

# GASTRONOMIA MEDITERRANEA

## LA HISTORIA NOS HA DADO LA RAZON

■ CRISTINO ALVAREZ

**A** cierto personaje de una de las obras del genial dramaturgo galo Molière, creo recordar que de “Le bourgeois gentilhomme”, le causó no poca sorpresa y admiración el hecho de que su preceptor le revelase que llevaba toda su vida hablando “en prosa”... sin haberse dado cuenta de ello hasta entonces.

Poco más o menos, eso es lo que nos ha pasado a casi todos con el auge de la llamada “dieta mediterránea”: resulta que llevábamos toda nuestra vida -y las de muchos de nuestros antepasados- practicándola y, como el burgués satirizado por Molière, no teníamos ni idea de que nuestra forma de comer era no ya la más agradable, que de eso no hacía falta que nos convenciese nadie, sino, mira por dónde, la más sana, envidia de los anglosajones de uno y otro lado del Atlántico, a los que -lo que son las cosas- suponíamos muchísimo mejor alimentados que nosotros.

Pues resulta que no: que los bien alimentados somos -éramos- nosotros, pese a las llamativas diferencias de estatura tan notorias hace no demasiado tiempo, y pese al aspecto de buena salud, más que nada por aquello de las mejillas coloraditas como manzanas, de nuestros primos británicos o norteamericanos. Hombre, no es que nunca nos emocionara la comida que engullían unos y otros, desde el punto de vista de los placeres gastronómicos: pero estábamos seguros de que se alimentaban mucho mejor, dónde va a parar, con esos rotundos y magníficos “roastbeefs” o





esos espectaculares "T-bone steaks" procedentes de razas seleccionadas del mejor vacuno.

Bueno, pues estábamos en un error. Notabilísimos especialistas en nutrición han dictaminado que la alimentación sana de verdad se corresponde con lo que se ha dado en llamar "dieta mediterránea", rica en otros elementos, como frutas, verduras, trigo, pescados azules y, por encima de todo, aceite de oliva. Nada nos dicen del vino, básico en la alimentación mediterránea; pero lo incluimos.

En la gastronomía mediterránea hay, desde el comienzo de la historia, una serie de características comunes a todos sus pueblos ribereños. Veremos que tres plantas, sobre todas, son el verdadero símbolo del modo de ser, de la civilización, de la cultura mediterránea; y nadie olvida que la gastronomía, la cocina al fin y al cabo, no es más que una de las formas de expresión de una cultura.

Hay, desde luego, bastantes nieblas en torno al origen histórico, incluso al lugar de procedencia, de esas tres plantas totémicas de nuestra civilización. Los primitivos pueblos mediterráneos

las han adjudicado, cómo no, a los dioses. Hablamos, claro está, del olivo, la vid y el trigo, auténticos estandartes de la cocina mediterránea. Podríamos, vistas las cosas hoy en día, añadir otras dos plantas, el ajo y el tomate; pero ya es otra historia, aunque, desde luego, sean ingredientes básicos en nuestras cocinas populares desde las Columnas de Hércules al Próximo Oriente.

### GACHAS, PANES Y OTRAS PASTAS

La historia del trigo produce auténtico vértigo. Algunos botánicos han cifrado en 30.000 el número de variedades existentes. Lo que parece seguro es que el antepasado del trigo fue la escanda, originaria de Etiopía. A través de diversas hibridaciones, se llegó al trigo actual. Es interesante consignar que el trigo primitivo sólo tenía siete cromosomas, en tanto que la mayor parte del que hoy se cultiva y consume posee veintiuno.

En un principio, como los demás cereales, se consumió en gachas. Probablemente por accidente -dejar esa

papilla sobre un soporte caliente- surgieron las tortas de pan sin levadura. Y fueron los egipcios quienes aprendieron a utilizar las levaduras y conseguir un pan ya más parecido al que comemos hoy. Dos productos fermentados, el pan de trigo y la cerveza de cebada, fueron muchas veces el salario -junto a una nada despreciable ración de cebollas- de los constructores de las pirámides.

Hay, en la cocina mediterránea actual, otra forma de utilizar la harina de trigo: la pasta, fuente de tantas satisfacciones gastronómicas. Se trata de algo muy posterior, cuyo origen habría que situar en China. En su día, tuvo fortuna la teoría de que habría llegado al Mediterráneo traída por el mercader veneciano Marco Polo; pero se han hallado documentos que demuestran sin lugar a dudas que la pasta era ya conocida en Italia antes de que el autor de "Il Millione" regresase de la corte de Jublai Khan. Como en tantas otras ocasiones, parecen haber sido los árabes quienes introdujeron este tipo de alimento en la cocina del Mediterráneo, en sus periodos de máxima expansión, a través de Sicilia y Al-Andalus. →



## EL ARBOL DE ATENEA

En cuanto al olivo, es conocida la leyenda de Atenea. Zeus decidió un buen día que cedería el Atica a aquél de los dioses que le presentase un don más útil para la Humanidad. Poseidón, señor de los Océanos, tocó una roca con su tridente e hizo surgir agua, como símbolo de que concedería a los atenienses el dominio del mar, aunque otras versiones dicen que Poseidón dió a los hombres un caballo. Atenea, en su turno, hizo brotar de la tierra un árbol cuyo fruto daría a los hombres alimento para su hambre, bálsamo para sus heridas y luz para sus noches: el olivo. Venció Atenea.

Volviendo a la tierra desde el Olimpo, parece ser que la verdadera patria del olivo corresponde a tres áreas; el altiplano irani, Siria y Palestina. De allí pasó a

para los egipcios, Dionisos para los griegos, Baco para los romanos... Los hebreos, monoteístas, hacen que el padre del vino sea uno de los más importantes patriarcas bíblicos, Noé. En cualquier caso, su supuesto origen deja claro el gran aprecio que los más antiguos habitantes de las riberas mediterráneas tuvieron hacia el vino... aunque, en realidad, el que ellos bebían poco debía parecerse al que disfrutamos en nuestros tiempos.

## LA COMIDA DEL IMPERIO

La "dieta mediterránea" conoció con Roma su máxima expansión. Trigo, vid y olivo, más que las águilas de las legiones, fueron los estandartes vivos de la civilización romana, que introdujeron su cultivo en numerosos países

Como ha ocurrido siempre, y desde luego sucede todavía hoy, los hábitos de la potencia dominante fueron bien pronto imitados por los pueblos sometidos a su influencia... e incluso por sus enemigos, que se aficionaron a consumir pan de trigo, y no de cebada; vino, y no cerveza, y aceite de oliva, y no grasas animales.

Pero cae Roma, y con ella su eficaz red de comunicaciones, base de todo el comercio de la época. De esa manera, los tres productos básicos de la dieta mediterránea dejan de consumirse, por razones evidentes, allí donde no es posible cultivarlos, y el Norte de Europa vuelve a la cebada -pan y cerveza- y a la manteca de cerdo, mientras que el Sur -el Mediterráneo- permanece fiel a trigo, vid y olivo.

Por cierto, no deja de ser curioso que esas dos Europas discrepases fuertemente, muchos siglos después, cuando se produce la Reforma religiosa. Ortodoxos orientales aparte, los europeos del vino, el trigo y el aceite permanecen fieles a Roma, mientras que los de cerveza, pan oscuro y grasa de cerdo abrazan las tesis luteranas y de otros reformadores...

Además de estos tres productos básicos, abundan en los países mediterráneos, de clima privilegiado, los dulces de frutas y las más agradables verduras, leguminosas incluidas, que se convierten en parte muy importante de su alimentación. Sumemos a ello el abundante consumo de pescado, lógico en regiones próximas al mar.

Porque tampoco era demasiado fácil surtirse de carne, a no ser de la del animal "cristiano" por excelencia, el cerdo; de manera que el pescado fue, siempre, un elemento importante en los hábitos alimenticios mediterráneos.

Bueno, "siempre", no. Los primeros griegos lo despreciaban; en tiempos de Homero todavía ocurría algo de esto, ya que sus héroes no comían pescado... pese a sus largas navegacio-



Egipto y a las islas griegas, en especial a Chipre, Rodas y Creta. Luego, al continente, por cuyo Sur se expandió.

## REGALO DIVINO

La vid, en todas la mitologías, es un regalo de los dioses al hombre. Osiris

conquistados y lo potenciaron en los que, como España, ya lo conocían. Pensemos que la máxima expansión de Roma tiene sus límites allí donde no es posible sembrar trigo por impedirlo insalvables obstáculos naturales: los bosques germanos, al norte; los desiertos mesopotámicos, al Este, y el impresionante Sahara, al Sur.





nes. Fue más tarde cuando el pescado conquista la cocina griega; llegaron a ser muy exigentes en cuanto a la procedencia de cada pescado y la manera correcta de cocinarlos. Los romanos, desde luego, fueron convencidos piscívoros. Y ya en aquella época se apreciaban sobre todo los pescados que hoy llamamos "azules", con especial mención a los atunes y a otros escómbridos, como las caballas, de las que, además, se extraía el mejor "garum", salsa imprescindible para el condimento de las mejores creaciones de la coquinaria romana, por más que a un ciudadano contemporáneo le pueda parecer asquerosa.

Hemos mencionado, de pasada, ajos y cebollas, tan gratos a los paladares mediterráneos... Los egipcios, como hemos visto, eran muy aficionados a las segundas; los griegos, más adictos al ajo, se burlaban de los egipcios llamándoles comedores de cebollas y bebedores de cerveza; ellos, que se consideraban superiores, comían ajos y bebían vino.

El ajo es una constante en la cocina de los países mediterráneos, pese a todos sus "inconvenientes" olfativos posteriores. Muchas de las cocinas españolas e italianas, la sabrosa culinaria de la Provenza, las especialidades griegas, turcas o de todo el mundo árabe serían

inimaginables sin el ajo, el "perfume del gourmet"...

## LAS CONQUISTAS DEL NUEVO MUNDO

Naturalmente, el descubrimiento de América -empresa bien mediterránea, al fin y al cabo- dejó su huella en la cocina del Mare Nostrum. Dejando aparte ese espléndido regalo americano que fue la patata, que influyó más en los modos alimenticios de la otra Europa, dos son los productos ultramarinos que mayor carta de identidad mediterránea, en lo que a gastronomía se refiere, adquieren rápidamente: los pimientos y, sobre todo, el tomate. Pimiento y pimentón, tomate y, por supuesto, salsa de tomate, son elementos tan consustanciales hoy a los usos gastronómicos mediterráneos como lo fueron antes las tres plantas citadas.

Al final, como no podía ser de otra forma, lo que hoy llamamos "dieta mediterránea" es el resultado de la suma de varias culturas, de varias influencias, de diversos hechos históricos: Egipto, Grecia, Próximo Oriente, cunas de la civilización, en un principio. Roma, la expansión de la cultura, más tarde. Después, la presencia árabe, que tantos nuevos alimentos -y viejas especias- aportó desde el más Lejano Oriente, vía, casi siempre, Persia. Y, finalmente, América, que a través de España dio un nuevo color cálido a la rica gastronomía de los países mediterráneos.

Rica gastronomía. Y tanto. Con matices propios de cada país, de cada región, incluso de cada religión; pero siempre tentadora, de España a Turquía, del Líbano a Marruecos. Que era rica, en todos los sentidos del término, ya lo sabíamos; ahora, además, resulta que es sanísima; pues miel sobre hojuelas. □

**CRISTINO ALVAREZ.**

Periodista y Gastrónomo.

- Las fotos que ilustran este trabajo han sido realizadas en el restaurante madrileño "El Olivo".