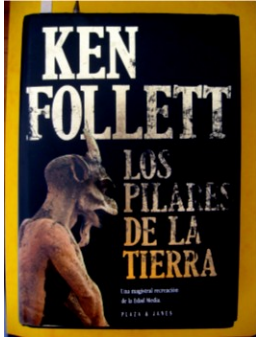


Ken Follet



Se trata de una apasionante novela ambientada en la construcción de una catedral medieval que sin duda vale la pena leer. A parte de su entretenimiento, se ha destacado esta novela en esta asignatura por su descripción de la dieta medieval y las recetas.

“El conde levantó su copa por su hija Aliena, luego paseó lentamente la mirada alrededor de la mesa y bebió el ponche hecho con cerveza, huevos, leche y nuez moscada.

La cena fue llevada en calderas inmensas y humeantes, y rápidamente el delicioso olor a hierbas invadió la inmensa sala del castillo y estimuló las glándulas salivares de todos y cada uno de los invitados. Era pescado en salazón y un sabroso estofado de cisne. Un joven sirviente trajo ensaladas aliñadas con zumo de limón y aceite de oliva, otro le siguió con arroz mezclado con nueces.

Jack llenó su bol y mojó la enorme rebanada de pan en la salsa. Cuando hubo acabado el cuenco pudo por fin desviar la vista y mirar a Aleina. Era muy joven, pero mantenía la cabeza erguida como una reina. La contempló encandilado, desde la delicada manera que tenía de ensartar trocitos de pescado con la punta de su cuchillo hasta la voz autoritaria con que llamaba a los sirvientes y les daba órdenes. Jack se preguntó cómo sería el que una bella princesa te hablara y luego te mirara con esos inmensos ojos oscuros.

La cena terminó muy tarde después de los bailes, cuando se consumieron las velas de junco. Entonces el conde se retiró y el resto de las sesenta o setenta personas se envolvieron bien en sus capas y se dispusieron a dormir sobre el suelo cubierto de paja. “

De los alimentos a los que se refiere el texto, indica cuál es el principal nutriente para cada uno de ellos:

ALIMENTO	PRINCIPAL NUTRIENTE
Ponche de leche y huevos	
Pescado en salazón	
Estofado de cisne	
Rebanada de pan	
Ensaladas	
Arroz	
Nueces	
Aceite	