

MUJERES INFLUYENTES EN LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA

CURSO 2023-2024

AUTOR: IVÁN MARTÍN FERNÁNDEZ

TUTORA: REBECA PÉREZ FERNÁNDEZ

ÍNDICE

1. RESUMEN	4
2. INTRODUCCIÓN	5
3. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS	6
4. METODOLOGÍA	7
5. DESARROLLO	9
5.1. EL PAPEL DE LA MUJER EN LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN Y GASTRONOMÍA	9
5.1.1. PERIODO PREHISTÓRICO	9
5.1.2. PRIMERAS CIVILIZACIONES DE ORIENTE PRÓXIMO. ANTIGUA MESOPOTAMÍA....	9
5.1.3. EDAD ANTIGUA.....	10
5.1.4. ALTA EDAD MEDIA	10
5.1.5. PLENA Y BAJA EDAD MEDIA	11
5.1.6. EDAD MODERNA	12
5.1.7. EDAD CONTEMPORÁNEA	13
5.2. NOMBRES PROPIOS DE MUJERES A TRAVÉS DE LOS LIBROS.....	14
5.2.1. “HISTORIA DE LA GASTRONOMIA” – NÉSTOR LUJÁN.....	14
5.2.2. “HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN” – JEAN-LOUIS FLANDRIN Y MASSIMO MONTANARI	19
5.2.3. “GRANDES MAESTROS DE LA HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA” - ALMUDENA VILLEGAS	20
5.2.4. “COMO VIVÍAMOS: ALIMENTOS Y ALIMENTACIÓN EN LA ESPAÑA DEL SIGLO XX” – FUNDACIÓN TRIPTOLEMOS.....	22
5.3. NOMBRES PROPIOS DE MUJERES A TRAVÉS DE OTRAS FUENTES.....	23
6. DISCUSIÓN	24
7. CONCLUSIONES	26
8. BIBLIOGRAFÍA	27
9. ANEXOS	34

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. “Las Tres damas de París” de Watrquet Couvin.....	12
Imagen 2. Tenedor bizantino.....	15
Imagen 3. Extracto de la receta Pastel de carne del manuscrito original del libro de María.....	16
Imagen 4. Óleo sobre lienzo de la reina María de Médici.....	16
Imagen 5. Retrato anónimo de Catalina de Médici.....	17
Imagen 6. Portada del libro “La cuisinière republicaine” de Madame Merigot.....	18
Imagen 7. Retrato de Emilia Pardo Bazán por Gustav Wertheimer (1867).....	21
Imagen 8. María Mestayer y su marido Ramón, en un parque de París.....	21
Imagen 9. Julia Child en la Escuela parisina Le Cordon Bleu.....	22

1. RESUMEN

La influencia de las mujeres en el mundo de la alimentación y de la gastronomía se ha visto eclipsada por multitud de factores a lo largo de la historia. Las desigualdades sociales, económicas y gastronómicas han provocado una ausencia de oportunidades y de reconocimiento hacía sus contribuciones a la sociedad, con la correspondiente afectación al sector de la alimentación y la gastronomía. Estos factores han condicionado la escasa cantidad de nombres propios femeninos contenidos en los relatos históricos. A pesar de todas las adversidades, muchas de ellas han conseguido hacerse un hueco al ser partícipes de importantes acciones que han tenido un gran impacto en el progreso de la transmisión y la práctica alimentaria. La investigación en diferentes libros referentes y otras fuentes ha permitido encontrar en total 36 mujeres influyentes nacidas antes del siglo XX, destacar alguna de ellas como la princesa Teodora que introdujo el uso del tenedor, Catalina de Médici con su influencia en la corte francesa, Hildegarda Von bingen introduciendo el lúpulo en la cerveza o María Rosa Calvillo de Teruel con el primer libro de cocina español escrito por una mujer. Es necesario continuar investigando acerca de la historia de las mujeres para otorgarles el reconocimiento merecido y que las nuevas generaciones conozcan la importancia que realmente tuvieron ambos géneros en la evolución histórica.

PALABRAS CLAVE: mujeres, alimentación, gastronomía, historia, influencia.

ABSTRACT

The influence of women in the world of nutrition and gastronomy has been overshadowed by a multitude of factors throughout history. Social, economic, and gastronomic inequalities have led to a lack of opportunities and recognition for their contributions to society, consequently affecting the nutrition and gastronomy sector. These factors have resulted in a small number of women's names being included in historical narratives. Despite all adversities, many women have managed to carve out a place for themselves by participating in significant actions that have had a great impact on the progress of nutrition transmission and practice. The research in different reference books and other sources has allowed us to find a total of 36 influential women born before the 20th century, highlighting some of them such as Princess Theodora who introduced the use of the fork, Catherine de Medici with her influence in the French court, Hildegard Von Bingen introducing hops in beer or María Rosa Calvillo de Teruel with the first Spanish cookbook written by a woman. It is necessary to continue researching the history of women to grant them the recognition they deserve and to ensure that new generations understand the importance that both genders truly had in historical evolution.

KEYWORDS: women, nutrition, gastronomy, history, influence.

2. INTRODUCCIÓN

Desde el comienzo de la humanidad, ha habido una constante evolución, avanzando en la búsqueda y mejoría de cómo, cuándo, dónde y con quién alimentarnos. Tanto hombres como mujeres han sido partícipes de avances muy importantes en el sector alimentario. Cada sociedad, cultura y época han sido fieles a su propio estilo, en ocasiones siendo escépticos de lo que sucedía a su alrededor, favoreciendo esa gran diversidad a la variedad de conocimientos y métodos culinarios de los que disfrutamos hoy en día (Monroy, 2000).

Como bien dijo Emilia Pardo Bazán, “Cada época de la historia modifica el fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago” (Bazán, 2012).

En un inicio, nuestros ancestros eran cazadores-recolectores, dedicándose exclusivamente a la caza de animales y la recogida de frutos y plantas para poder alimentarse. Con el descubrimiento del fuego no solo cambió la forma en la que se preparaban y consumían los alimentos, sino que permitió la llegada de los primeros asentamientos y a raíz de ellos la caza fue disminuyendo para dar lugar a la práctica de la agricultura y la ganadería pudiendo dejar ya atrás los periodos de una vida nómada (Flandrin & Montanari, 2004). La llegada de la agricultura y la ganadería permitió el acceso a una mayor cantidad de alimentos y una mejor explotación de los mismos (Bernabeu-Mestre, Esplugues Pellicer, & Trescastro-López, 2014).

El desarrollo del comercio y las diferentes rutas comerciales terrestres y marítimas en la Antigua Roma permitió el acceso a bienes y recursos que de otra manera no estarían disponibles para su uso. Esto asentó las bases para los futuros mercados globales y el desarrollo económico de diferentes poblaciones. Principalmente se importaban recursos procedentes de África, Asia y norte de Europa como la seda, las especias y el marfil, y se exportaba aceite, vino, cerámica y metales preciosos (González Rivera, 2024).

Durante la Edad Media, adquirieron especial protagonismo los cultivos de cereales, predominando el maíz en la aún inexplorada América, el arroz en el este de Eurasia y África, la cebada en el Asia central, el trigo al oeste de Europa y Oriente medio, y el mijo y centeno en ciertas regiones con situaciones más extremas, concretamente en África. En Europa el modelo alimentario se basaba en el cultivo de cereales, leguminosas y hortalizas junto a la explotación de los bosques y la ganadería (Bernabeu-Mestre, Esplugues Pellicer, & Trescastro-López, 2014).

La alimentación tuvo importantes avances en la Edad Media gracias a los árabes. En el año 711 comenzó la invasión árabe de la península ibérica a manos de Tarik, conquistando en menos de ocho años casi toda Hispania. Esta conquista conllevó a la islamización de la península hasta 1492, pasando a llamarse Al-Ándalus, provocando una influencia importante a nivel cultural. La introducción de novedades en los sistemas de cultivo y regadío como fueron las acequias, aljibes o azudes (Lillo, 2006) , y nuevos alimentos y especias como el arroz, la zanahoria, las acelgas, la alfalfa, la caña de azúcar, las berenjenas, los albaricoques, las naranjas, el azafrán o la nuez moscada entre otros originaron importantes avances en la evolución de la agricultura y alimentación española (Quintanero Lahoz, 2020).

Con el descubrimiento de América por parte de Cristóbal Colón en 1492, comenzó un periodo de intercambio cultural muy importante entre los colonizadores europeos y los indígenas americanos. A América llegó el azúcar, el arroz, los plátanos, el trigo, carnes (cerdo, vaca, oveja, pollo) y la leche (Sánchez Tellez, s.f.). A Europa llegó el maíz, la patata, los boniatos, el chocolate, las alubias o el tomate entre otros. El descubrimiento de los cultivos americanos del maíz y la patata provocó el crecimiento de la población europea en los siglos XVIII y XIX, al garantizar la alimentación de la mayoría de la Europa de la época (Bernabeu-Mestre, Esplugues Pellicer, & Trescastro-López, 2014).

A partir de la Revolución Industrial del siglo XIX hubo un gran cambio en la manera de producir los alimentos al pasar de métodos de producción artesanales a la mecanización de la producción en fábricas, conllevando consigo un éxodo rural hacia las ciudades en busca de trabajo, el crecimiento económico y tecnológico e importantes cambios sociales y medioambientales. La incorporación de las nuevas máquinas y técnicas aumentó la producción y disponibilidad de los alimentos. Se desarrollaron nuevos métodos de conservación que permitieron una mayor durabilidad de los alimentos perecederos (Fernández, 2012).

A lo largo de la historia la alimentación no solo ha sido una necesidad básica, sino que se ha tenido cierta curiosidad y reflexión en su elección. Desde los métodos de cocción que se utilizaban en el Paleolítico hasta la aparición de la “Nouvelle Cuisine” francesa en el siglo XX o las tendencias alimentarias que existen en la actualidad ha pasado un periodo de gran evolución culinaria transformando la manera en que se elaboran las comidas y las interacciones sociales (González-Garza Ducoing, 2004). Este interés en la mejora de las relaciones sociales, del cocinado y de la conservación de los alimentos propició una constante evolución histórica de la gastronomía con el consiguiente descubrimiento y desarrollo de nuevas técnicas, utensilios o espacios culinarios como los restaurantes (Bernabeu-Mestre, Esplugues Pellicer, & Trescastro-López, 2014). Estos hechos progresivos atraen a personas de muchas disciplinas distintas al estudio de la evolución y la actualidad de la gastronomía (González-Garza Ducoing, 2004).

3. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

A lo largo de la historia se encuentran a distintas mujeres desempeñando labores relacionadas con la alimentación. En la gran mayoría de ámbitos de la historia las mujeres han tenido una importante relevancia e influencia, incluido en lo referente a la gastronomía, pero muchas veces sus huellas han pasado inadvertidas e incluso han sido borradas o silenciadas. Se han ocupado de las tareas de puertas adentro de sus hogares, mientras que los hombres han recibido el reconocimiento económico y simbólico fuera del hogar. Además, en contadas ocasiones se nombra el nombre propio de ninguna de ellas, sino que en la mayoría de los casos aparecen de manera anónima.

Con este trabajo se pretende destacar la importancia de aquellas mujeres que, pese a tener un gran impacto en el mundo de la alimentación, han quedado olvidadas en numerosas narrativas históricas o actuales.

Con la visibilidad de estas mujeres no solo se reconocen sus éxitos individuales, sino que también se consigue resaltar el papel crucial que han tenido en la evolución de la cultura alimentaria y culinaria.

La investigación y exposición de su influencia en la historia de la gastronomía y la alimentación será relevante para el desarrollo social y académico de las actuales generaciones. Así se podrá acceder de una manera más sencilla a una imagen más completa y justa del importante papel que han tenido las mujeres en la historia de la alimentación.

Para todo esto, los objetivos planteados en el trabajo son:

1. Investigar el papel de la mujer en la historia de la alimentación y la gastronomía.
2. Identificar mujeres, que hayan tenido alguna influencia en la historia de la alimentación y la gastronomía mediante una búsqueda en varios libros referentes en el sector.
3. Identificar mujeres que hayan tenido alguna influencia en la historia de la alimentación y la gastronomía mediante una búsqueda usando diferentes fuentes digitales.

4. Conocer las contribuciones de todas las mujeres identificadas dentro del marco histórico, cultural y social en el que vivieron o viven.

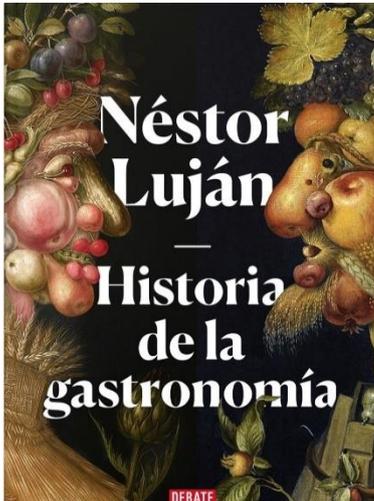
Se incluirá tanto mujeres históricas como contemporáneas y se buscarán mujeres cuyos nombres y contribuciones estén claramente reconocidos, evitando así a aquellas mujeres cuya identidad sea anónima.

4. METODOLOGÍA

4.1. LIBROS

Para realizar este trabajo de revisión bibliográfica se han elegido como fuentes principales libros relacionados con la historia de la alimentación y la gastronomía. Tras una búsqueda exhaustiva de varios libros sobre historia de la alimentación, se eligieron cuatro libros cuyos autores cuentan con el reconocimiento de los diferentes investigadores del área:

- *Historia de la Gastronomía* →



Año: 1988, 2019 (2ª Edición)

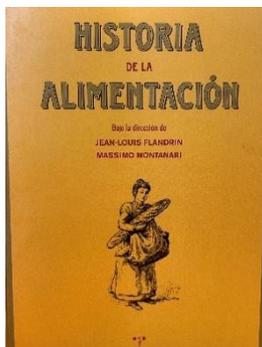
Editorial: DEBATE

Número de páginas: 480

Autor: Néstor Lujan

Néstor Luján fue un conocido periodista, gastrónomo y escritor español. El libro hace un viaje por la historia gastronómica desde el nacimiento de la cocina hasta la edad contemporánea.

- *Historia de la Alimentación* →



Año: 2004

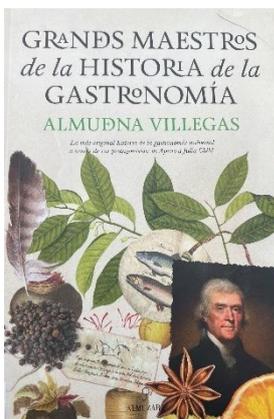
Editorial: Trea

Número de páginas: 1101

Autores: Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari, además participaron cincuenta historiadores bajo la dirección de los dos autores.

Tanto Jean-Louis Flandrin como Massimo Montanari gozan de un gran reconocimiento como autores a nivel internacional. Este libro es el referente para cualquier historiador de la alimentación que quiera conocer la evolución de la alimentación y los alimentos en las diferentes épocas de la historia.

- *Grandes maestros de la gastronomía (Almudena Villegas)* →



Año: 2015

Editorial: Almuzara

Número de páginas: 448

Autora: Almudena Villegas

Almudena Villegas es una historiadora, escritora y reconocida gastronoma española, miembro de la Real Academia de Gastronomía. En el libro cuenta la historia de la vida de los personajes más influyentes en lo que a lo gastronómico se refiere.

Los tres libros anteriores tratan la historia de la gastronomía desde la prehistoria hasta la edad contemporánea, se ha usado para el trabajo un libro que trata de una época más actual, más concretamente, en el siglo XX, pensando que la presencia femenina será mayor.

- *Como vivíamos. Alimentos y alimentación en la España del siglo XX* →



Año: 2007

Editorial: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Coedición: Lunwerg

Número de páginas: 232

Autores: Varios autores pertenecientes a la fundación Triptolemos: Jaime Lamo de Espinosa, Víctor Climent, Jesús Contreras, Josep Pujol Andreu, Toni Massanés, Alicia Langreo, Lluís Sierra Majem, José Arcas, Inmaculada Bautista, Carles

Bernat, Yvonne Colomer, Ramón Clotet, Francisco García Olmedo, Eduardo Balmonde, Joan J. Guinovart, Javier Casares, Javier Aranceta, Alfonso Revollo, Pedro Astrals, Angel Juste Mata, Juan José Guibelalde, Carlos Velasco, Cecilia Díaz-Méndez, Roberto Rodergas, Llorenç Torrado, Nuria Báguena y Federico Mayor Zaragoza.

4.2. OTRAS FUENTES

Para realizar esta revisión bibliográfica se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Pubmed y Google Scholar entre marzo y julio de 2024. Además, se complementó la búsqueda en diversas páginas webs para obtener información de una manera más generalizada que nos permitiera especificar más la búsqueda en las otras bases de datos. Los criterios de inclusión y exclusión son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Se utilizaron términos para especificar la búsqueda. Algunas de estos términos son “women in the history of nutrition”, “pioneer women”, “pioneering women in science”, “women in the world of nutrition”, “role of women”, “gastronomic women”, “names of important women in history”, “influential women”, “women in Spanish gastronomy” o “gastronomy women”.
- Se eligió la Información publicada en inglés o castellano.

Criterios de exclusión:

- Documentos publicados en un idioma diferente al inglés o al castellano.
- Documentos cuya información no especifique su aportación al campo de la alimentación o la gastronomía.

5. DESARROLLO

5.1. EL PAPEL DE LA MUJER EN LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN Y GASTRONOMÍA

La lectura y análisis de los libros de Flandrin y Montanari y la Fundación Triptolemos, junto a la búsqueda en fuentes digitales nos ha permitido conocer el papel indispensable que ha jugado la mujer a lo largo de la historia de la alimentación y gastronomía.

5.1.1. PERIODO PREHISTÓRICO

Desde el periodo prehistórico, a partir de la caza, se comenzó a desarrollar habilidades comunicativas e intelectuales que permitieron el establecimiento de sistemas de organización social y familiar, lo que empezaría a distribuir tareas según el género. El australopiteco habría convertido en humano gracias a convertirse en cazador. La caza de manadas en el Paleolítico requería una planificación más extensa, en la que participaban también mujeres y niños, les servía para acumular recursos significativos para abastecerse durante semanas o meses (Flandrin & Montanari, 2004).

A las mujeres prehistóricas siempre se les ha atribuido el papel de recolectoras de frutos o plantas. Un reciente estudio basado en los últimos descubrimientos arqueológicos del Holoceno y en los datos recopilados en los últimos años sostiene que las mujeres aparte de ser recolectoras también fueron cazadoras, teniendo un importante papel en la caza prehistórica (Anderson, Chilczuk, Nelson, Ruther, & Wall-Scheffler, 2023).

5.1.2. PRIMERAS CIVILIZACIONES DE ORIENTE PRÓXIMO. ANTIGUA MESOPOTAMÍA

En el libro de Flandrin y Montanari (2004) se explica la importancia social de los banquetes de las primeras civilizaciones del Oriente próximo, aunque en la mayoría de los casos las mujeres no estaban invitadas, excepto si era el banquete nupcial, se sabe que en algunos banquetes las mujeres participaban como cantantes o bailarinas. En los banquetes del rey de Babilonia era

inusual la presencia de la reina o de mujeres, además se conoce que la reserva de los alimentos era distinta en la casa de la reina que la del rey, por lo que cada uno tendría una disposición de comidas diferente.

En las antiguas aldeas mesopotámicas, las tabernas, prácticamente solo eran visitadas por hombres y normalmente las mujeres solo se encontraban en ellas como taberneras encargadas de servir a los clientes. El código del rey de Babilonia imponía leyes específicas para estas tabernas, entre las que se encontraba la prohibición de la entrada a ciertas sacerdotisas y la obligación de las taberneras de informar sobre conversaciones políticas a las autoridades (Flandrin & Montanari, 2004).

5.1.3. EDAD ANTIGUA

En la Antigua Grecia, las mujeres que no podían dedicarse exclusivamente a las tareas domésticas, debido a su estatus social y la falta de recursos, actuaban como comadronas, nodrizas, acompañantes, interpretes musicales, panaderas, vendedoras de coronas de plantas o flores, posaderas, taberneras o prostitutas. La valoración social de la mayoría de estos trabajos era muy negativa, siendo un privilegio social la dedicación exclusiva a las tareas del hogar (Cisneros Abellán, 2019). La molienda del trigo era una labor realizada por mujeres en la Antigua Grecia. Esta labor tenía una enorme importancia en la época, un ejemplo de ello eran las situaciones de asedio, como ocurrió en el caso de Platea, en el que se evacuaron a todos los ciudadanos excepto a 480 hombres para defender la ciudad y a 110 mujeres para que continuaran moliendo, amasando y cociendo el trigo (Flandrin & Montanari, 2004).

Sabemos que, en los banquetes y reuniones sociales de la Antigua Grecia, exclusivos para los hombres, tenían lugar en el andrón (sala de hombres), excluían a mujeres, niños y esclavos, manteniendo las diferencias de género y condición social (Flandrin & Montanari, 2004). Las mujeres únicamente participaban en los banquetes como anfitrionas asegurándose de la comodidad de los invitados. En los Simposios podían estar presentes como músicas o bailarinas para el entretenimiento de los hombres, así como intervenir en las conversaciones que se daban allí, lo que les permitía poder tener relaciones sociales y aumentar su estatus social (El simposio y la mujer: Un análisis del rol femenino en los banquetes de la Antigua Grecia, s.f.).

El papel principal de las mujeres de la Antigua Roma radica en su desempeño como hija, esposa y madre. Las inscripciones antiguas mencionan a mujeres de la Antigua Roma como médicas o matronas, se desconoce si podían curar también a hombres heridos o exclusivamente se ocupaban de la salud de otras mujeres (Mosier-Dubinsky, 2013).

En las cenas de la Antigua Roma, se observaban diferencias según el género, mientras que los hombres cenaban recostados, las mujeres lo hacían sentadas. La sociabilidad masculina se expresaba en espacios públicos donde preparaban y consumían la comida (Flandrin & Montanari, 2004).

La dietética de este mundo antiguo, considerada una rama fundamental de la medicina, reconocía diferencias entre los sexos en la elección de los alimentos, basándose en las características fisiológicas de mujeres y hombres. Estos conocimientos buscaban no solo curar enfermedades, sino poder prevenirlas pudiendo preservar así la salud en esos tiempos (Flandrin & Montanari, 2004).

5.1.4. ALTA EDAD MEDIA

La variedad en la cantidad y calidad de las provisiones revela las marcadas diferencias sociales que hubo durante la Edad Media en los hábitos alimentarios de diferentes comunidades.

En la sociedad bizantina, la posición social y los recursos económicos determinaban el acceso a los alimentos. La mesa pudiente de Isaac II Ángel, con abundancia de pescados y vino, contrasta con la despensa modesta de una mujer humilde, que se conformaba con pan y queso fresco. Aunque ambos pertenecen a la misma sociedad, la disponibilidad de alimentos se aleja por sus distintas posiciones sociales (Flandrin & Montanari, 2004).

Flandrin y Montanari (2004) indican que, en el Imperio Árabe, las familias modestas confiaban en las madres y en otras mujeres del hogar para la cocina. Se desconoce si, en las grandes mansiones, los cocineros eran hombres o mujeres.

En la cultura judía del occidente medieval, la cocina era un espacio femenino, donde las mujeres desempeñan funciones esenciales. Un ejemplo de ello, era que ellas se ocupaban de la importante tarea del encendido de la menorah de Janucá, en la que siempre debía de haber un mantel de color blanco colocado sobre la mesa. También se encargaban de la preparación de la casa para la Pascua, colocando escudillas, platos y vajillas nuevas la noche antes, junto con lámparas para la iluminación de la casa (Flandrin & Montanari, 2004).

El servicio doméstico estaba influido por el estatus social, lo formaban judías o conversas, mayormente solteras. Estas mujeres, ya sea como nodrizas, caseras, cocineras o sirvientas, desempeñaban una función específica en el hogar.

Las mujeres judías de bajos recursos regulaban su reproducción al prologar la lactancia materna, buscando así empleo como nodrizas para las familias acomodadas. La formalización de estos acuerdos se llevaba a cabo mediante escrituras públicas, vinculando también a los esposos, lo que les imponía a estos el deber de atender sus necesidades alimentarias y materiales, como también a interrumpir sus relaciones sexuales. La dedicación de estas nodrizas era exclusiva, se les prohibía la lactancia a otros niños, buscando la mejora de las condiciones y calidad de la leche (Flandrin & Montanari, 2004).

5.1.5. PLENA Y BAJA EDAD MEDIA

Durante la Plena y Baja Edad Media, la subsistencia de la mayoría de la población se basó en la consolidación de la economía agraria. Sin embargo, las diferencias jerárquicas persistían tanto en la mesa como en la alimentación (Flandrin & Montanari, 2004). Los únicos que podían utilizar el arado eran los hombres, mientras que las mujeres campesinas realizaban las labores textiles (Wickham, 2017). A su vez estas mujeres campesinas aparte de las tareas domésticas se dedicaban principalmente a tareas agrícolas y ganaderas (García Martínez & Escalera Fernández, 2020).

En el libro de Flandrin y Montanari (2004), los autores mencionan que en el entorno de la sociedad feudal durante los siglos VII y XIII, los campesinos junto a sus mujeres e hijos cultivaban pequeños huertos familiares al lado de sus casas, donde recogen una variedad de productos como habas, ajos, cebollas, puerros, coles y espinacas.

Las cuentas fiscales de aquella época, revelan detalles sobre las mesas de los nobles, destacando las preferencias alimentarias de mujeres como la reina de Cataluña-Aragón Petronila; comían diariamente pan de trigo y bebían vino y curiosamente mostraban predilección por carnes finas como gallinas, pollos, ocas, cordero y cerdo, excluyendo carnes de caza, eran muy comunes en mesas presididas por reyes o nobles masculinos (Flandrin & Montanari, 2004).

En contraste con las mujeres de la nobleza, las mujeres campesinas preparaban potajes y menestras con los productos de sus huertos, constituyendo la base de su alimentación junto con el pan y el vino (Flandrin & Montanari, 2004). En las plazas estipuladas para montar los mercados, las mujeres vendían alimentos frescos y cocinados, todo ello regulado por los gobernantes para evitar que hubiese estafas. Los días que no había mercado muchas de ellas se dedicaban a vender los productos en sus casas. Esta venta de alimentos les proporcionaba una manera de poder mantener a sus hijos sin tener necesidad de ninguna cualificación laboral (López Beltrán, 2010).

En las ilustraciones de las comedias de Terencio y los Dichos de Watriquet de Couvin (imagen 1)



se muestran comidas tanto de solo hombres como de solo mujeres. Las representaciones de banquetes femeninos eran criticadas por los misóginos de la época, acusándolas de gastar las pertenencias de sus esposos en eventos exclusivos. En los grandes festines, como las bodas o las investiduras, se mostraba una estricta separación de las mesas entre hombres y mujeres (Flandrin & Montanari, 2004).

Imagen 1. "Las Tres damas de París" de Watriquet Couvin. Tomada de (Alexandre-Bidon, 2014).

Estos hechos reflejan las diferencias sociales y gastronómicas que marcaron la vida cotidiana de este periodo histórico. Un ejemplo claro de ello es el que vemos en el texto del teólogo Bernardino de Siena, en el que desaconsejaba a las mujeres viudas comer carne de ave porque decía que volvía su sangre más caliente, lo que en la época era impensable para una mujer cuyo marido hubiera fallecido. Otro ejemplo de ello era que las mujeres solo tenían el derecho de sentarse en el lugar central de la mesa el día de su boda, permaneciendo inmóviles mientras el resto de invitados y familia consumían la comida. Este rito, aún presente en matrimonios árabes de hoy en día, refleja la continuidad de antiguas tradiciones discriminatorias en la actualidad. Como observamos no era extraño que se entrometieran en la capacidad de las mujeres para decidir sobre su propia alimentación y bienestar (Flandrin & Montanari, 2004).

5.1.6. EDAD MODERNA

A partir del siglo XVI, los tratados de secretos abordaban temas diversos, desde medicina hasta bromas y engaños. En Francia e Italia, estos tratados también incluían apartados sobre la cosmética y las mermeladas dirigidos más concretamente a mujeres pertenecientes a las élites sociales, excluyendo las recetas de cocina que quedaban reservadas para las amas de casa, las cuales compartían sus conocimientos culinarios, mermeladas y fórmulas medicinales para el uso de otras amas de casa. En Inglaterra, Francia e Italia, libros escritos por cocineros profesionales más enfocados al arte culinario competían con estas obras escritas por las amas de casa (Samper, 1997).

Los métodos de cocción lenta que utilizaban las mujeres campesinas de esta época, como hervir en agua y cocer entre cenizas, nos indican que no eran cocineras a tiempo completo, sino que realizaban otras actividades domésticas y fuera de casa en el huerto o con los animales mientras hacían la comida (Flandrin & Montanari, 2004). Sus labores eran fundamentales para el desarrollo de las economías familiares campesinas, pero se le otorgaban un menor reconocimiento que a las labores masculinas (Rey Castelao, 2015).

El auge del azúcar y las bebidas coloniales fue marcado por la influencia de las mujeres aristocráticas con la introducción de nuevas bebidas en Europa (Flandrin & Montanari, 2004).

Estas mujeres aristocráticas quedaban para tomar té, chocolate o café; siendo el chocolate más popular entre las aristócratas españolas y el té entre las aristócratas inglesas (Rodríguez Jimenez & Campos Colino, 2014).

Históricamente, la salud y las funciones sexuales de las mujeres han estado relacionadas con la calidad de su alimentación. Según el historiador Edward Shorter, entre los siglos XIV al XVIII, las mujeres europeas sufrieron una disminución de la talla, consecuencia directa del deterioro en la calidad de su alimentación, fruto del empeoramiento de las condiciones económicas en Europa (Shorter, 1982). Sin embargo, a medida que se aproximó el final del siglo XVIII, se observó un notable cambio en esta tendencia. Las mejoras en la alimentación no solo se vieron reflejadas en la recuperación de la constitución física de las mujeres, sino también en otros aspectos importantes como la edad de la pubertad y la menopausia. Este cambio marcó un hito en la relación entre la alimentación y la salud de las mujeres, certificando la importancia de la nutrición en su bienestar general (Flandrin & Montanari, 2004).

A pesar de estos avances, continuaron las desigualdades alimentarias entre las mujeres urbanas y las rurales. La distribución desigual de la alimentación, tanto entre las regiones y clases sociales como dentro de una misma casa, se tradujo en casos preocupantes de pelagra y avitaminosis, afectando de manera desproporcionada a las mujeres. La pobreza acentuó esta desigualdad alimentaria, afectando en mayor medida a las mujeres del entorno rural, que eran relegadas a comer de pie, en la cocina o con acceso limitado a cubiertos. Las mujeres se vieron privadas de una alimentación digna y adecuada, condicionándolas no solo en términos culturales o antropológicos, sino también en aspectos fundamentales como la reproducción y la crianza de sus hijos (Flandrin & Montanari, 2004).

5.1.7. EDAD CONTEMPORÁNEA

La aparición a partir del siglo XIX de nuevos conceptos sobre la alimentación tales como las calorías, vitaminas o las tablas de nutrientes, fue derivando en que a medida que pasaba el siglo la gente se preocupara y pusiera mayor atención al mundo de la nutrición (Fundación Triptolemos, 2007).

Según lo escrito por Flandrin y Montanari (2004) en los siglos XIX y XX, con la Revolución Industrial, la mayoría de los productos que eran elaborados por las amas de casa y los cocineros, como mermeladas, conservas de frutas y verduras, y platos cocinados enlatados dejaron de ser una tradición exclusiva de los hogares para empezar a ser producidos a gran escala por las empresas.

Este cambio no solo determinó el panorama de la producción alimentaria, sino que también impactó directamente en la estructura social. Fomentó la reducción del personal doméstico, impulsando a las mujeres jóvenes a buscar independencia fuera del ámbito del hogar. La conciencia de la degradación de su papel en la casa y la búsqueda de emancipación llevaron a muchas mujeres a abandonar las tareas tradicionales de la casa para unirse al mercado laboral en fábricas u oficinas, desempeñando funciones diferentes y desafiando las anteriores costumbres establecidas hasta la fecha (Flandrin & Montanari, 2004). Esta emigración de la mujer a las fábricas cambió la manera en la que se organizaba el hogar familiar, cuyas tareas domésticas dejaron de ser realizadas exclusivamente por ellas para empezar también el hombre a ser participe (Fundación Triptolemos, 2007). A medida que ingresaban al ámbito laboral, surgieron nuevas necesidades. Con salarios que permitían cierto margen económico, las mujeres empezaron a adquirir aparatos domésticos que facilitaban las tareas del hogar y la preparación de las comidas. Este fenómeno contribuyó al auge de la industria alimentaria y de los electrodomésticos, marcando un antes y un después en la evolución de la vida cotidiana de la

gente. Esta transformación en la sociedad también afectó a las mujeres burguesas, que, ante la ausencia de personal doméstico, tuvieron que convertirse en cocineras (Flandrin & Montanari, 2004).

En España, junto a los avances en la agricultura se produjo un gran desarrollo de la industria alimentaria, la aparición de nuevos sistemas de conservación de alimentos como la pasteurización de las conservas, la aparición de nuevos productos como la margarina, la leche en polvo o las conservas de pescados y verduras o la posibilidad de poder tener una nevera en casa contribuyeron a un gran avance de la gastronomía nacional (Fundación Triptolemos, 2007). En España las casas de comida eran ya numerosas, destacaba el "Can Soler" de la Barceloneta, fundado en 1903, en el cual la famosa Manuela cocinaba con el pescado fresco de la playa de al lado (Luján, 2019).

Surgieron nuevas tendencias alimenticias como por ejemplo a finales de los años 60 la tendencia impulsada por la moda de la delgadez, sobre todo en el género femenino, cambiando con ello la manera en que se alimentaba la población. Aumentó considerablemente el consumo de frutas y verduras y se redujo la ingesta de grasas y frituras. A la vez también iba en aumento el consumo y la inversión publicitaria en alimentos ultra procesados con una mayor densidad calórica, provocando un aumento de la obesidad en ciertas partes de la población. Sin embargo, la variedad y calidad de los alimentos no fue un problema para España, siendo su conocida dieta mediterránea un foco continuo para la comunidad científica por sus conocidas propiedades saludables (Fundación Triptolemos, 2007).

Gracias al avance del papel de la mujer en la sociedad, la creciente urbanización y la evolución de la economía se produjo un importante aumento en el sector de la restauración. Con hombres y mujeres cada vez más ocupados debido a la falta de tiempo, la distancia al trabajo o la ausencia de alguien en el hogar que preparara las comidas, hicieron que este sector tuviera que aumentar considerablemente la oferta del servicio de comidas (Flandrin & Montanari, 2004).

En el libro de la Fundación Triptolemos (2007) afirman que estos cambios no solo redefinieron la forma en que se cocinaba y preparaba los alimentos, sino que tuvieron un impacto muy importante en la manera en que las mujeres se insertaban en la sociedad y en el ámbito laboral.

A día de hoy, la gastronomía española es considerada como una de las gastronomías con mayor riqueza del mundo teniendo mucho que ver la diversidad de culturas que fueron pasando por la península y la gran variedad de recursos geográficos de los que dispone, ofreciendo productos propios del campo, el mar o la montaña. En la actualidad cuenta tanto con una gran biblioteca de libros, revistas y programas de televisión como con una red de cocineros y cocineras profesionales magnífica reconocida en todo el mundo (Fundación Triptolemos, 2007).

5.2. NOMBRES PROPIOS DE MUJERES A TRAVÉS DE LOS LIBROS

En el apartado 5.1 se han utilizado diferentes libros indicados en la metodología para resaltar el papel de la mujer en la historia de la alimentación, en este apartado se va a analizar la existencia o no de nombres propios de mujer en cada uno de los libros indicados.

5.2.1. "HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA" – NÉSTOR LUJÁN

En la lectura del libro Historia de la Gastronomía de Néstor Luján van a aparecer un total de 22 mujeres que se detallan a continuación:

SANTA INÉS DE POITIERS (S. IV – 588): La abadesa Santa Inés de Poitiers, vivió en Francia en la Edad Media, más concretamente en siglo VI (Luján, 2019). Gracias a los versos del poeta, obispo y gastrónomo Fortunato podemos saber que la abadesa contaba con buenas virtudes culinarias las cuales le sirvieron para que dicho poeta le dedicara varios versos y flores como agradecimiento por las exquisitas comidas que ella le preparaba (Della Costa, 2014).

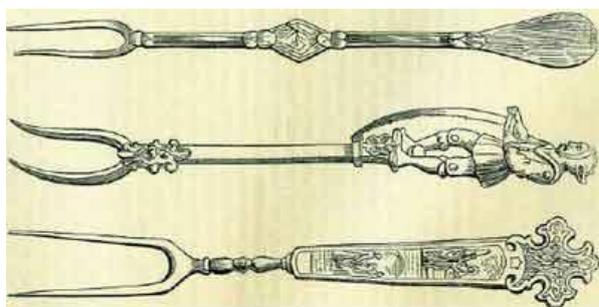
TRÓTULA (S. XI – S. XII) y la escuela de Salerno: En el libro, Luján (2019), nos habla de la famosa escuela de Salerno, y de sus mujeres médicas.

La Escuela Médica Salernitana, fundada en el siglo X, tuvo su máximo apogeo entre los siglos X y XIII, siendo la primera escuela médica medieval. Se encontraba situada en la ciudad de Salerno, Italia. Representaba la mayor fuente de conocimiento médico de la Europa de la época.

Hubo muchos hombres que pasaron por dicha escuela, pero también está la leyenda de las mujeres médicas de la Escuela de Salerno. La más importante de ellas fue la célebre Trótula (conocida en el mundo medieval francés por Dame Trot). Siempre fue citada como “sapiens, matrona et mulier sapientissima”. Se le atribuye el tratado de ginecología, obstetricia y dietética titulado “De mulierum passionibus ante, in et post partum”. Este tratado tiene varias recomendaciones curiosas como, por ejemplo, aconseja el uso de la hierba “plantaginem” o llantén para disminuir la amplitud de la vulva dándole así una apariencia de nueva virginidad. En la elección de las nodrizas recomienda que esta sea fresca, graciosa y sin ninguna preocupación, a la vez que aconseja masajear la cara y nariz del recién nacido para darle una expresión agradable al rostro. Probablemente uno de los aspectos más destacados de Trótula es su enfoque estético; en su tratado, recomienda tratamientos para adelgazar mediante baños de arena y sugiere el uso de la viña roja para “reparar de los años el irreparable ultraje”. Además, ofrece una variedad de consejos de belleza y fórmulas cosméticas bastante elaboradas (Luján, 2019).

Además de Trótula, se habla de otras mujeres, como **CALENDA**, tan conocida por su belleza como por sus conocimientos médicos; **ABELLA**, autora de un tratado sobre la generación humana y sobre el esperma del hombre; **REBECA**, escribió sobre las fiebres, la orina y los embriones. Estos tratados no están exentos de prácticas supersticiosas. Pero a pesar de tantas y tan divertidas extravagancias, la Escuela de Salerno conservó a través de los médicos y médicas, las obras griegas, latinas y árabes toda la medicina de la Edad Media (Luján, 2019).

La importancia de la Escuela de Salerno y la alimentación radica según la obra “El Arte de Conservar la salud” de Arnau Vilanova, en que los integrantes de la Escuela Salernitana utilizaban los diferentes alimentos y preparaciones como remedios para mejorar la salud (De Vilanova, 2003).



PRINCESA TEODORA ANA DUCAINA (S.X – S.XI): En la Edad Media encontramos como las mujeres tuvieron su influencia en la tradición culinaria de la transición entre comer con las manos y el uso del tenedor (imagen 2). Este utensilio es asociado a Venecia, más concretamente a la princesa Teodora, hija del emperador bizantino

Imagen 2. Tenedor bizantino. Tomada de (¿Dónde se inventó el tenedor?, 2017) .

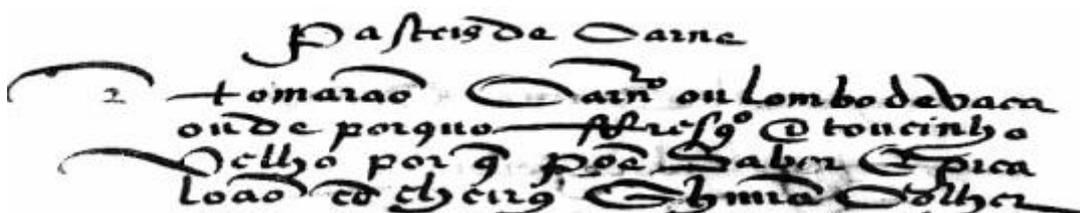
Constantino Ducas, la cual en el siglo XI asombró a los venecianos con su delicadeza y uso de un tenedor de oro de dos púas. Como es de esperar en un principio surgieron muchos escépticos

de su uso, incluso lo atribuían a cosas propias del demonio, pero finalmente consiguió establecerse su utilización entre los venecianos y gracias a la influencia que esta ciudad tenía en la época por sus refinamientos, hizo que otras ciudades italianas comenzaran a imitarlo extendiéndose desde Venecia a la Lombardía y a Florencia para posteriormente acabar llegando al resto de Europa (Luján, 2019).

JEANNE D'EVREUX (1310-1371) Y LA REINA CLEMENCIA DE HUNGRÍA (1293-1328): Estas dos reinas también intentaron extender el uso del tenedor en diferentes momentos de la Edad Media en Francia, pero esta innovación queda en soberana extravagancia y nadie hizo el menor caso (Luján, 2019).

DONHA MARÍA DE PORTUGAL (1538-1577): la Infanta Donha María de Portugal escribió el manuscrito del primer recetario de cocina portuguesa, "O livro de cozina da Infanta Donha María de Portugal" (Luján, 2019). La infanta Donha María lo llevó a Parma en el siglo XVI. Actualmente se encuentra en la Biblioteca Nacional de Nápoles, ya que fue llevado a la ciudad en el siglo XVIII por el Infante Don Carlos de Borbón - Dos Sicilias (Pérez Samper, 2012).

El manuscrito original está compuesto por cuatro tomos con un total de sesenta y siete recetas culinarias. Estos cuatro tomos se dividen en "el cuaderno de delicias de la carne", con veintiséis recetas; "la delicadeza de los huevos", con cuatro recetas; "el cuaderno de delicias lácteas" con siete recetas; y "el cuaderno de conservas" con veintisiete recetas. Fuera de los cuadernos también contiene otras recetas que no tienen que ver con la cocina de alimentos (Lomba, 2023).



Pastel de Carne
2 Tomarao Carne ou Lombo de vaca
onde porquo. Alufo e toucinho
velho por q. poa Sabon Epica
loao co ching. E hma Colher

Imagen 3. Extracto de la receta Pastel de carne del manuscrito original del libro de María. Tomada (Lomba, 2023).



Imagen 4. Óleo sobre lienzo de la reina María de Médici. Tomada de (Rubens, 1622).

CATALINA (1519 – 1589) Y MARIA DE MÉDICI (1573-1642): las reinas Catalina y María de Médici tuvieron un impacto enorme en el intercambio cultural y gastronómico entre Italia y Francia, dejando un legado culinario perdurable.

En el Renacimiento italiano, Florencia fue influenciada por la astuta familia Médici (Luján, 2019), una de las familias más ricas y poderosas de la ciudad. Destacan dos mujeres clave en este panorama: Catalina de Médici, nació en Florencia y en 1533 llegó a Francia con 14 años para casarse con Enrique II, hijo de Francisco I (Villegas, 2015) ; y María de Médici (Imagen 4), que contrajo matrimonio con Enrique IV en 1600.

Luján (2019) nos cuenta como ambas reinas Médici dejaron una marca significativa en la corte francesa. Catalina, en particular, tuvo un impacto notorio, ya que su unión con Enrique II consolidó la influencia italiana en Francia. Su legado, junto con el de María, contribuyó a la difusión de la cocina florentina y milanesa en la alta cocina de la corte francesa, por ejemplo, impulsando la traducción de los libros italianos de cocina al francés en la primera mitad del siglo XVI.

Además, Catalina de Médici introduce en Francia el aceite toscano, mucho más apto para cocinar que el provenzal. También impone la moda de que los caballeros coman con las damas en la misma mesa. La cocina italiana trae consigo a Francia el tenedor proveniente desde Venecia (Luján, 2019).



Imagen 5. Retrato anónimo de Catalina de Médici. Tomada de (Gallerie degli Uffizi, s.f.).

Las judías que conocemos hoy en día llegaron a España en el siglo XVI. Los españoles las llevaron a Italia, y de Italia pasaron a Francia. Tuvo una gran importancia Catalina de Médici (imagen 5) para poner de moda las judías en Francia, pues recibió algunas semillas por primera vez de su hermano el duque Alejandro de Médici. La legumbre tuvo éxito en Francia, no solo porque lo puso de moda la princesa, sino porque su cocinado era similar al de las habas y guisantes en las ollas de aquel tiempo (Luján, 2019).

MARÍA LECZINSKA (1685 – 1766): la reina María Leczinska, esposa de Luis XV, entra en la historia de la gastronomía francesa junto a su padre, el rey Stanislas de Polonia, gracias a la exquisita aportación del famoso pastel “baba”, el cual hoy en día sigue estando disponible en las confiterías (Luján, 2019). Este pastel de baba consiste en una galleta elaborada con masa fermentada que se empapa en ron, y se suele comer frío. La receta original llevaba pasas sultanas (Eden, s.f.).

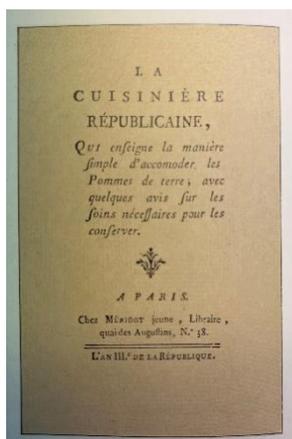


Imagen 6. Portada del libro “La cuisinière republicaine” de Madame Merigot. Tomada de (Luján, 2019).

MADAME MERIGOT (S.XVIII – S.XIX): durante la Revolución francesa de 1848 se publicó “La cuisinière republicaine” (imagen 6), un libro dedicado exclusivamente a la patata, cuya autora fue Madame Merigot. Son 42 recetas de patatas, las cuales aseguran el futuro gastronómico prometedor de este tubérculo (Luján, 2019). La introducción y utilización de la patata en la población no fue sencilla y no se consiguió hasta finales del siglo XVIII, pero gracias a personajes como Madame Merigot se extendió su uso y formas de cocinado.

ANA (1601 – 1666) Y MARÍA TERESA DE AUSTRIA (1638 – 1683): durante la Edad Moderna la influencia de la cocina española trascendió sus fronteras llegando a los cocineros de la Corte de Francia, que no dejan de verse notablemente influenciados durante el siglo XVII por estas dos

reinas sucesivas de España, esposas respectivas de Luis XIII y Luis XVI. Al igual que las reinas Médici dieron a conocer la cocina florentina a los franceses, las reinas españolas contribuyeron a la difusión del chocolate (Flandrin & Montanari, 2004).

Luján (2019) declara a las dos reinas como las responsables de dotar de fama universal a la olla podrida. En la época barroca, esta olla podrida era un gran plato de gastronómico, con una mezcla de diferentes tipos de carne. Se cocina lentamente hasta que todo se deshace. Es el plato principal en la cocina española de esa época y destaca por su sabor intenso y su elaboración compleja. Un ejemplo de esta influencia fue como Pierre de Lune, en su segundo libro, "Ensemble, un Noveau de Austria, cuisinier á l'espagnole", emplea con cautela nuestros platos. Pierre de Lune aborda este tema con prudencia, pero de manera tentadora, incluyendo una receta de la olla podrida que los franceses llamaron "pot pourri". Es importante recordar que esta olla podrida española consistía en una mezcla de carnes, de la cual surgió la expresión "pot pourri", que desde el siglo XVII se refiere a una mezcla heterogénea de cosas. Con el tiempo, esta expresión regresó a España, siendo utilizada como "popurri" para denotar una mezcla de diversos elementos (Luján, 2019).

CATALINA DE BRAGANZA (1638-1705): en Inglaterra tuvo un gran impacto esta princesa portuguesa al introducir el té en la Corte Inglesa, esto sucedió al casarse en 1662 con el rey Carlos II de Inglaterra (Flandrin & Montanari, 2004). Catalina ya bebía el té desde hace tiempo, gracias a los lazos comerciales que su país natal tenía con China a través de su colonia en Macao (Buenaño, 2021); en diez años las importaciones fueron triplicadas. A lo largo del siguiente siglo, el consumo de té no hizo más que extenderse en Inglaterra (Luján, 2019).

REINA MARGHERITTA (1851-1926) y SIGNORA ROSA (S.XIX – S.f): en Italia la famosa pizza Margheritta fue elaborada por primera vez por los referentes de la pizza de aquel momento, don Raffaele y su mujer, la "signora" Rosa. En 1889 estos célebres pizzeros napolitanos quisieron elaborar a la reina Margheritta una variedad refinada y elegante, que estuviese a la altura de la realeza. De ahí nació la "Margheritta", conocida hoy en día en el mundo entero, realizada con harina, tomate, aceite de oliva y queso "mozzarella" (Luján, 2019).

MADAME GENOT (S.f. - 1931): en 1900 aparece la "Guía Michelin" que, a partir de la segunda década del siglo, impone sus rosetas o estrellas, destacando la calidad gastronómica de los restaurantes. En Francia, más concretamente en París, sigue pesando la cocina de entreguerras y los grandes restaurantes de la "Belle Époque" se mantienen. Pero, al lado de ellos, a finales del siglo XIX y principios del siglo XX existe en París una gran cocinera, Madame Genot, la cual se codea entre los más grandes chefs de la época y su cocina popular iguala en reconocimiento y respeto a los cocineros de los más refinados restaurantes (Luján, 2019). Madame Genot tenía un pequeño restaurante en la rue de la Banque, con solo cuatro mesas con una capacidad máxima de 15 comensales y en las que la brillante cocinera solo permitía 6 personas por mesa. Se encargaba de los menús con semanas de anticipación. Su carácter era complicado, se decía que casi siempre estaba de mal humor y malencarada con los demás, pero era considerada la mejor cocinera de Francia por los mejores `gourmets`. Uno de estos `gourmets` era el ministro de guerra André Maginot, el cual en una ocasión la invitó a que les cocinara en sus cocinas del Ministerio de guerra. A pesar del cabreo que llevaba tanto él como el resto de invitados por el retraso de media hora en la entrega de los platos y de poner en su boca que nunca volvería a usar sus servicios ni a poner los pies en su restaurante, terminó pidiéndole a Madame Genot que le concediera el favor de poder felicitarla después de probar su plato estrella "gigot a la bretona",

con el que enloquecieron por su exquisitez tanto el ministro como el resto de gourmets, olvidando su gran enfado anterior (Luján, 2019).

LAS MÈRES LIONESAS: Luján (2019) comenta la gran importancia que tenían las célebres “mères” lionesas, estas mujeres empezaron siendo cocineras de grandes familias burguesas, y luego muchas de ellas dejan de servir en estas casas por la crisis de 1929 y emprenden el camino por su cuenta abriendo restaurantes propios que posteriormente serían muy reconocidos. El incremento del turismo y de los críticos gastronómicos hacen de los años de entreguerras una época perfecta para estas “mères” lionesas.

La primera de ellas fue la **MÈRE FILLIOUX (1865 – 1925)**, que impuso su imperecedero menú: fondos de alcachofa al foie-gras, quenelles de lucio a la lionesa, y “poularde au demil deuil”.

Otra mère fue **MÈRE BRAZIER (1895 – 1977)**, discípula de Mère Fillioux, que llegó a tener dos estrellas Michelin en su restaurante de la rue Royale de Lyon y tres estrellas en otro establecimiento de la Col de la Luère. Fue la primera en alcanzar tres estrellas Michelin en un restaurante de provincias en los años 1930.

Otra de las célebres “Mères” fue **ELISA BLANC (1883 – 1949)**; vivía en el pueblo de Vonnas, cerca de Lyon, y según el famoso gastrónomo Curnosky, era la mejor cocinera de Francia. Otras ‘Mères’ reconocidas en aquellos años en Francia fueron: **MÈRE POULARD (1851 – 1931)**, en Mont-Saint-Michel, famosa por su tortilla inigualable; **MÈRE TERRAT (S.f. - S.XX)**, de la ‘Napoule’, experta de la “bouillabaise”; o **MÈRE BISE (1898 – 1965)**, en Talloires, reconocida por sus grandes aptitudes en el cocinado del pescado de agua dulce y lago (Luján, 2019).

5.2.2. “HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN” – JEAN-LOUIS FLANDRIN Y MASSIMO MONTANARI

La lectura del libro Historia de la alimentación de Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari destaca los siguientes nombres propios de mujer:

HANNAH GLASSE (1708- 1750): escribió uno de los libros más importantes de recetas del siglo XVIII, “Art Of Cookery” publicado en 1747 (Flandrin & Montanari, 2004).

En su primera edición incluyó el término “por una dama” en vez de incluir su nombre como autora; en las ediciones posteriores se alternaba entre el nombre completo de Hannah o el término “lady” que utilizaban los editores como marketing. Opinaba negativamente de la cocina francesa de la época tachándola de demasiado compleja y costosa, basando las recetas que incluyó en el libro en los principios de la cocina británica (Schmidt, 2014).

Presenta treinta recetas de guisos, cuarenta de estofados, treinta y dos de frituras, veintidós de salteados y treinta y seis asados de carne (Flandrin & Montanari, 2004). En el libro afirma que va dirigido especialmente para personas de clase baja que encontraban empleo como personal doméstico y necesitaban una herramienta accesible para aprender de manera rápida y efectiva el oficio, sirviendo como precedente para que libros posteriores fuera también orientados para personas aficionadas y no solo para cocineros profesionales (Schmidt, 2014).

Los autores del libro también hablan de María de Austria, Catalina de Braganza o Catalina de Médici, al igual que en el libro de Néstor Luján, sin aparecer ningún dato nuevo sobre los anteriormente indicados.

5.2.3. “GRANDES MAESTROS DE LA HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA” - ALMUDENA VILLEGAS

En el libro de Almudena Villegas, se habla de 17 personajes importantes de la historia de la gastronomía. De esto 17 personajes, 4 son mujeres:

CATALINA DE MÉDICI (1519-1589): Al igual que en el libro de Néstor Luján (2019) y Flandrin (2004), en este libro de Almudena Villegas (2015) se vuelve a hablar de la reina Catalina.

Añadir de esta reina, a mayores de lo ya mencionado, que cuando llegó a París, trajo consigo cocineros, damas de compañía, doncellas, sirvientes, su propio médico, perfumistas y artistas suponiendo un antes y un después en la corte francesa. Fue el impulso que provocaría más adelante que la cocina francesa evolucionara y comenzara un brillantísimo paseo por la gastronomía hasta convertirse en un espejo para todo el mundo. Llevó consigo el gusto por las mesas bien puestas y decoradas con flores, una cocina culta y refinada, nuevas técnicas, productos y platos.

Sus cocineros cambiaron las técnicas, la forma de componer los platos, el orden de los alimentos, incluso nuevos instrumentos y alimentos. Ellos mismos comenzarían con la novedad de la elaboración de dulces de azúcar tales como pasteles, galletas, almendras con caramelo y frutas escarchadas. Llevó los alcauciles, una variedad silvestre de alcachofas de la que se había perdido el hábito de su consumo tras la caída del Imperio Romano (Villegas, 2015).

Villegas (2015) destaca que las primeras habichuelas que se consumieron en la corte francesa las llevó Catalina a Francia en su viaje desde Florencia, era un saquito de “fagioli” que elaboraron sus cocineros y más tarde se convertiría en un plato popular y cotidiano. Además, abogó por un mayor consumo de vegetales, los cuales en la época no tenían apreciación pues solo eran consumidos por los campesinos. Más adelante la aparición de los recetarios con capítulos completos dedicados a las verduras formaría parte del gran cambio que convertiría a Francia en el país más gastronómico de Europa.

Además de grandes avances a nivel culinario, Catalina llevó a Francia normas de protocolo como lavarse las manos antes de comer, el aseo personal o el uso del tenedor en vez de las manos para comer, promoviendo así un estilo mucho más higiénico (Villegas, 2015).



EMILIA PARDO BAZÁN (1851-1921): desde niña se sumergió en el mundo de la literatura gracias a la gran biblioteca de la que disponía en su casa.

A lo largo de su vida, escribió obras de diferentes géneros, desde poesía, artículos, viajes, novelas hasta finalmente libros de cocina (imagen 7).

Imagen 7. Retrato de Emilia Pardo Bazán por Gustav Wertheimer (1867). Tomada de (Villegas, 2015).

Villegas (2015) comenta qué, durante el final de su carrera, se introduciría en el mundo de la gastronomía escribiendo dos libros, no con un enfoque profesional ya que ella no se consideraba cocinera, sino con la intención de que se conservaran las recetas nacionales y regionales de la

época; y con la intención de que la atrasada gastronomía española de la época pudiera ir creciendo para asemejarse a la gastronomía europea de aquellos tiempos.

El primero de los libros fue “La cocina española antigua” escrita en 1913, en el que incluyó innumerables recetas gallegas y recetas, que a día de hoy son extrañas de ver, como diferentes maneras de cocinar los caracoles, ancas de rana o tortuga. En su segundo libro “La cocina española moderna”, publicado en 1917, centrado en el progreso culinario español a través de la puntera gastronomía francesa de la época. Tiene mucho mérito para la historia de la gastronomía estos recetarios ya que prácticamente todos los que se habían publicado en la época eran de hombres (Villegas, 2015).

MARÍA MESTAYER DE ECHAGÜE (1879-1949): desde joven la atrajo el mundo de la cocina, vinculándose a diferentes círculos tradicionalistas donde aprendería lo suficiente para dar cursos de cocina en diferentes sociedades femeninas de Bilbao. Su amplia familia, con ocho hijos, le permitiría practicar y mejorar sus habilidades culinarias (imagen 8).

A partir de su experiencia comenzó a escribir artículos y recetas para diferentes periódicos nacionales como el Diario Vasco de San Sebastián.



Escribiría su primera obra en el año 1930, “Confitería y Repostería”, la cual juntaría en 1933 a su obra “La cocina completa” en un mismo volumen conocido como “La Enciclopedia Culinaria”. Sin embargo, en 1940 decidió separarlos nuevamente en dos volúmenes distintos. También escribiría otras obras como “Entremeses, aperitivos y ensaladas” en 1936 o “La historia de la gastronomía” en 1943, basada en su experiencia y la de sus amigos (Villegas, 2015).

Imagen 8. María Mestayer y su marido Ramón, en un parque de París. Tomada de (Villegas, 2015).

A día de hoy sus libros se siguen publicando y vendiendo, sobre todo su obra maestra “La cocina completa”.

Villegas (2015) expone qué, con el dinero que heredó María de una herencia abrió un restaurante en Madrid llamado “El Parabere” junto a sus hijas Tere y Lola y su hijo Víctor. Inauguraría el restaurante en marzo de 1936, meses antes de comenzar la Guerra Civil española, lo que provocaría que su restaurante pasara a ser un sitio de reunión de gente importante protegido por el sindicato de hostelería y el gobierno republicano. Tras la guerra, decidió reabrir el restaurante, el cual esta vez se convirtió en un punto de encuentro para la alta sociedad madrileña, empobrecida en aquella época.

Tuvo la oportunidad de viajar con su padre por muchos sitios de Europa en su juventud, lo que le permitió conocer de primera mano los avances que iban surgiendo en Europa y en los que España se quedaba atrás. Fue conociendo muchos personajes importantes durante sus viajes como la princesa Tatiana en San Petersburgo, el escritor Marcel Proust en París o incluso el célebre Buffalo Bill (Villegas, 2015).

En una época donde no estaba bien visto que las mujeres trabajaran, tuvo el coraje de expresar la falta de precisión y de avance de la gastronomía española; tuvo un importante papel en la

evolución de la misma. A pesar de que el mundo profesional de la gastronomía en la época era más bien masculino, consiguió desarrollarse cómodamente en él. Fue amiga de grandes cocineros como Teodoro Bardají o Gastón Derys, entre otros (Villegas, 2015).

JULIA CHILD (1912-2004): de nacionalidad estadounidense vivió en diferentes ciudades de Europa donde descubriría una forma de comer muy diferente a la de Estados Unidos. Aprendió a cocinar en la afamada Escuela Cordon Bleu (imagen 9).

Conoció a mucha gente en París, entre los que destaca su amistad con el “príncipe de los gastrónomos”, Curnonsky. Sin duda, lo que realmente marcaría su vida en el mundo de la gastronomía sería conocer en el Círculo de Gourmets (club de señoras francesas que se dedicaban a la gastronomía) a Simone Beck, a la que ella llamaría Simca, y a Louise Bertholle. Con ellas abriría una escuela de cocina llamada “La escuela de las Tres Gourmands” y empezaría su andadura como escritora (Villegas, 2015).



Imagen 9. Julia Child en la Escuela parisina Le Cordon Bleu. Tomada de (Niño, 1950).

En 1961 escribió junto a Simca “Mastering the Art of French Cooking”; el libro tuvo mucho éxito, con unas críticas excelentes, pero el verdadero éxito de Julia llegaría con los programas de televisión en Estados Unidos. Su primer programa fue “The French Chef”, recibió varios premios por él y le permitió relacionarse con grandes cocineros de su época como James Beard. En los años 80, aparecería en otros programas de televisión conocidos como “Good Morning, America” y “Dinner at Julia’s”; e incluso tras el fallecimiento de su marido y ya con 84 años rodó el programa “Baking Julia” en el año 1994 (Villegas, 2015).

A la vez que cosechaba éxitos con los programas televisivos no abandonó su faceta escritora destacando títulos como “The French Chef Cookbook” o la segunda parte de su primer libro junto a su amiga Simca en el año 1970, “Mastering the Art of French Cooking, Volume 2: A Cookbook”, entre otros.

Su carrera fue larguísima, ya que no concedía la idea de jubilarse, ejerciendo una gran influencia en la gastronomía americana al trasladar la cocina francesa a América gracias a sus libros y a sus shows televisivos (Villegas, 2015).

5.2.4. “COMO VIVÍAMOS: ALIMENTOS Y ALIMENTACIÓN EN LA ESPAÑA DEL SIGLO XX” – FUNDACIÓN TRIPTOLEMOS

A lo largo de las 232 páginas del libro no se hace mención a ninguna mujer a excepción de María Mestayer de Echagüe para referenciar una cita suya de 1943 “Nuestra cocina, la propiamente española, no existe, está aún por hacer, pues, a pesar de ellos pesares, nuestros guisos son regionales y no nacionales...” (Fundación Triptolemos, 2007).

5.3. NOMBRES PROPIOS DE MUJERES A TRAVÉS DE OTRAS FUENTES

Debido a la escasa presencia de nombres propios de mujer encontrados en el análisis de los libros anteriormente mencionados, se han empleado otras fuentes, como bases de datos y páginas webs para buscar e identificar a otras mujeres que aún no hayan aparecido en el trabajo y hayan tenido influencia en la historia del mundo de la alimentación y la gastronomía.

En este apartado se incluyen las mujeres que hayan nacido antes del siglo XIX. Las mujeres nacidas a partir del siglo XIX se muestran de manera sintetizada en la tabla del anexo 1 debido a que a partir de la edad contemporánea el número de mujeres influyentes comienza a crecer considerablemente.

A través de las fuentes arriba mencionadas podemos destacar a 8 mujeres con gran importancia en la historia de la gastronomía que no han sido mencionadas en los libros analizados.

HILDEGARDA DE BINGEN (1098-1179): Escribió el tratado “El arte de Sanar” en el siglo XII, en el que trata temas de medicina, salud y bienestar basándose en su propia experiencia y observación de lo que sucedía a su alrededor combinándolo con aspectos filosóficos y espirituales. Utilizaba métodos de medicina natural mediante las propiedades curativas que le atribuía a las hierbas medicinales que estudiaba y registraba (Piquer i Pomes, 2004). Clasificaba las peras y las manzanas cocidas, la trucha o el jengibre como buenos, mientras que otros como la harina de trigo, la carne de cerdo o las ciruelas los catalogaba como malos (de la Cruz, 2017). En el siglo XII sustituyó la mezcla de plantas llamada “gruit” que se utilizaba para la elaboración de la cerveza por flor de lúpulo. Hubo impedimentos en su imposición debido a las quejas de los “gruitiers” que consiguieron limitar su uso. Ya fue en el siglo XV, cuando dejaron de limitar su utilización y pasó a ser un ingrediente clave para la elaboración de la cerveza (Yubero, 2015).

REINA ISABEL LA CATÓLICA (1452-1504): La Reina Isabel fue clave para convencer al rey Fernando de otorgarle el apoyo necesario al proyecto de navegación que Cristóbal Colón llevaba presentándoles varios años. Gracias a su creencia e interés en el proyecto, se produjo el inesperado descubrimiento del continente americano, hecho histórico con una enorme repercusión en la historia de la humanidad (Revista de Historia, 2018). El descubrimiento tuvo un enorme impacto en lo referente a la alimentación al abrirse nuevas rutas políticas y comerciales que permitían traer alimentos exóticos del nuevo continente tales como el maíz, la patata, los boniatos, el chocolate, las alubias o el tomate entre otros (Bernabeu-Mestre, Esplugues Pellicer, & Trescastro-López, 2014).

ELIZABETH, CONDESA DE KENT (1582-1651): Experta en obstetricia, firmó dos libros de recetas y remedios medicinales en los que utilizaba flores y plantas (Freire, 2023) que fueron publicados después de su muerte como un manual que se hizo muy popular llamado “A Choice Manual, or Rare Secrets in Physick and Chirurgery Collected and Practised by the Right Honourable the Countess of Kent, late deceased” (Lizabe, Binia, & Vasques, 2015).

HANNAH WOLLEY (1622-1675): Médica y escritora. Escribió los primeros libros sobre labores domésticas, en los que incluía recetas para la salud y la belleza; su intención fue que las mujeres pudieran ser independientes para poder curarse a sí mismas o a otras mediante instrucciones escritas. En 1661 publicó su primer libro de cocina “The ladies’ directory”; en 1664 publicó “The cook’s guide”; en 1670 publicó “The queen-like closet”; en 1673 publicó un libro destinado a la educación de las mujeres en aspectos de salud llamado “The gentlewoman’s companion”; y en 1675 publicó “The Completed Lady’s Delight, in Preserving Physicks, Beautifying, and Cookery” (De Oliveira Soares, 2023).

MARIA SIBYLLA MERIAN (1647-1717): Naturalista y artista alemana, conocida por sus estudios sobre insectos y plantas, así como sus contribuciones a la botánica y la entomología, incluyendo información sobre usos culinarios y medicinales de las plantas. En su obra "Metamorphosis Insectorum Surinamensium" aparecen 26 plantas utilizadas para la alimentación, 4 de ellas aromáticas, 8 medicinales, 4 tóxicas y 9 de otros usos (Mariath & Baratto, 2023).

MARÍA ROSA CALVILLO DE TERUEL (SIGLO XVIII): En 1740 escribió sus recetas en un cuaderno, "Libro de apuntaciones de guisos y dulces"; su intención no era más que la de poder recordar aquellas recetas y poder transmitírselas a sus hijas, pero acabó convirtiéndose en la primera mujer en escribir un recetario de cocina en español. El libro contiene 99 recetas de cocina popular, entre las que se encuentran recetas que María Rosa apuntó de sus amigas o vecinas con sus respectivas referencias en el cuaderno (Samper Pérez).

FRANCISCA SÁNCHEZ (1743-1807): Primera mujer en convertirse en cocinera de la Casa Real de España durante el reinado de Carlos III. Primero fue la cocinera de regalo de la Reina Madre, Isabel de Farnesio y posteriormente de la Princesa de Asturias, María Luisa de Parma (González Heras, 2021).

ELIZA ACTON (1799-1859): Pionera de la cocina británica. Autora en 1847 del popular libro "Modern Cookery for Private families", dedicado a los aficionados a la cocina. En 1857 publicó "The English Bread-Book for Domestic Use", libro que contenía aparte de recetas de panes ingleses, recetas de variedades de panes indios, turcos, alemanes y franceses (Peskest, 2021). Fue la primera escritora que presentó características novedosas que aún se utilizan como la lista de ingredientes y las cantidades necesarias separadas de las instrucciones de las recetas otorgándole una manera más creativa de estructurar las recetas en esa época. (Brigman, 2015).

6. DISCUSIÓN

El principal objetivo de este trabajo ha sido investigar el papel que han tenido las mujeres en la historia de la alimentación y la gastronomía, para poder identificar y dar el reconocimiento merecido a aquellas mujeres que han tenido una gran influencia.

En las narraciones históricas, ilustraciones e iconografía encontramos a las mujeres desempeñando labores relacionadas con la alimentación, desde la preparación, cocinado, cultivo, recolecta o venta de los alimentos hasta el desempeño y la transmisión de los conocimientos culinarios a las generaciones futuras (Flandrin & Montanari, 2004). Siempre se ha creído que la mujer ha estado dedicada exclusivamente a lo que a la cocina se refiere, sin embargo, las mujeres han realizado otras labores relacionadas con la alimentación desde periodos prehistóricos, como refleja la reciente evidencia, comenzaron siendo cazadoras-recolectoras (Anderson, Chilczuk, Nelson, Ruther, & Wall-Scheffler, 2023), cooperando en la obtención del alimento necesario para poder sobrevivir, manteniéndose la labor en el campo con la agricultura y la ganadería a lo largo de los siglos. Otro ejemplo fuera de la cocina son las mujeres que vendían alimentos frescos o cocinados en las plazas durante la edad media (López Beltrán, 2010).

Además, desde la antigüedad, las mujeres se han visto relegadas a la labor de fertilidad y de ocupación del hogar familiar, eran las principales encargadas de preparar y cocinar los alimentos para toda la familia, mientras que, el hombre era el encargado de las actividades fuera del hogar y el mantenimiento económico de su familia, lo que refleja que existía una clara división entre las tareas a desempeñar en función del género (Salisbury, 2001). Este papel que tenían las mujeres dentro del hogar desencadenó en una gran importancia para el mundo de la gastronomía, contribuyendo desde el comienzo de la antigüedad a la innovación, mantenimiento

y transmisión de las prácticas culinarias tradicionales permitiendo dotar a cada región y momento histórico de una identidad gastronómica propia; siendo fundamentales a la hora de dar forma a la historia de la alimentación, las tradiciones culinarias y el panorama gastronómico, desafiando la discriminación y estereotipos de género a los que se vieron sometidas, haciendo importantes contribuciones al sector.

A pesar de estar siempre muy vinculadas al mundo de la alimentación, la cantidad de nombres de personajes femeninos a los que se le ha otorgado algún reconocimiento histórico encontrados al investigar en diferentes libros referentes en el sector y en otras fuentes ha sido verdaderamente escaso. Sin embargo, la cantidad de nombres de personajes masculinos que hemos encontrado al investigar ha sido muchísimo mayor. Esta falta de visibilidad ha venido precedida de la manera en la que se estructuraban las sociedades antiguas, en las que el hombre era el que tenía el poder y acceso a la educación, destinando a las mujeres, principalmente a las labores domésticas y de cuidado de los hijos, limitando su participación en aspectos sociales, políticos y económicos. Debido a las condiciones a las que se vieron sometidas por su género han pasado a un plano secundario de la historia. Las referencias específicas al papel que han tenido en la antigüedad son limitadas, pero a día de hoy se cuenta con investigaciones con suficiente evidencia científica que proporcionan información sobre su participación.

En el libro de Néstor Luján analizado en el trabajo; hasta el comienzo de la edad moderna apenas aparecen los nombres de Santa Inés de Poitiers, Trótula o Teodora, mientras que aparecen numerosos nombres masculinos anteriores a la edad moderna como Apicio, Hipócrates, Galeno, Aecio de Amida, Fortunato, Teofrasto, entre muchos otros. A partir de la Edad Moderna comienza a aparecer mayor cantidad de nombres femeninos pero la comparación con la cantidad de nombres masculinos sigue siendo muy distante. En el libro de Flandrin y Montanari la dinámica es la misma, vuelven a aparecer multitud de nombres masculinos en relación con los escasos nombres femeninos. En el libro de Almudena Villegas, se habla de 17 personajes históricos del mundo de la alimentación, de los que solo 4 son personajes femeninos.

Tras realizar la búsqueda en fuentes digitales para comprobar si ocurría lo mismo, los resultados encontrados vuelven a ser similares, hasta la edad moderna casi no se mencionan personajes femeninos relacionados con la alimentación y la gastronomía. En la Edad Moderna se menciona alguna mujer sobre todo perteneciente a la aristocracia y ya es en la edad contemporánea cuando comienza poco a poco a revertirse la situación con la incorporación de la mujer en el mercado laboral y la educación.

En un campo dónde siempre han estado presentes las mujeres, ¿Por qué aparecen tan pocos nombres propios?

Las diferencias sociales y gastronómicas dependiendo del género de la persona han sido notorias a lo largo de la historia. Ha habido una gran distinción en las creencias respecto a las labores que debía desempeñar un hombre o una mujer. Como hemos visto antes, en la antigüedad las mujeres se han ocupado mayoritariamente de las actividades que sucedían dentro del hogar. La concepción social de las ocupaciones femeninas y la imposición de no poder expresarse libremente las ha obligado a permanecer en un plano secundario en temas sociales, políticos, artísticos o científicos. Sus actos han sido perseguidos, subestimados u olvidados en numerosas ocasiones, dificultando enormemente la concesión o transmisión de algún tipo de reconocimiento por sus contribuciones en el mundo de la alimentación. Otro aspecto a tener en cuenta es el de que la gran mayoría de la historia ha sido escrita por los hombres, pudiendo haber sido despreciadas u omitidas las aportaciones provenientes de las mujeres.

A partir del siglo XIX comienza a aparecer un número mucho mayor de nombres femeninos. Este aumento se debe principalmente al aumento de posibilidades que tuvieron tras su incorporación al mercado laboral tras la Revolución Industrial de finales del siglo XVIII, junto a la mejora en las

posibilidades culinarias gracias a la evolución de la industria alimentaria con la aparición de nuevos alimentos, utensilios y métodos para refrigerar y conservar los alimentos que facilitaban su capacidad gastronómica, y los derechos y libertades que consiguieron durante el siglo XX, entre ellos poder optar a aumentar sus conocimientos mediante la educación (Fundación Triptolemos, 2007).

Las diferencias en la aparición de nombres también se ven reflejadas en la historiografía. Hasta mediados-finales del siglo XX había muy poca investigación e información sobre la historia de las mujeres. Durante la edad contemporánea ha habido un progreso en la igualdad de condiciones entre hombres y mujeres, propiciando un mayor énfasis e interés en el estudio de sus contribuciones y hazañas en la historia, apareciendo multitud de investigaciones que han permitido darles una mayor visibilidad y reconocimiento a muchos aspectos ignorados durante el tiempo anterior. Gracias a ello a día de hoy se cuenta con mayor información para poder reconocer la gran relevancia de las mujeres en la historia desde la antigüedad, a pesar de los obstáculos que han tenido por el camino.

Actualmente la brecha entre la diferencia de condiciones en función del género es mucho menor, las mujeres se han hecho un hueco en el mundo de la alta cocina y la gastronomía actual, pero siguen existiendo distinciones y discriminaciones (Albors Garrigos, Haddaji, & García Segovia, 2020). Uno de los galardones con mayor reconocimiento en el mundo de la gastronomía son los premios "The Best Chef", los cuales consisten en un ranking de los mejores 100 chefs del mundo; la última edición del ranking top100 fue en 2023, edición en la que de los 100 integrantes solo 19 fueron mujeres (The Best Chef, s.f.). Según la Confederación Empresarial de Hostelería de España, en 2021, el 40% de negocios en el sector de la restauración estaban dirigidos por mujeres (Hostelería Digital, 2021). En la Guía Michelin de 2023 se otorgó una estrella por primera vez a 29 restaurantes, la segunda estrella a tres y la tercera a otros dos, de los cuáles ninguno de los restaurantes premiados es liderado por una mujer (El Diario.es, 2022). Actualmente, en la Guía Michelin de 2024, hay 272 restaurantes en España con al menos 1 estrella Michelin, únicamente 21 de ellos tienen una mujer liderando el establecimiento (Mujeres con Estrella Michelin 2024, 2023). Se necesita seguir abogando por la importancia de continuar investigando y promoviendo la igualdad de género en cualquier ámbito para que las generaciones futuras no sufran ningún tipo de discriminación por el simple hecho de ser hombre o mujer.

7. CONCLUSIONES

A partir de la información recogida y analizada en el desarrollo de este trabajo, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Las mujeres no se han dedicado exclusivamente a la cocina desde la antigüedad, también se han dedicado a otras labores relacionadas con la alimentación; comenzando por la caza de animales y la recolección de frutos en periodos prehistóricos, labores del campo, agricultura y ganadería desde la época neolítica o la venta de alimentos desde la edad media.
- Como podíamos suponer aparecen muchos más nombres propios masculinos que femeninos en la historia de la alimentación y la gastronomía, pero la investigación en diferentes fuentes nos ha permitido identificar hasta un total de 126 mujeres influyentes en la historia de la alimentación.
- Hay una sinergia entre el aumento de la igualdad de condiciones y oportunidades entre hombres y mujeres, desde la incorporación de la mujer en el mercado laboral y la educación, con el aumento de la aparición de nombres propios femeninos.

- Las mujeres han tenido un papel esencial en la creación, evolución, desempeño y transmisión de las prácticas alimentarias, superando las dificultades a las que se vieron sometidas por su género.
- Es necesario continuar con la investigación de la Historia de las mujeres para poder otorgarles la importancia que realmente tuvieron sus aportaciones, así como seguir promoviendo y educando a las futuras generaciones en un ambiente de igualdad, resaltando la importancia que tiene tanto un género como el otro.

8. BIBLIOGRAFÍA

(s.f.). Recuperado el 5 de Junio de 2024, de Canal Cocina :

<https://canalcocina.es/cocinero/begona-rodrigo>

¿Dónde se inventó el tenedor? (4 de Noviembre de 2017). Obtenido de El historiador web site:

<https://elhistoriadores.wordpress.com/tag/imperio-bizantino/>

(Mayo de 2021). Recuperado el 25 de Mayo de 2024, de Sushi More :

<https://sushimore.com/chefs-mujeres-que-cambiaron-la-historia-de-la-gastronomia/>

Adelman, J. (2012). *Famous Women: An Outline of Feminine Achievement Through the Ages with Life Stories of Five Hundred Noted Women*. Literary Licensing LLC. Recuperado el 7 de Junio de 2024

Albors Garrigos, J., Haddaji, M., & García Segovia, P. (2020). Gender discrimination in haute cuisine: A systematic literature and media analysis. *International Journal of Hospitality Management*, 89. Recuperado el 2 de Julio de 2024, de

<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102569>

Alexandre-Bidon, D. (Diciembre de 2014). *Le vaisselier du vin (xiiiè-xvie siècle)*. *Contribution à l'histoire du goût*. Obtenido de Open Edition Journals web site:

<https://doi.org/10.4000/acrh.5917>

Anderson, A., Chilczuk, S., Nelson, K., Ruther, R., & Wall-Scheffler, C. (2023). *The Myth of Man the Hunter: Women's contribution to the hunt across ethnographic contexts*.

Recuperado el 20 de Marzo de 2024, de PLoS ONE 18(6): e0287101 Web Site:

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287101>

Bazán, E. P. (2012). *La cocina española antigua*. Maxtor. Recuperado el 15 de Mayo de 2024

Benavente, R. (Octubre de 2021). *Marguerite Davis*. Recuperado el 28 de Mayo de 2024, de Mujeres con Ciencia: <https://mujeresconciencia.com/2021/10/14/marguerite-davis-la-bioquimica-que-descubrio-como-la-vitamina-a-nos-mantiene-sanos/>

Benavente, R. (Mayo de 2022). *Isabella Leitch*. Recuperado el 28 de Mayo de 2024, de Mujeres con Ciencia: <https://mujeresconciencia.com/2022/05/19/isabella-leitch-la->

nutricionista-feminista-que-estudio-la-relacion-entre-el-peso-de-los-mamiferos-recien-nacidos-y-sus-madres/

Benavente, R. (Junio de 2022). *Taneko Suzuki*. Recuperado el 29 de Mayo de 2024, de Mujeres con Ciencia web site: <https://mujeresconciencia.com/2022/05/12/taneko-suzuki-la-bioquimica-japonesa-que-convirtio-el-pescado-en-casi-una-hamburguesa/>

Bernabeu-Mestre, J., Esplugues Pellicer, J. X., & Trescastro-López, E. M. (2014). *Evolución histórica de las estrategias alimentarias y sus condicionantes*. Universitat d'Alacant. Departament d'Infermeria Comunitària, Medicina Preventiva i Salut Pública, i Història de la Ciència. Recuperado el 15 de Mayo de 2024

Biblioteca Gastronomía. (s.f.). Recuperado el 8 de Junio de 2024, de Mind foodness web site: <https://mindfoodness.es/biblioteca-gastronomia/>

Blee, J. (Noviembre de 2023). *Alice B. Toklas: mucho más que la sombra de Gertrude Stein*. Recuperado el 3 de Junio de 2024, de Historia Hoy web site: <https://historiahoy.com.ar/alice-b-toklas-mucho-mas-que-la-sombra-gertrude-stein-n4005>

Bonet, M. L., Granados, N., & Gil, R. (Julio de 2013). *VI Seminario sobre Alimentación Saludable y Nuevos Alimentos (Julio 2013 – Granada)*. Recuperado el 27 de Mayo de 2024, de Nutrigenomica web site: <http://nutrigenomica.org/ciencia-e-investigacion/vi-seminario-sobre-alimentacion-saludable-y-nuevos-alimentos-julio-2013-granada/>

Bosques-Martínez, M. (2020). *Mujeres que revolucionaron la agricultura y el mundo: Parte 2*. Obtenido de Women in AGScience web site: <https://www.womeninagscience.org/post/women-who-revolutionized-ag-2>

Brigman, H. E. (2015). *A Domesticated Idea: British Women Writers and the Victorian Recipe, 1845-1910*. Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College. Recuperado el 27 de Mayo de 2024

Buenaño, A. (7 de Septiembre de 2021). *Catalina, la Reina que popularizó el té*. Obtenido de Tea Institute web site: <https://www.teainstitute.cl/2021/09/07/catalina-la-reina-que-popularizo-el-te/>

Bueno Sanz, M. (2024). *Kin Yamei, la madre del tofu*. Recuperado el 8 de Junio de 2024, de Mujeres con ciencia web site: <https://mujeresconciencia.com/2024/01/02/kin-yamei-la-madrina-del-tofu/>

Carles, T. (s.f.). Recuperado el 9 de Junio de 2024, de Teresa Carles: <https://www.teresacarles.com/tc/>

Caso, Á. (2024). *Las olvidadas*. Lumen.

Cisneros Abellán, I. (2019). El trabajo de las mujeres en la Atenas de los siglos V y IV A.C. *Tesis doctoral*. Universidad de Zaragoza. Recuperado el 25 de Marzo de 2024, de <https://zaguan.unizar.es/record/99287/files/TESIS-2021-047.pdf>

Conoce al chef. (s.f.). Recuperado el 26 de Mayo de 2024, de Andalucía cocina web site: <https://www.andaluciacocina.com/chef/celia-jimenez/>

- Crispi, F., Franz, N., & Viveros, G. (2018). "En Salud También": Acoso sexual y discriminación de género en la práctica médica. *Cuadernos médico sociales*, 58(2), 17-22.
- de la Cruz, V. (18 de Septiembre de 2017). Hildegard von Bingen y el poder curativo de la naturaleza. *Centro Alemán de Información para Latinoamérica*. Recuperado el 7 de Abril de 2024
- De la Nuez Cruz, A. (2021). *Mujeres en la Ciencia*. Ulpoc. Recuperado el 22 de Mayo de 2024
- De la tragedia al triunfo: la monumental mediana edad de Irma S. Rombauer*. (2018). Recuperado el 28 de Mayo de 2024, de In the vintage kitchen web site: <https://inthevintagekitchen.com/2018/10/30/from-tragedy-to-triumph-the-monumental-mid-life-of-irma-s-rombauer/>
- De Oliveira Soares, M. J. (2023). Las recetas medicinales de Hannah Woolley: práctica cotidiana y autoridad femenina en la Inglaterra del siglo XVII. *Historia, Ciencia, Salud-Manguinhos*, 30, e2023007. Recuperado el 17 de Abril de 2024
- De Vilanova, A. (2003). *Escuela de Salerno. El arte de conservar la salud*. Barcelona: Indigo. Recuperado el 21 de Mayo de 2024
- Della Costa, A. (2014). *Santa Inés de Poitiers, abadesa*. Recuperado el 27 de Marzo de 2024, de El testigo fiel web site: https://www.eltestigofiel.org/index.php?idu=sn_1601
- Dulces Curiosidades Culinarias*. (2011). Recuperado el 7 de Junio de 2024, de La Casa Victoriana web site: <https://lacasavictoriana.com/tag/agnes-marshall/>
- Eden, S. (s.f.). *BABÀ*. Recuperado el 23 de Mayo de 2024, de 196 flavors web site: <https://www.196flavors.com/es/baba/>
- El Diario.es. (Noviembre de 2022). *Las nuevas estrellas Michelin vuelven a 'eclipsar' a las mujeres: ninguna chef al frente de los restaurantes premiados*. Recuperado el 30 de Junio de 2024, de El Diario web site: https://www.eldiario.es/sociedad/nuevas-estrellas-michelin-vuelven-eclipsar-mujeres-chef-frente-restaurantes-premiados_1_9736916.html
- El simposio y la mujer: Un análisis del rol femenino en los banquetes de la Antigua Grecia*. (s.f.). Recuperado el 6 de Abril de 2024, de Antigua Grecia web site: https://antiguagrecia.net/gastronomia-y-dietetica/simposio-mujer-analisis-rol-femenino-banquetes-antigua-grecia/#el_rol_de_la_mujer_en_los_banquetes
- Equipo BCH. (Diciembre de 2022). *Las mujeres chef más reconocidas de España*. Recuperado el 12 de Junio de 2024, de Barcelona Culinary Hub web site: <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/las-10-cocineras-famosas-mas-influyentes-del-mundo>
- Equipo BCH. (Abril de 2023). *Mujeres en gastronomía*. Recuperado el 25 de Mayo de 2024, de Barcelona Culinary Hub web site: <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/mujeres-exitosas-gastronomia>
- Fernández, L. E. (2012). *Breve historia de la Revolución industrial*. Madrid: Nowtilus. Recuperado el 18 de Mayo de 2024

- Ferrer Valero, S. (Marzo de 2016). *Gerty Cori*. Recuperado el 29 de Mayo de 2024, de Mujeres con Ciencia: <https://mujeresconciencia.com/2016/03/30/la-doctora-reconocida-gerty-cori-1896-1957/>
- Flandrin, J. L., & Montanari, M. (2004). *Historia de la alimentación*. Gijón: Trea. Recuperado el 19 de Enero de 2024
- Flores Jurado, J. (s.f.). *El maridaje de la escritura gastronómica y las naturalezas muertas*. Recuperado el 7 de Junio de 2024, de UNAM - Maestría en Letras web site: https://www.academia.edu/14262615/El_maridaje_de_la_escritura_gastron%C3%B3mica_y_las_naturalezas_muertas
- Freire, E. (2023). *La historia de la mujer en 100 objetos*. La esfera de los libros. Recuperado el 18 de Abril de 2024
- Fundación Triptolemos. (2007). *Como vivíamos. Alimentos y alimentación en la España del siglo XX*. (Lunweg, Ed.) Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Recuperado el 20 de Abril de 2024
- Gallerie degli Uffizi*. (s.f.). Recuperado el 15 de Junio de 2024, de Wikimedia Commons web site: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/23/Catherine_de_M%C3%A9dicis_vers_1547-1559.jpg
- García Martínez, A., & Escalera Fernández, I. (2020). Oficios femeninos durante la Edad Media: Mujeres en las ciudades. *XII Congreso Virtual sobre la Historia de las mujeres*, 395-409. Recuperado el 3 de Abril de 2024
- Gaston Estanga, E. (2023). *Mary Swartz Rose*. Recuperado el 30 de Mayo de 2024, de Mujeres con Ciencia: <https://mujeresconciencia.com/2023/05/04/mary-swartz-rose-precursora-de-la-educacion-nutricional/>
- Giron Martín, M. (2023). *Fannie Farmer: Cocina Revolucionada*. Recuperado el 7 de Junio de 2024, de Biografía, podcast de Historia web site: https://www.biografia-podcast.com/posts/fannie_farmer/
- González Heras, N. (2021). *La presencia de las legumbres en las mesas de los Borbones: una aproximación a la historia de la alimentación cortesana en España. Legumbres del Rey": mesa y alimentación en la corte (siglos XVI-XIX)*. Dykinson. Recuperado el 23 de Mayo de 2024
- González Rivera, M. (17 de Enero de 2024). *Economía Histórica*. Obtenido de <https://economiahistorica.com/comercio-en-la-antigua-roma/>
- González-Garza Ducoing, M. (Noviembre de 2004). *La cultura, fundamento de la calidad gastronómica*. Recuperado el 22 de Mayo de 2024, de Universidad Panamericana web site: <https://scripta.up.edu.mx/server/api/core/bitstreams/2e2fa17f-ef64-4052-9ffc-d56b510c37e6/content>
- Grupo Montesano. (s.f.). *Mujeres destacadas en la gastronomía española*. Recuperado el 6 de Junio de 2024, de Montesano web site: <https://www.montesano.es/blog/novedades/mujeres-destacadas-en-la-gastronomia-espanola/>

- Henrietta Szold, sionista y creadora de la organización Hadassa.* (s.f.). Recuperado el 8 de Junio de 2024, de Radio Sefarad web site: <https://www.radiosefarad.com/henrietta-szold-sionista-y-creadora-de-la-organizacion-hadassa/>
- Hostelería Digital. (5 de Marzo de 2021). *El 40% de los restaurantes en España están liderados por mujeres.* Recuperado el 30 de Junio de 2024, de Hostelería Digital web site: <https://www.hosteleriadigital.es/2021/03/05/el-40-de-los-restaurantes-en-espana-estan-liderados-por-mujeres/>
- Las grandes cocineras de la historia.* (2018). Recuperado el 5 de Junio de 2024, de <https://consejos.disfrutabox.com/las-grandes-cocineras-de-la-historia/>
- Levterov, T. N. (2015). Elena de White y la dieta vegetariana. *Berit Olam*, 12(1), 98-113. Recuperado el 10 de Junio de 2024
- Lidia Bastianich Extended bio.* (Junio de 2018). Recuperado el 5 de Junio de 2024, de The National Italian American Foundation web site: <https://www.niaf.org/wp-content/uploads/2018/05/bastianich-bio.pdf>
- Lillo, E. T. (2006). *Biblioteca virtual Miguel de Cervantes.* Recuperado el 18 de Mayo de 2024, de <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcw09g6>
- Lizabe, G., Binia, I., & Vasques, M. G. (2015). *Historia de la medicina a través de sus mujeres.* Buenos Aires: Dunken. Recuperado el 18 de Abril de 2024
- Lizana Campos, C. (2023). *Mujeres líderes: historia y aportes en el área agroalimentaria.* Obtenido de Universidad Austral de Chile. Conocimiento y naturaleza web site: <https://agrarias.uach.cl/mujeres-lideres-historia-y-aportes-en-el-area-agroalimentaria/>
- Lleó, A. (2016). *Los grandes enigmas del universo y los sabios encargados de desvelarlos.* BibliotecaOnline SL.
- Lomba, E. (2023). Um novo olhar sobre as receitas do livro da Infanta D.Maria de Portugal. *Relatório de Estágio.* Universidad de Coimbra, Coimbra. Recuperado el 4 de Abril de 2024
- López Beltrán, M. (2010). El trabajo de las mujeres en el mundo urbano medieval. *Mélanges de la Casa de Velázquez*(40-2), 39-57. Recuperado el 30 de Marzo de 2024
- Luján, N. (2019). *Historia de la Gastronomía.* Debate. Recuperado el 10 de Marzo de 2024
- Macho Stadler, M. (2018). *Ice woman.* Recuperado el 5 de Junio de 2024, de Mujeres con Ciencia web site: <https://mujeresconciencia.com/2018/04/12/mary-engle-pennington-ice-woman/#:~:text=Su%20laboratorio%20llev%C3%B3%20a%20cabo,a%20una%20temperatura%20baja%20constante.>
- Macho Stadler, M. (2022). Curiosidades: El envase al vacío. *Boletín de difusión de la Transferencia del Conocimiento de la Universidad de Córdoba.*(47), 5-8. Recuperado el 10 de Junio de 2024
- Macho Stadler, M. (2023). *Harriete Chick.* Recuperado el 6 de Junio de 2024, de Mujeres con Ciencia: <https://mujeresconciencia.com/2023/01/06/harriete-chick->

- Piquer i Pomes, R. M. (Septiembre de 2004). *HILDEGARDA DE BINGEN. Un mensaje para nuestro tiempo*. Recuperado el 7 de Abril de 2024, de Fespinal web site: https://www.mercaba.org/ARTICULOS/H/hildegarda_de_bingen_un_mensaje.htm
- Portinari, B. (Marzo de 2018). *Las 17 mujeres más influyentes de la gastronomía española*. Recuperado el 27 de Mayo de 2024, de Directo al paladar web site: <https://www.directoalpaladar.com/otros/estas-son-las-17-mujeres-mas-influyentes-de-la-gastronomia-espanola>
- Queralt del Hierro, M. P. (s.f.). *Real Academia de la historia web site*. Recuperado el 4 de Junio de 2024, de <https://dbe.rah.es/biografias/39915/dolors-aleu-i-riera>
- Quintanero Lahoz, S. (2020). Los arabismos en el campo de la agricultura. *Trabajo de Fin de Grado*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Recuperado el 18 de Mayo de 2024
- RBA LIBROS. (s.f.). Recuperado el 29 de Mayo de 2024, de RBA LIBROS: <https://www.rbalibros.com/autores/frances-moore-lappe>
- Revista de Historia. (2 de Julio de 2018). *Isabel la Católica y el descubrimiento de América*. Recuperado el 7 de Abril de 2024, de Revista de Historia web site: <https://revistadehistoria.es/isabel-la-catolica-y-el-descubrimiento-de-america/>
- Rey Castelao, O. (2015). El trabajo de las mujeres rurales en la España Moderna. Un balance historiográfico 1994/2013. *Revista de Historiografía*(22), 183-210. Recuperado el 2 de Abril de 2024
- Rodríguez Jimenez, A., & Campos Colino, A. (2014). *La alimentación en la edad moderna (ss. XVI, XVII y XVIII)*. Obtenido de Academia.edu web site: https://www.academia.edu/8847416/La_Alimentaci%C3%B3n_en_la_Edad_Moderna_Por_Alba_Rodr%C3%ADguez_y_Claudia_Campos
- Rodríguez, P. (s.f.). *16 MUJERES QUE HAN PASADO A LA HISTORIA DE LA COCINA*. Recuperado el 11 de Junio de 2024, de Comedera web site: <https://www.comedera.com/16-mujeres-que-han-pasado-a-la-historia-de-la-cocina/>
- Ronib's Kitchen. (Abril de 2024). *La dulce historia de la innovación: María Orosa y el legado del ketchup de plátano*. Recuperado el 28 de Mayo de 2024, de Ronib's Kitchen web site: <https://ronibkitchen.co.uk/blogs/blog/maria-orosa-and-the-legacy-of-banana-ketchup>
- Rubens, P. B. (1622). *María de Medici, reina de Francia*. Museo del Prado. Recuperado el 15 de Junio de 2024
- Salisbury, J. E. (2001). *Enciclopedia de mujeres en el mundo antiguo*. Bloomsbury Publishing USA. Recuperado el 23 de Junio de 2024
- Samper Pérez, M. A. (s.f.). Oficio de Mujeres. En M. Fargas Peñarrocha, *Mujeres, género e historia* (pág. 137). Universitat de Barcelona. Recuperado el 18 de Junio de 2024
- Samper, M. (1997). Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de Historia Moderna*(19), 121-154. Recuperado el 30 de Marzo de 2024

- Sánchez Tellez, C. (s.f.). *El intercambio culinario tras el descubrimiento de América*. Recuperado el 18 de Mayo de 2024, de Universidad de Alcalá de Henares. Core web site: <https://core.ac.uk/download/pdf/58909515.pdf>
- Schmidt, E. (2014). *The Art of Cookery: A Culinary Search for Cultural and National Identity in Great Britain,, 1750-1850. Título de Máster*. Universidad de Texas A & M. Recuperado el 11 de Mayo de 2024, de <https://hdl.handle.net/1969.1/152789> .
- Schupp, C. (Octubre de 2021). *Mujeres pioneras en la ciencia de los alimentos*. Recuperado el 24 de Mayo de 2024, de Food Insight web site: <https://spanish.foodinsight.org/ciencia/mujeres-pioneras-en-la-ciencia-de-los-alimentos/>
- Shorter, E. (1982). *A history of Women's Bodies*. Nueva York: Basic Books. Recuperado el 16 de Marzo de 2024
- The Best Chef. (s.f.). *Top100 Los mejores chefs 2023*. Recuperado el 30 de Junio de 2024, de The Best Chef Awards web site: <https://thebestchefawards.com/top100-the-best-chef-2023/>
- Torres Pascual, C. (2016). *La figura femenina en la medicina de las civilizaciones antiguas. In VIII Congreso virtual sobre Historia de las Mujeres*. Archivo Histórico Diocesano de Jaén.
- Univision. (Abril de 2015). *5 mujeres icónicas que cambiaron la historia de la cocina*. Recuperado el 3 de Junio de 2024, de Univision web site: <https://www.univision.com/delicioso/5-mujeres-iconicas-que-cambiaron-la-historia-de-la-cocina>
- Vidal, C. (s.f.). *Entrevista Vicky Sevilla*. Recuperado el 14 de Julio de 2024, de Gastro Feminas web site: <https://www.gastrofeminas.com/es/magazine/post/vicky-sevilla>
- Villegas, A. (2015). *Grandes Maestros de la Historia de la Gastronomía*. Almuzara. Recuperado el 15 de Mayo de 2024
- Vivas, E. (s.f.). Recuperado el 11 de Junio de 2024, de Sobre mí: <https://esthervivas.com/sobre-mi/>
- Wickham, C. &. (2017). *Europa en la Edad Media*. Crítica. Recuperado el 3 de Abril de 2024
- Yubero, I. D. (2015). Cerveza. *Distribución y Consumo*, 3(138), 45-55. Recuperado el 7 de Abril de 2024

9. ANEXOS

En la siguiente tabla del anexo se van a incluir las mujeres influyentes en la historia de la alimentación y la gastronomía que hayan nacido a partir del siglo XIX.

Tabla Anexo 1: Mujeres influyentes nacidas a partir del siglo XIX.

Nombre	Año nacimiento - fallecimiento	Relevancia
--------	--------------------------------	------------

Ellen G. White	1827-1915	Promovió la dieta vegetariana y abogó por la salud holística, incluida la nutrición adecuada, como parte integral del bienestar (Levterov, 2015).
Amanda Jones	1835-1914	Inventó el método Jones de envasado al vacío (Macho Stadler, Curiosidades: El envase al vacío., 2022).
Margaret Eloise Knight	1838-1914	Inventó la bolsa de papel de fondo plano (bolsa de supermercado normal en Estados Unidos) (Navajas, 2021).
Josephine Cochrane	1839-1913	Inventora del lavavajillas (Navajas, 2021).
Ellen Swallow Richards	1842-1911	Fundadora de la higiene ambiental y precursora de la ciencia ecológica moderna. Dedicó su vida a que las mujeres pudieran estudiar carreras universitarias en el área de las ciencias naturales (Navajas, 2021).
María Parloa	1843-1909	Cocinera y autora de varios libros populares de cocina a finales del siglo XIX. Dio clases de cocina para enfermos en Harvard, posteriormente abrió una escuela de cocina en Nueva York (Adelman, 2012).
Elisabeth Robins Pennel	1855-1905	Coleccionista de libros de cocina y columnista gastronómica estadounidense (Flores Jurado).
Agnes Marshall	1855-1905	Autora de libros de cocina británica que popularizó recetas de postres y helados (Dulces Curiosidades Culinarias, 2011).
Fannie Farmer	1857-1915	Revolucionó la cocina americana con su libro de cocina "El Libro de Cocina de Boston" y sus métodos de medición (Giron Martín, 2023).
Dolors Aleu i Riera	1857-1913	Médica española, cocreadora de la "Academia para la ilustración de la mujer" en la que fue profesora de higiene doméstica (Queralt del Hierro, s.f.).
Henrietta Szold	1860-1945	Activista social y de salud pública que luchó por mejorar las condiciones de vida y la nutrición de los judíos en Palestina (Henrietta Szold, sionista y creadora de la organización Hadassa., s.f.).
Kin Yamei	1864-1934	Doctora china especialista en nutrición. Durante la Primera Guerra Mundial trabajó con Estados Unidos en la introducción del tofu y los usos nutricionales de la soja (Bueno Sanz, 2024).
Nicolasa Pradera	1870-1959	Fundadora de varios restaurantes de cocina tradicional vasca que llevan su nombre a día de hoy (Las grandes cocineras de la historia, 2018).
Mary Engle Pennington	1872-1952	Química. Estudió e introdujo nuevas técnicas para la seguridad y refrigeración de los alimentos en el siglo XX. Descubrió que los alimentos frescos que se mantienen de forma constante a baja temperatura duran más tiempo que los que se someten a fluctuaciones de temperatura (Macho Stadler, Ice woman, 2018).
Florencia Parpart	1873-1950	Inventó la refrigeradora eléctrica moderna (De la Nuez Cruz, 2021).

Melitta Bentz	1873-1950	Inventó el filtro de café con papel de arroz permitiendo que este no tenga posos (Navajas, 2021).
Mary Swartz Rose	1874-1941	Científica estadounidense, la cual fue precursora en la educación nutricional (Gaston Estanga, 2023).
Harriete Chick	1875-1977	Estudió junto a Elsie Dalyell la relación de la nutrición con las enfermedades óseas en la Viena de postguerra. Descubrió la causa del raquitismo y que el consumo de vitaminas liposolubles evita su desarrollo (Macho Stadler, Harriete Chick, 2023).
Mileva Maric	1875-1948	Inventó junto a su marido Einstein sistemas que servían para refrigerar (Navajas, 2021).
Irma Rombauer	1877-1962	Autora del clásico libro de cocina americana "The Joy of Cooking" en 1931 (De la tragedia al triunfo: la monumental mediana edad de Irma S. Rombauer, 2018).
Mathilde Von Wrangell	1877-1932	Investigó el comportamiento del fósforo en el suelo y en 1932 creó el Instituto de Nutrición Vegetariana (Lizana Campos, 2023).
Alice B. Toklas	1877-1967	Cocinera talentosa y autora del libro de cocina "The Alice B. Toklas Cookbokk", que incluía recetas francesas y se convirtió en un clásico (Blee, 2023).
Winifred Brenchley	1883-1953	Colaboró en el desarrollo de la técnica de cultivo hidropónico de plantas (estudio científico Malezas en las tierras de cultivo, 1920) (Lizana Campos, 2023).
Elizabeth Lee Hazen	1885-1975	Fisióloga y microbióloga estadounidense, conocida por su contribución al desarrollo de la nistatina. Reconocido como el primer tratamiento farmacológico no tóxico para las infecciones fúngicas en los seres humanos (Navajas, 2021).
Marguerite Davis	1887-1967	Junto a su nieto McCollum comenzó en 1913 a realizar las primeras investigaciones (en ratas) sobre las vitaminas, las cuales llamaron A soluble en grasa y B soluble en agua, posteriormente serían las vitaminas A y B (Benavente, Marguerite Davis, 2021).
Isabella Leitch	1890-1980	Diversos estudios sobre nutrición (buscó determinar los primeros síntomas de malnutrición infantil) (Benavente, Isabella Leitch, 2022).
Maria Orosa	1893-1945	Científica filipina. Desarrolló métodos para preservar los alimentos tropicales, incluida la creación del "soy sauce cake" y la "banana Ketchup", que fueron importantes durante la Segunda Guerra Mundial (Ronib's Kitchen, 2024).
Gerti Cori	1896-1957	Descubrió las primeras enfermedades genéticas debidas a los defectos en las enzimas del metabolismo de los carbohidratos (Ferrer Valero, 2016).
Victoria Tagle Cavieres	1899-2002	Importantes contribuciones en fitopatología (Lizana Campos, 2023).

Helen Porter	1899-1987	Investigaciones sobre la fisiología y química de las manzanas (Mujeres en la Ciencia, 2016).
Michiyo Tsujimura	1900-1969	Estudió los componentes químicos del té verde (vitamina C y catequinas) (Lizana Campos, 2023).
Elsie Widdowson	1906-2000	Nutricionista. Fue presidenta de la Fundación Británica de Nutrición. Elaboró una dieta para los soldados de Reino Unido durante la II guerra mundial. Publicó el libro en 1940 "The chemical composition of Foods", sobre la composición química de los alimentos (Mujeres en la Ciencia, 2016).
Margaret Powell	1907-1984	Escritora y cocinera británica. Empezó a tener reconocimiento gracias a su libro "En el piso de abajo", debido al testimonio que ofreció sobre su vida (Las grandes cocineras de la historia, 2018).
Mary Frances Kennedy Fisher	1908-1992	Escritora que consideró la gastronomía como metáfora. Pionera del ensayo gastronómico (Biblioteca Gastronomía, s.f.).
Dorothy Crowfoot Hodgkin	1910-1994	Descubrió la estructura molecular de importantes sustancias orgánicas como la vitamina B12, Insulina y penicilina, gracias a sus estudios en la técnica de la cristalografía de rayos X. Fue Premio Nobel de Química en 1964 (Navajas, 2021).
Gabriela Morreale	1913-1980	Bioquímica especialista en nutrición. Demostró la importancia de las hormonas tiroideas maternas y el acceso al yodo de la madre en el desarrollo del cerebro del feto, contribuyendo a definir los requerimientos nutricionales de yodo de las embarazadas (Mujeres Ilustres, s.f.).
Simone Klein Ansaldy	1919-2008	Escritora del libro de cocina española más vendido de la historia española, "1080 recetas de cocina" (Ortega Klein, s.f.).
Marie Maynard Daly	1921-2003	Primera mujer afroamericana en conseguir un doctorado en química. Estudió el colesterol y sus efectos en el ser humano. Realizó estudios sobre los ácidos nucleicos (contribuyendo al descubrimiento de ADN y ARN). Descubrió las condiciones en las que los tejidos musculares absorben mejor la creatina. Estudió la actuación de la amilasa pancreática sobre el almidón de maíz (Schupp, 2021).
Evangelina Villegas	1924-2017	Química e investigadora, la cual consiguió mejorar la vida de millones de personas gracias a la ciencia. Cocreadora del maíz con calidad proteica altamente nutritiva, Recibió el primer "Premio Mundial de Alimentación en el año 2000" (Schupp, 2021).
Taneko Suzuki	1926-2020	Bioquímica y nutricionista inventora de una hamburguesa de pescado con alto valor nutricional mediante la transformación de abadejo y carbonero (Benavente, Taneko Suzuki, 2022).

Marion Nestle	1936-	Nutricionista y autora estadounidense, conocida por su trabajo en política alimentaria y nutrición pública, y su defensa de una alimentación saludable y sostenible para todos (Marion Nestlé, s.f.).
Alice Waters	1944-	Cocinera activista, educadora y escritora estadounidense. Introdujo la educación culinaria y alimentación en las escuelas. Defendió un enfoque más sostenible a la hora de alimentarnos respaldando los productores y productos locales. Apoyó la agricultura ecológica y local (Univision, 2015).
Frances Moore Lappé	1944-	Autora británica conocida como una de las mujeres más destacadas en el campo de la nutrición y la justicia alimentaria. Escribió 20 libros a lo largo de su carrera, siendo el más popular, "Diet for a Small Planet" en 1971. En sus libros hace una llamada a la sostenibilidad y a la alimentación saludable muy adelantado a su tiempo (RBA LIBROS, s.f.).
Annie Féolde	1945-	Referente de la cocina italiana, cuenta con 3 estrellas Michelin, conocida por sus modernas técnicas utilizando productos locales (Rodríguez, s.f.).
Isabel Maestre y Marta Cárdenas Maestre	1945- y 1977-	Isabel Maestre inició el servicio de catering en el que sigue trabajando tres décadas después junto a su hija Marta. Tienen numerosos premios como el Nacional de Gastronomía al mejor jefe de cocina en 1996 o el de Mujer Empresaria del Año en 2006 (Portinari, 2018).
Martha Ortiz Chapa	1946-	Dirige el restaurante Dulce Patria en México. Considerada una de las 10 mujeres más importantes del mundo de la gastronomía (Rodríguez, s.f.).
Patricia Quintana	1946-	Chef emblemática de México (Equipo BCH, 2022).
Carmen Brito	1947-	Desarrolló investigaciones en producción, control y nuevos desarrollos para la industria quesera (Lizana Campos, 2023).
Temple Grandin	1947-	Escribió numerosos estudios científicos sobre el comportamiento animal, manipulación y transporte de animales y tratamiento humanitario del ganado (Navajas, 2021).
Lidia Bastianich	1947-	Chef y autora italo-estadounidense, conocida por sus libros de cocina italiana y sus programas de televisión (Lidia Bastianich Extended bio, 2018).
Ruth Reichl	1948-	Mujer influyente en el mundo de la cocina por su escritura y enfoque en la gastronomía (PBS, s.f.).

María Isabel Covas	1948-	Bioquímica y nutricionista, experta en nutrigenómica. Investigó acerca del papel de la dieta en la prevención de enfermedades crónicas (Bonet, Granados, & Gil, 2013).
Carme Ruscalleda	1952-	Primera mujer en poseer 7 estrellas Michelin por su buen cocinar en los tres restaurantes que posee en Barcelona y Japón (Las grandes cocineras de la historia, 2018)
Isabel Alonso Bello	1953-	Presidenta del Club Minichef, EuroToques, Asociación Woman Chef y formadora en el Sauzal. Premios Regional e Insular de Gastronomía Canaria (Grupo Montesano, s.f.).
Nadia Santini	1953-	Mejor chef italiana. Dirige uno de los 50 mejores restaurantes del mundo, el Dal Pescatore (Las grandes cocineras de la historia, 2018).
Ana Escobar	1954-	Directora de la primera agencia de relaciones públicas especializada en temas gastronómicos denominada Acción y Comunicación. Se encarga de impulsar las tendencias gastronómicas que marcarán el mercado en un futuro. Colabora con grandes chefs, bodegas, marcas de productos gourmet, etc. (Portinari, 2018)
Pilar Idoate	1955-	Dirige el restaurante Europa junto a sus hermanos. Dicho restaurante cuenta con una estrella Michelin desde 1993 y con dos Soles Repsol (Grupo Montesano, s.f.).
Teresa Carles	1958-	Dueña de numerosos restaurantes veganos y vegetarianos, con gran prestigio desde 1979 (Carles, s.f.).
Dra. María Andrade	1958-	Fito mejoradora. Bajo su liderazgo se desarrollaron 9 cultivos tolerantes de la sequía, esencial para acabar con la falta de suministro alimentario en el mundo y ayudar a reducir las deficiencias de nutrientes en el África y el mundo. En 2006 ella y su equipo lanzaron 41 variedades, 30 de la provitamina A, variedades de la pulpa anaranjada y 20 de ellas tolerantes a la sequía. Ganó el Premio Mundial de la Alimentación en 2016 por su trabajo sobre la batata (Bosques-Martínez, 2020).
Eva Arguiñano	1960-	Maestra pastelera. Dirige la sección de repostería del restaurante de su hermano Karlos Arguiñano en Zarautz (Portinari, 2018).
Cristeta Comeford	1962-	Primera mujer que ocupó el puesto de chef ejecutiva de la Casa Blanca en 2005. Pilar fundamental en el proyecto de Michelle Obama contra la obesidad infantil (Univision, 2015).
Fina Puigdevall	1963-	Ha logrado dos estrellas Michelin para "Les Cols de Olot". También reconocida con dos soles Repsol (Portinari, 2018).

Dominique Crenn	1965-	Primera mujer en Estados Unidos en recibir dos estrellas Michelin (Equipo BCH, 2023).
Samantha Vallejo-Nágera	1969-	Chef, empresaria y presentadora de televisión. Actualmente es jurado de MasterChef España y tiene un conocido servicio de catering (Portinari, 2018).
Anne-Sophie Pic	1969-	Obtuvo 3 estrellas Michelin, por su trabajo en la Maison Pic en Francia (Rodríguez, s.f.).
Elena Arzak	1969-	Reconocida como la mejor chef del mundo en 2012. Destaca por su dedicación e innovación en el mundo culinario (Portinari, 2018).
Marisa Barberán	1970-	Jefa de Cocina del restaurante "La Prensa", el cual tiene una estrella Michelin y un Sol en la guía Repsol (Grupo Montesano, s.f.).
Ana Ros	1972-	Chef eslovena, conocida por su restaurante "Hisa Franko" y su innovación en la cocina local (Equipo BCH, 2023).
Esther Vivas	1975-	Periodista y escritora que investiga movimientos sociales, especialista en políticas agrícolas y alimentarias (Vivas, s.f.).
Begoña Rodrigo	1975-	Nombrada mejor cocinera en 2014 de la comunidad valenciana. Obtuvo una estrella Michelin en 2020. Ganadora del primer programa televisivo Top Chef España (Canal Cocina, s.f.).
Celia Jimenez Caballero	1976-	Primera mujer andaluza en conseguir una estrella Michelin en 2006 (Conoce al chef, s.f.).
Clare Smyth	1978-	Primera mujer de Reino Unido que consiguió 3 estrellas Michelin. Lidera una de las cocinas más potentes de Londres en el restaurante Core. Premiada como la mejor chef del mundo, por The Best (Sushi More, 2021).
Duangporn Songvisava	1979-	Considerada la mejor chef asiática. Destaca por su gastronomía tailandesa (Equipo BCH, 2022).
Christina Tosi	1981-	Chef y empresaria estadounidense, famosa por sus innovadores postres y por fundar las pastelerías Milk Bar (Equipo BCH, 2023).
Elena Lucas	1982-	Cocinera basada en la tradición culinaria castellana con nuevas creaciones. Destaca su uso de los mejores frutos y materias primas obtenidos de los montes de Pinares. Regenta junto a su marido el restaurante y cocina de "La Lobita", único restaurante de Soria con estrella Michelin (Grupo Montesano, s.f.).

Cristina Oria	1983-	Chef y emprendedora de "Alta Cocina a Domicilio" (Portinari, 2018).
Pia León	1985-	Chef y cofundadora del restaurante "Central" en Lima, reconocido como uno de los mejores del mundo (Equipo BCH, 2023).
Daniela Sotto-Innes	1990-	Chef mexicana que recibió el premio mejor chef del mundo a los 28 años por el ranking The Best (Sushi More , 2021).
Vicky Sevilla	1992-	Se convirtió en la mujer más joven en España en conseguir una estrella Michelin (Vidal, s.f.).
Anita Lo	1993-	Cocinera reconocida a nivel mundial, tiene una estrella Michelin y es propietaria del restaurante Annisa en Nueva York (Rodríguez, s.f.).