

F. Xavier Medina (ed.)

# LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

## HISTORIA, CULTURA, NUTRICIÓN

R. Alonso, Juan José Álvarez, L. Álvarez Sala,  
Josep Bernabeu-Mestre, E. Blázquez, Silvia Carrasco, Pilar Carrero,  
Ramon Clotet, Jesús Conteras, Jaume Fàbrega, Sophie Ferehrou,  
Mercedes Fernández-Marrórell, Concepció Fiol, Claude Fischer,  
C. Garcés, Marcenau Gast, A. Gil, J.A. Gómez Gerique,  
Diego Gómez-Coronado, Allen J. Grieco, Driss Khrouz,  
Miguel Ángel Lasunción, D. López-Martínez, Néstor Luján,  
Abel Maríné, Javier Martínez-Bozas, Luis Masana, Pedro Mata,  
José Matix, Massimo Montanari, Henar Ortega, Manuel de Oya,  
Josep Piera, E. Porres, Isabel Pujadas, Anna Pujol-Puigvehí,  
Antoni Kiera Melis, Ignasi Ricera, Maria-Àngels Roque, Emili Ros,  
Jordi Salas-Salvadó, Rosa Solà, Llorenç Torrado, Miguel A. Torres,  
Gloria L. Vega, A. Vivanco

Prólogo de Francisco Grande Covián



Institut Català de la Mediterrània  
d'Estudis i Cooperació

Barcelona, 1996

ASPECTOS SOCIOCULTURALES Y COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS DEL MEDITERRÁNEO

*El modelo alimentario mediterráneo: mito y/o realidad*  
 CLAUDE FISCHLER ..... 361

*Cultura, alimentación y salud: una propuesta de análisis metodológico*  
 SILVIA CARRASCO ..... 377

*El aceite y el vino en los rituales de las sociedades mediterráneas*  
 MARIA-ÁNGELIS ROQUE ..... 385

*Caminar con leyes para comer*  
 MERCEDES FERNÁNDEZ-MANTORELL ..... 401

*Importancia y tratamiento de los cereales en la alimentación tunecina*  
 SOPHIE FENICHIU ..... 409

*Las relaciones entre el nivel de esperanza de vida y la alimentación mediterránea*  
 ISABEL PUJADAS ..... 421

*Las muchas memorias del hambre*  
 IGNASI RIBERA ..... 429

LOS AUTORES ..... 433

*Prólogo*

FRANCISCO GRANDE COVIAN

La que llamamos «dieta mediterránea» ha despertado gran interés entre los estudiosos de la nutrición humana, debido a la baja mortalidad coronaria que caracteriza a muchos de los países, o grupos de población, que habitualmente la consumen. Pero existen diferencias entre las dietas consumidas en los distintos países mediterráneos, que no siempre son tenidas en cuenta.

Muy acertadamente señala el profesor Gregorio Varela (1994) las dificultades que existen para definir con precisión lo que entendemos por dieta mediterránea. Cuatro son, a su entender, las características más notables de la misma:

1. Elevado consumo de frutas y verduras.
2. Elevado consumo de pescado.
3. Empleo del aceite de oliva como principal grasa comestible.
4. Proceso culinario de fritura en baño de aceite.

El interés por la dieta mediterránea comienza con la obra de Ancel y Margaret Keys *Eat Well and Stay Well* (Coma bien y manténgase sano) aparecida en 1959, y en cuyo título no figura el adjetivo mediterráneo. Esta primera edición fue seguida de otra del mismo título aparecida en 1963, que yo tuve el placer de traducir a nuestro idioma. Ambas ediciones llevan un prólogo del distinguido cardiólogo norteamericano Paul D. White.

Una tercera edición apareció en 1975 con el título *How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way* (Cómo comer bien y mantenerse sano a la manera mediterránea). Esta edición lleva un prólogo del Dr. Jean Mayer, entonces profesor de nutrición de la

*Foto covian  
ph. 15. 44*

Escuela de Sanidad de la Universidad de Harvard. En el prólogo, el profesor Mayer hace notar la importante contribución de Keys, al demostrar la relación que existe entre los niveles de colesterol total del plasma y el desarrollo de la enfermedad isquémica coronaria, así como el efecto de la cantidad y la composición de la grasa de la dieta, y su contenido de colesterol, sobre dichos niveles plasmáticos de colesterol en el hombre.

En las tres ediciones de la obra aparecen descripciones de los estudios que llevaron a Keys a establecer estas relaciones, y la importancia de los niveles de colesterol total del plasma como «factor de riesgo» en el desarrollo de la enfermedad isquémica coronaria.

Las tres ediciones contienen numerosas recetas para la preparación de una gran variedad de platos semejantes a los habitualmente se consumen en Grecia, Italia y España. Las recetas son cuidadosamente descritas y todas ellas son calculadas en términos de energía (Kcal), proteínas (g.), y contenido de ácidos grasos saturados y polinsaturados (g.).

La obra que tengo el placer de prologar contiene una extensa serie de contribuciones relacionadas con los más variados aspectos de la dieta mediterránea, distribuidas en las cuatro secciones siguientes:

1. La alimentación en el área mediterránea: una perspectiva histórica.
2. Productos alimenticios y platos del Mediterráneo.
3. La dieta mediterránea: salud y equilibrio nutricional.
4. Aspectos socioculturales y comportamientos alimentarios en el Mediterráneo.

El excelente estudio de la evolución histórica de la cocina mediterránea comienza con la contribución de Néstor Luján, seguida de otras, en las que se analizan los distintos factores que determinan históricamente los hábitos de alimentación en dicha región geográfica.

No será necesario añadir que las ideas dietéticas vigentes durante dicho período histórico están descritas en el *Régimen de Salerno*, cuya primera edición aparece en el siglo XI, seguida de numerosas ediciones sucesivas, la última de las cuales data de comienzos del siglo XVII. El *Régimen de Salerno* se basa fundamentalmente en las ideas dietéticas de Hipócrates, llevadas por Galeno a Roma, las propias ideas de Galeno y algunas contribuciones procedentes de las medicinas árabe y judía.

El *Régimen de Salerno* sostiene que es posible mantenerse joven y alcanzar una edad avanzada mediante el consumo de una dieta

debidamente equilibrada. Pero el número de alimentos que se consideran perjudiciales para la salud es tan grande que, como escribe Tannahil (1973), en realidad no debían quedar muchos que se pudiesen comer.

La sección segunda nos informa de la producción de alimentos en el área mediterránea, su comercialización y sus pautas de consumo. Es una sección de especial importancia para que el lector pueda comprender las diferencias que existen entre los distintos países del área mediterránea, en cuanto a sus hábitos de alimentación se refiere.

La sección tercera se ocupa de las cuestiones que más directamente han motivado el interés por la dieta mediterránea: principalmente, sus relaciones con las enfermedades cardiovasculares. El estudio de Steinberg *et al.* (1989) y los que le han sucedido hacen pensar que el efecto aterogénico de la lipoproteína de baja densidad (LDL), se potencia por la presencia en la misma de los productos de oxidación de los lípidos que transporta. Estos estudios añaden un nuevo factor patogénico a los considerados por la hipótesis lipídica tradicional de la aterosclerosis, que es de especial interés para comprender el mecanismo de producción de las etapas iniciales de la aterogénesis. Varias comunicaciones contenidas en esta sección se ocupan de este importante problema. Entre ellas debo recordar la relacionada con la función del vinos, y de lo que se ha dado en llamar la «paradoja francesa» consistente en que la mortalidad coronaria en Francia es inferior a la que podría esperarse del consumo de grasas saturadas de su población.

Algunos de los artículos, que integran esta sección se ocupan especialmente del aceite de oliva, como uno de los componentes característicos de la dieta mediterránea, tal como es generalmente concebida. A su efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol plasmático y su distribución entre las dos principales lipoproteínas de plasma humano (LDL y HDL), añade el aceite de oliva una notable resistencia a la oxidación. Y no será necesario recordar que el aceite de oliva es la principal grasa comestible utilizada en los países mediterráneos que se caracterizan por su baja mortalidad coronaria.

Los hallazgos de Steinberg y sus colaboradores acerca de la función aterogénica de los productos de oxidación, según el mismo Steinberg hace notar, deben ser considerados como una adición a los factores de riesgo bien conocidos, y no como la solución definitiva del problema de la enfermedad isquémica coronaria.

Finalmente, la sección cuarta recoge observaciones en varios grupos de población que sirven, una vez más, para recordarnos que

no todos los países, o todos grupos de población incluidos en el área mediterránea, consumen dietas idénticas.

Creo que los organizadores de esta obra y quienes han llevado a cabo la redacción de sus distintas contribuciones merecen la felicitación más sincera por la excelente labor realizada.

## INTRODUCCIÓN

Alimentación, dieta y comportamientos  
alimentarios en el contexto mediterráneo

*Alimentación, dieta y comportamientos  
alimentarios en el contexto mediterráneo*

F. XAVIER MEDINA

La alimentación es uno de los aspectos más ricos de la cultura. Pero hablar de alimentación en un área determinada—en especial si se trata de un área tan amplia y diversa como la que abarca el Mediterráneo—no deja de ser una cuestión bastante compleja y un hecho ante el cual surgen, en todo momento, una serie de interrogantes y de tópicos que, en definitiva, dejan entrever una importante falta de información de fondo sobre el tema.

Cuando nos planteamos esta obra, inmediatamente después de la celebración en Barcelona del *I Simposio Internacional sobre la alimentación mediterránea*, nos propusimos ofrecer una visión global e interdisciplinaria de este tema. Así, se solicitó a algunos de los especialistas que tomaron parte en el simposio que pusieran por escrito sus intervenciones según esta idea. Por otra parte, se reclamó la aportación de expertos internacionales para tratar temas que no quedaban suficientemente reflejados, con el fin de que acabaran de perfilar la citada pretensión global y, a la vez, pluridimensional.

Este libro nace con voluntad interdisciplinaria, abierta y desmitificadora. Por un lado, la de ofrecer una información diáfana y necesaria sobre los diversos aspectos que rodean lo que se ha denominado «alimentación mediterránea». Huyendo de los tópicos, un importante número de especialistas en la materia analiza, cada cual desde su perspectiva, dichos aspectos, con lo que intentamos ofrecer una visión de conjunto amplia, a fin de que el lector pueda acercarse, según sus intereses, a una información hasta el momento de no demasiado fácil acceso.

Por otro lado, se pretende ofrecer la mayor diversidad posible de puntos de vista—a menudo muy contrastados—sobre una temática

ca que dista mucho de ser unidimensional. Por ello, los autores de los artículos que componen esta obra colectiva abordan el tema desde sus disciplinas y campos respectivos, intentando, en conjunto, aproximarse todo lo posible a una realidad dinámica, compuesta por facetas múltiples y cambiantes.

#### Alimentación, dieta y comportamientos alimentarios en el Mediterráneo

El Mediterráneo, como cualquier espacio —como cualquier realidad—, es una construcción sociocultural edificada en un ámbito geográfico determinado. Del mismo modo, hablar de alimentación en el Mediterráneo implica también una construcción social y cultural concreta, que al mismo tiempo requiere, cuando menos, una mínima explicación a nivel teórico y conceptual que nos sitúe en el terreno de estudio.

El propio título del libro, *La alimentación mediterránea*, no es aleatorio. No hablamos de lo mismo cuando nos referimos a la «alimentación» que cuando comentamos otros conceptos como «nutrición», «dieta» o «comportamientos alimentarios».

Por «nutrición» entendemos el conjunto de procesos biológicos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias que están contenidas en los alimentos. La nutrición es involuntaria e inconsciente y, por este motivo, no susceptible de socialización.

El término «dieta», por su parte, implica un control alimentario consciente y una regulación de los alimentos como medida higiénica y terapéutica, con una especial atención a las cualidades y los defectos en relación con una situación de nutrición determinada, con ponderación de los componentes nutritivos.

La «alimentación», a su vez, es la manera de proporcionar al organismo las sustancias que le son indispensables para la subsistencia. Es un proceso voluntario y consciente, susceptible de ser socializado y, como tal, presenta la síntesis de tres factores: los sistemas biológicos, la cultura y el medio. En este sentido, la «alimentación» se conviene desde nuestra perspectiva en un «concepto marco» de referencia, un concepto mucho más amplio que cualquier de los mencionados anteriormente y que engloba, por una parte, los procesos nutritivos, por otra, la regulación y el control dietético, y, al mismo tiempo, todo el marco social y cultural que está implicado desde la perspectiva de los «comportamientos alimentarios» y de los estilos de vida.

Utilizamos aquí el término «comportamiento alimentario» en el sentido que especifica Silvia Carrasco,<sup>1</sup> como la realidad referida, por un lado, a los alimentos y su manipulación, cargados de atributos culturales, y por el otro, a los grupos humanos que participan y se organizan en sistemas alimentarios que se adaptan permanentemente para ser consistentes con su sistema sociocultural.

De este modo, el concepto de «comportamiento alimentario» va más allá del de «hábito alimentario», utilizado con frecuencia en los ámbitos biomédico y nutricional; éste comprende los aspectos materiales relacionados con la alimentación que son observables y cuantificables, pero que quedan fuera del campo disciplinario de la nutrición.

Desde esta perspectiva, hay que subrayar, aunque pueda resultar reiterativo, que los «comportamientos alimentarios» están situados dentro del marco de las sociedades que los generan y recrean y, por tanto, dentro de sistemas socioculturales concretos, desde los cuales se definen las características que los conforman.

Por lo que respecta a las sociedades mediterráneas, tal como señala González Turmo,<sup>2</sup> «los hábitos que conforman la dieta y el ritmo alimentario en el Mediterráneo se han consolidado a lo largo de siglos: el hombre ha tenido que ganar terreno a los espacios áridos que componen la geografía mediterránea, ha importado la mayoría de sus productos y ha expandido sus sistemas de regadío. Y todo ello sólo para conseguir el equilibrio necesario que lo ha condenado a la sobriedad cotidiana, a la parsimonia previsional».

La lucha contra el medio ha sido siempre una constante en el área mediterránea, porque, a pesar de la relativa benignidad del clima, las tierras que la rodean no han sido nunca fáciles ni demasiado generosas. Aun así, el Mediterráneo ha actuado desde la Antigüedad, por una parte, un importante cruce de caminos y un gran centro integrador y receptor de influencias —es evidente que no tan sólo alimenticias— recibidas de los cuatro puntos cardinales; y por otra, como un terreno de aclimatación excepcional, donde los productos procedentes de otros lugares —la mayor parte de los existentes hoy en día—, más o menos lejanos, han encontrado un medio adecuado para ser cultivados y, así, esperar su aceptación e implantación definitiva.

1. Cf. Silvia Carrasco, *op. cit.*

2. Cf. Isabel González Turmo, *op. cit.*, pp. 36-37.

Igor de Garine,<sup>3</sup> como ya hiciera anteriormente Braudel, nos indica que «*tal vez la distribución del olivo marca los límites dentro de los cuales consideramos que se halla el mundo agrícola mediterráneo. Hay numerosas variaciones de matices, del norte al sur y del este al oeste, pero podemos definir cómodamente el área mediterránea como la que permite, sin riegos, el cultivo de cereales, viñas y olivos al mismo tiempo que la práctica de una ganadería, antiguamente trashumante y actualmente sedentaria, en la que dominan los animales de especies ovinas y caprinas.*»

Es posible sostener, en cierta medida, que la alimentación en el área mediterránea se caracteriza por la presencia y la participación de lo que podríamos llamar una comunidad de elementos. A nivel general, tenemos, por un lado, los cereales, preparados de diversas maneras —el Magreb, sin ir más lejos, ha conservado el cuscús o trigo machacado en el mortero y cocido, descendiente directo de la *puls romana*—, y, por otro, las verduras y las hortalizas frescas, generalizadas en todos los países mediterráneos, como el tomate, que se ha convertido en un elemento indispensable y muy común en las cocinas de este espacio. Otro tanto podría decirse de la fruta, que comprende una gama muy amplia. En contrapartida, las legumbres, que hasta hace unos años podían considerarse uno de los alimentos básicos, han experimentado en el transcurso de la última década una regresión general.

En este sentido, si observamos las exportaciones agroalimentarias de los países mediterráneos, vemos que, en el caso de la Europa del sur, «*tienen estructuras exportadoras de productos típicamente mediterráneos*»: frutas y hortalizas, cereales, bebidas (vino, zumos de fruta, etc.) y aceite, principalmente. Y en la zona septentrional del Mediterráneo, y tomando como ejemplo el caso de Marruecos, Driss Khrouz nos muestra unas estructuras productivas parecidas: cereales, legumbres, hortalizas y cítricos.

Históricamente, y como señala Luján en esta misma obra, ya en la cocina griega encontramos las bases de lo que será la dieta mediterránea: aceite de oliva, cereales (en ocasiones, fermentados en forma de pan), vino, pescado y carnes de corral, empezando por las gallináceas y acabando por el conejo.

3. Cf. Igor de Garine, *op. cit.*, p. 11.

4. Cf. Ascensión Calatrava, *op. cit.*, pp. 187-191.

A modo orientativo, podemos observar los datos de una encuesta dirigida y llevada a cabo por el Institut Català de la Mediterrània d'Estudis i Cooperació (I.C.M.), y destinada a líderes de opinión y expertos internacionales del Mediterráneo, Europa y América del Norte. Ante la pregunta «¿Qué productos o platos culinarios consideramos típicamente mediterráneos?», los porcentajes sobre los cuestionarios recibidos<sup>5</sup> —y entre un total de más de cien respuestas distintas a esta pregunta— sitúan en primer lugar el arroz y la paella, con un 27% de las respuestas; en segundo lugar, el pescado, con un 17%, y en tercer lugar, el aceite de oliva y las ensaladas, con un 15% cada uno. Los siguen la pasta (13%), el cuscús (12%), la bullabesa, la pizza y las verduras (un 6% en cada caso) y los tomates (4%). A continuación, otras respuestas (entre un 3% y un 2%) señalan las legumbres, la carne de cordero, la fruta, la *misakki*, las aceitunas, el vino, los fritos y el caldo de pescado.

Mediante estos porcentajes sobre las respuestas recibidas podemos observar que existe una cierta convención, a nivel ideal, sobre cuáles son los productos y los platos más típicamente mediterráneos: los cereales (arroz, trigo), el pescado, el aceite de oliva, las hortalizas y las verduras, las sopas y los caldos —de pescado, principalmente—, la carne de cordero, las frutas y el vino, forman un imaginario alimentario que se considera propio del área mediterránea. Dentro de este imaginario cultural, la famosa trílogía (trigo, viña y olivo) ocupa, sin lugar a dudas, un lugar privilegiado.

#### *La trílogía mediterránea: esorza en perspectiva*

Huelga decir que la trílogía mediterránea, trigo, vid y olivo, ya ha devenido mítica. Es necesario, de todos modos, hacer un análisis en perspectiva de sus elementos si queremos hacernos una idea más concreta —muy escueta desde estas breves páginas— de cuál ha sido su función real a lo largo del tiempo en la alimentación de las sociedades que bordean este «mar interior».

5. Cf. *Lingüística sobre l'espai mediterrani* (1994). Se trata de una encuesta sobre una muestra dirigida, no aleatoria, realizada a líderes de opinión y expertos internacionales —principalmente, responsables de centros de estudio y de investigación en diversas áreas de conocimiento, profesorado universitario, miembros de gobiernos estatales, regionales y municipales, etc.—, y llevada a cabo entre los meses de abril y septiembre de 1994.

6. No pretendemos en ningún momento tomar estos datos sino como información orientativa, sin ánimo alguno de generalizar sus resultados como representativos de la población total del área en cuestión. No obstante, pensamos que los resultados obtenidos tienen suficiente interés por sí mismos, y es en este sentido que hacemos uso de ellos.

Determinados aspectos revelan la importancia diacrónica de esta trilogía en la alimentación del área tratada, especialmente hasta la década comprendida entre 1950 y 1960. Así, en el caso de Italia, desde finales del siglo XIX hasta mediados del XX, el consumo alimentario de vino, trigo y derivados del aceite de oliva ha sido el único que se ha mantenido constante, frente a alimentos que han experimentado un fuerte aumento, como la carne, la fruta fresca, el azúcar o el café, y otros que han sufrido un retroceso, como pueden ser las legumbres o el maíz.<sup>7</sup> En la misma línea, González Turmo<sup>8</sup> señala que España, hasta los años sesenta, mantenía una dieta muy ajustada al modelo mediterráneo, mientras que hoy en día son Grecia y Portugal los países que se acercan más al prototipo.

El aceite de olivares uno de los elementos más emblemáticos de la alimentación y la dieta mediterráneas. Dice Néstor Luján que el aceite de oliva fue ya entre los griegos «la *grecia fundamental por excelencia*». A su vez, y como señala Anna Pujol, ya en la época clásica autores como Horacio o Juvenal atestiguan su utilización en el adobo de pescados y legumbres, y Apicio lo utiliza prácticamente en todas sus recetas: para freír pescado, en las salsas, en los hervidos, con las legumbres e incluso en la respostería. De todos modos, Romero de Solís<sup>9</sup> subraya que en esta época, exceptuando a los habitantes de la costa, el resto de la península Ibérica desconocía el pan y el aceite de oliva, de forma que, para engrasar los alimentos, se utilizaba el sebo de los animales.

Pero la importancia del aceite sobrepasa la alimentación propiamente dicha. Sentieri<sup>10</sup> observa que el aceite servía al mismo tiempo para la alimentación, para la iluminación, para el cuidado corporal y para hacer las abluciones. Tanto Montanari como Roque señalan en sus aportaciones a esta obra que el aceite adquirió una gran importancia cultural, tanto en el ámbito litúrgico—administración de los sacramentos, encendido de la «*luminaria*» en los lugares sagrados— como en lo que se refiere a la salud<sup>11</sup> y a la alimentación: la obligación de abstenerse de productos animales en el período de Cuaresma y en otras épocas del año contribuyó fuertemente a difundir en Europa una cultura del aceite de oliva—y de forma general, de los aceites vegetales— como alternativa al uso—basan-

te extendido— de la mantegulla y la manteca. En este sentido, y como también recuerda Contreras, no es necesario remontarse cien años atrás para observar que la manteca de cerdo y de otros animales fue una grasa corriente para cocinar la mayoría de nuestros platos y que las clases populares reservaban el aceite de oliva para comerlo crudo o como aliño para la ensalada.

Fischer señala que en la Provenza de los siglos XIV y XV, los cristianos prácticamente no consumían aceite de oliva con finalidades alimentarias, sino más bien manteca, ya que el aceite se reservaba para la iluminación o para el tiempo de Cuaresma y, como añade Grieco, no fue hasta entrada la Edad Moderna cuando, tras su adopción por las clases altas, se extendió también a las clases populares, y su consumo se consolidó hasta nuestros días. Diversos historiadores convienen en que, durante la Edad Media, eran básicamente los judíos quienes lo utilizaban en la cocina. Fernández-Martorell refuerza este dato al afirmar que «*los judíos sefardíes compartieron la convicción de que fueron ellos quienes introdujeron el aceite en nuestra dieta mediterránea*» y que el aceite parece consolidado en la realidad de la vida judía por mantenerse en el marco de sus leyes para conseguir la santidad. Cocinar con manteca o con aceite de oliva se convirtió, de este modo, en un fuerte distintivo de identidad religiosa.

Sin embargo, el aceite de oliva es una de las claves de la dieta mediterránea. Como observan Solà y Mara—y a pesar de no tratarse de ninguna clase de «*medicina natural*», como se ha intentado vender en más de una ocasión—, el consumo de aceite de oliva disminuye los niveles de colesterol en la sangre. Asimismo, el aceite de oliva puede tener otros efectos protectores contra enfermedades cardiovasculares, y su consumo puede evitar la oxidación de las partículas que transportan el colesterol a través de la irrigación sanguínea. Sabemos que estas partículas, cuando están oxidadas, son un factor que facilita el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, por lo cual las medidas empleadas para evitar la oxidación pueden considerarse elementos que retrasan dicho desarrollo.

Según Lluís Masana, en los países mediterráneos la aportación calórica diaria procedente de las grasas supera en general un 35%, y puede llegar incluso a un 40%; de esta fracción, menos de un 10% es de origen poliinsaturado (aceites vegetales, no de oliva) y sólo un 12%, de origen animal o saturado. La gran diferencia de la dieta mediterránea en la aportación de grasas es que la mayor parte procede de ácidos grasos monoinsaturados, concretamente del ácido oleico contenido en el aceite de oliva y otros productos de consumo habitual en el ámbito geográfico tratado, como son, por ejemplo, los frutos secos. Por otra parte, la estabilidad del aceite de oliva se

7. Cf. Maurizio Sentieri, *op. cit.*, p. 51.

8. Cf. Isabel González Turmo, *op. cit.*

9. Cf. Pedro Romero de Solís, *op. cit.*, p. 52.

10. Cf. Maurizio Sentieri, *op. cit.*, p. 42.

11. En referencia a ello, cf. también Anna J. Papamichael, *op. cit.*; Alicia Ríos y Lourdes March, *op. cit.*

mantiene incluso a temperaturas elevadas a la hora de freír, contrariamente a lo que sucede con los aceites de semillas.

Vinos, a través de lo expuesto, la importancia atribuida a este alimento, tanto por lo que a la ingestión alimenticia propiamente dicha se refiere —y de forma muy especial en las reivindicaciones médicas y dietéticas—, como en lo sociocultural y simbólico; una importancia que, de una forma muy similar, comparte con otro de los elementos emblemáticos de la trilogía: el vino.

El vino es un alimento que sólo marginalmente puede responder a una exigencia nutritiva. Su acción euforizante, estimulante y tonificante, como también su función social o religiosa, resultan sin embargo, muy significativas en lo que concierne a su consumo. Como señala Roque, el hecho de beber juntos sirve para fortalecer los lazos sociales; el vino es «la ofrenda de los vivos».

Sobre el cultivo de la vid, Miquel Torres señala que conviene establecer una diferenciación entre los países de la cuenca mediterránea y los de la Europa central, donde la viticultura tiene características distintas, principalmente por causas climáticas. En el Mediterráneo, las cepas llegan a una madurez plena y, en el momento de la vendimia, la uva tiene todos los elementos naturales necesarios para la elaboración de un vino de calidad. En los países de la Europa central, e incluso en el centro y norte de Francia, debe recurrirse en muchas ocasiones a la *chaptalización* (añadir azúcar en los mostos) para conseguir un equilibrio adecuado.

La vid es espontánea en el Mediterráneo. No fue hasta el siglo VI a. C. cuando los griegos la implantaron como cultivo en el Mediterráneo occidental, y tuvieron una gran influencia en su difusión entre los indígenas ibéricos. Los romanos, por su parte, llevaron a cabo una explotación intensiva.

Pero si el cultivo de la vid y el del grano tienen tanta importancia en Europa, como lo tuvieron muy especialmente en la Edad Media, es también por el carácter fuertemente ideológico que el pan y el vino —como hemos visto anteriormente en relación con el aceite—, instrumentos del milagro eucarístico, asumen en la tradición cristiana. La difusión de la nueva fe significó también la difusión de la cultura agraria y vitícola, indispensable soporte técnico de la liturgia cristiana.

A un nivel más general, la importancia del vino es bastante relevante. Según Antoni Riera, el lugar central que los campesinos asignan al vino en sus sistemas alimentarios explica que cada explotación disponga de viñas y de bodega. Por otra parte, el vino corriente de la tierra enriquecía con hidratos de carbono una dieta deficitaria en lípidos y proteínas.

De todos modos, el vino consumido en Europa en las épocas antigua y medieval disfrutaba mucho de ser tal como nosotros lo conocemos ahora. La mayor parte de las veces se bebía diluido en agua, o bien se tomaban vinos dulces, muy especiados y aromatizados. Los vinos actuales se hallan lejos del gusto popular de entonces.

Pero la importancia del vino no se reduce sólo al mundo cristiano. A pesar de las prohibiciones coránicas, fue un elemento muy apreciado, por ejemplo, en el Ándalus, donde no dejó de producirse ni de consumirse, como también de loarse en la literatura.

Una creencia que no ha variado en cuanto al vino —en especial por lo que respecta al vino negro— a lo largo muchos siglos ha sido la consideración de éste como producto sano y terapéutico. Castro<sup>12</sup> nos muestra que el vino era considerado en el imaginario popular no sólo como un vigoroso nutriente, sino también como un producto saludable. Atribuir al vino propiedades terapéuticas «*parece formar parte del paradigma cultural occidental ya desde tiempos bíblicos, en la medida en que en la simbología tradicional el vino y la uva representan la sangre de Cristo*». Del mismo modo, «*al vino negro se le atribula la virtud de criar sangre. Era, por tanto, completamente sano*».

Puede observarse cómo se desarrolla así la construcción de un imaginario terapéutico alrededor del vino. Según Antoni Riera, en el siglo XV, en Provenza, y ante la escasez, se busca vino en el exterior para atender las necesidades de los numerosos vecinos enfermos, un hecho que constituye un interesante testimonio de las virtudes curativas atribuidas a este alimento a finales de la Edad Media. Castro<sup>13</sup> comenta, por su parte, que la utilización del vino en los hospitales europeos parece haber sido una práctica habitual como mínimo desde el siglo XVI.

Hoy en día, el discurso médico, aunque por razones bien distintas, continúa tratando el tema de su repercusión sobre la salud. Según Lasunción y su equipo, son los hábitos de vida y los aspectos dietéticos los que con mayor importancia parecen determinar la situación favorable de las poblaciones mediterráneas: «*Con vistas a la protección frente a las enfermedades, es harto reconocida la bondad del elevado consumo de pescado y, especialmente, de vegetales que se practica en estos países. Junto a los productos vegetales hay que considerar también la ingestión regular de vino, ya que, por un lado, su consumo es notable, cosa que contribuye de una manera significativa a nuestra alimentación, y por otro, el vino contiene no sólo una moderna*

12. Cf. Xavier Castro, *op. cit.*, p. 61.

13. Cf. Xavier Castro, *op. cit.*

da concentración de alcohol, sino también antioxidantes naturales de acción múltiple. De este modo, se señala que la evidencia de que se dispone hasta ahora indica que «la ingestión moderada de vino, de forma regular y preferiblemente durante las comidas, tiene efectos saludables sobre el corazón, ya que aporta etanol en cantidad moderada y numerosos polifenoles. No obstante, sería irresponsable recomendar el consumo generalizado de vino para mejorar la salud cardiovascular de la población, porque debemos perseguir un estado de salud global, no ran sólo cardiovascular. Ahora bien, no por el hecho de que tomado en exceso comporte consecuencias graves y variadas hay que condenar su consumo moderado y responsable, que es la manera de tomarlo que, por fortuna, se está imponiendo en nuestra sociedad». El imaginario terapéutico alrededor del vino se mantiene, sin embargo, reforzado actualmente por la investigación y el discurso científicos.

El tercer elemento de la trilogía es el trigo, entre cuyos derivados destaca, sin duda alguna, el pan, en el que Europa ha centrado su sistema alimentario.

En Estrabón y Plinio encontramos que en las tribus ibéricas de la costa predominaba ya el pan como base de la alimentación. El mundo romano, ideológicamente organizado alrededor de los valores económicos y culturales de la agricultura, tenía el pan como máximo valor alimentario, asumido como símbolo de la civilización. Junto con el vino, tal como acabamos de ver, el pan posee un carácter fuertemente ideológico como instrumento religioso en la tradición cristiana. Ya en la Edad Media, el pan se había convertido en un alimento tan esencial que ya en los siglos X y XI se le había atribuido un fuerte simbolismo religioso.

Pero no sólo encontramos este aspecto en la tradición cristiana. En el mundo islámico, los cereales han gozado siempre del protagonismo que supone ser la base de la alimentación,<sup>14</sup> tanto por lo que respecta al pan como a la preparación de otros platos (sémola, gachas, cuscús, pastas, pastetes, rosca, etc.).

Como podemos ver en el caso de Turquía,<sup>15</sup> «ningue en el Corán no se le otorga una excesiva preeminencia, el trigo ocupa un lugar destacado en las creencias religiosas turcas. Se lo considera una bendición de Dios, por lo cual las ofensas que se le infligen son castigadas. La advertencia que con mayor frecuencia se hace a los niños para que no violen el tabú del trigo u otras prohibiciones es Allah carpar (Dios te castigará!).»

14. Cf. Explicación García, *op. cit.*; María Jesús Kubiera, *op. cit.*; Hernand

Rosenberger, *op. cit.*; Sophie Ferehiau y Marcant Gast en esta misma obra.

15. Cf. Marianne Lench y Jerry Lench, *op. cit.*, pp. 85-86.

«Está prohibido orinar, defecar o tener comercio sexual en los campos de trigo, como también orinar o defecar cuando se lleva trigo, especialmente si es en forma de pan. Al comerlo, hay que cogerlo siempre por encima de la altura del pecho, para dissociarlo de la mitad "profana" del cuerpo. A ello se debe que las bandejas de trigo se colgaban encima de las mesas y nunca en el suelo. Jamás debe permitirse que el pan toque el suelo, y si esto llega a suceder, pisarlo será doblemente blasfemo. A los niños turcos se les enseña a besar el pan caliente y a tocarse con él la frente como disculpa ante Dios.<sup>16</sup> Mucho más que ningún otro alimento, el pan no debe dejarse sin acabar después de una comida y, si sobra, nunca se tira. Los tabúes del trigo ayudan a proteger las fuerzas de la fertilidad y son fundamentales para subyugar la buena relación entre Dios y la gente.»

En este sentido, no debemos olvidar que en el mundo cristiano la antigua costumbre de besar el pan que ha caído al suelo proviene de esta misma vinculación con Dios, y está ligada al fuerte carácter ideológico y simbólico que este alimento posee.

Pero, en Europa, el consumo de trigo funcionó también como distintivo social, muy especialmente en épocas de hambruna. No debemos olvidar tampoco que, en palabras de Ignasi Rierra, «el hambre es uno de los clichés de la cultura mediterránea, y que en épocas de crisis alimentaria —bastante frecuentes, por desgracia, en la historia, tanto al norte como al sur del Mare Nostrum—, el trigo se convertía en un bien escaso y codizado, fuera del alcance de una buena parte de la población.»

El prestigio y la importancia del pan se han mantenido inmutables en Europa durante siglos, y podríamos decir que ha sido así hasta mediados de este siglo. A partir del período 1965-1987, como observa Marañ respecto a España, aumenta considerablemente el consumo de lácteos, de carne y derivados, mientras que disminuye de manera notable el consumo de pan, junto con el de legumbres y patatas. A pesar de que la última encuesta publicada por el Ministerio de Agricultura<sup>17</sup> señala una ligera tendencia a la recuperación del consumo de determinados alimentos, como pueden ser el pan mismo o el aceite de oliva, lo cierto es que, en los últimos veinticinco años, en España ha disminuido mucho la proporción del consumo de cereales, del mismo modo que el de otros alimentos, como la patata y los hidratos de carbono.

16. Cf. también el artículo de Sophie Ferehiau, en esta misma obra.

17. Cf. *La alimentación...*

### *El Mediterráneo, un espacio de mestizaje alimentario*

En efecto, la mítica trilogía clásica que enmarca la alimentación mediterránea es sólo una parte de un todo complejo y, evidentemente, bastante más extenso. No hay ninguna duda de que el área mediterránea constituye un espacio de mestizaje cultural. Los vegetales que forman la esencia de sus cocinas proceden, casi en su totalidad, de otros ámbitos: el tomate, el maíz, la patata o el pimiento son americanos; el arroz, el melocotón o la naranja, asiáticos; las espinacas, las alcachofas y la berenjena, traídas por los árabes, y así podríamos seguir hasta confeccionar una larga lista de la que se salvarían básicamente el trigo, la vid y el olivo de sus orígenes.

Pero esta capacidad de integración de elementos no es tampoco casual. No podemos olvidar que muchas de nuestras cocinas están constituidas más por procedimientos que por recetas. Tienen, así, una gran facilidad para adoptar nuevas materias primas a los usos de siempre. Por ejemplo, y en palabras de González Turmo,<sup>18</sup> muchos guisos andaluces han introducido verduras o carnes que antes no utilizaban, sin necesidad de alterar su fundamento. Como contrapartida, en los países industriales, cada vez más ávidos de ritual, entronizan estos modelos de comensalismo, casi litúrgicos, tan frecuentes en la vida cotidiana y festiva de los pueblos mediterráneos.

Como expresa De Garine,<sup>19</sup> el alimento vegetal, sea crudo o cocido, fue y sigue siendo fundamental en la cocina mediterránea. Los vegetales o las verduras son el elemento esencial de las sopas, rancio calientes como frías, presentes de un extremo al otro del Mediterráneo. No es rigurosamente necesario que vayan acompañadas de proteínas animales y puede utilizarse únicamente pan para esparirlas.

En los libros de cocina del siglo XV de la zona mediterránea (italianos, provenzales, catalanes) es significativo, por ejemplo, que sea mayor la insistencia en el uso de las verduras, las hierbas y las raíces de huerta que en otros del resto de Europa. Como destaca A. Riera, con legumbres y verduras, dos productos fáciles de obtener en el campo, las mujeres campesinas preparaban potajes y menestras, dos platos bien conocidos en muchas casas rurales. La col, los pueros, las espinacas, la cebolla y el ajo —dos condimentos básicos e indispensables en las cocinas populares mediterráneas— entraban regularmente crudos, hervidos, fritos o guisados en los platos de los campesinos catalanes, occitanos y provenzales.

No podemos olvidar, al mismo tiempo, que hablamos de una alimentación popular, es decir, de los estramentos más bajos de la sociedad y no de las capas más altas. El escaso prestigio que determinados alimentos, como la cebolla, el ajo, los pueros, las espinacas o incluso los recién llegados americanos, como el tomate o las patatas, han tenido tradicionalmente entre las clases acomodadas es notable, y han sido sólo los estramentos más populares —los que se ven amenazados con mayor frecuencia por las oleadas de hambruna— los que suelen utilizar estos alimentos o se encuentran más abiertos, obligados por la necesidad, a incorporar nuevos alimentos a su dieta.

En cuanto al mundo musulmán, las verduras y hortalizas (cebolla, ajo, acelgas, espinacas, etc.), así como la fruta, son fundamentales en la cocina andalusí, sin que ello signifique que se prescindiera de otros elementos, como la carne o el pan. Ya en el siglo XVI, el español Diego de Torres, el primer historiador de los xarifes marroquíes, comentó: «*Tanto en el medio físico como en el medio social aparecen a nuestros ojos muy similares a lo que se habría podido ver en la zona de la Alpujarra de Sierra Nevada. Las aldeas situadas en las vertientes septentrionales del Atlas eran abundantes en agua; sus campos estaban llenos de naranjos y limoneros en las partes más bajas y abrigadas, y disponían de abundantes cereales cultivados en los costeros, aparte de árboles frutales de tipo europeo.*»<sup>20</sup>

Tampoco se prescinda del arroz, otro alimento bastante importante en la alimentación mediterránea que ya se conocía en la península Ibérica antes de la llegada de los musulmanes, pero que éstos extendieron y cuyo cultivo perfeccionaron. Durante toda la Edad Media, en Europa, sólo las cocinas mediterráneas lo conocieron como verdadero alimento —y así continuó incrementando su utilización hasta nuestros días—, mientras que en otros lugares seguía siendo un producto exótico asimilado a las especias. Según Rosenberg,<sup>21</sup> en la parte sur del Mediterráneo, el cultivo del arroz ha sido históricamente importante en áreas como el Magreb central, lo que se explica principalmente por la presencia de los turcos, habituados a su consumo, del mismo modo que otros pueblos del Próximo Oriente.

Por lo que respecta al mundo judío, es interesante señalar que la mayor parte de verduras, frutas, cereales y pescados son intrínsecamente *kósher* y pueden consumirse sin ningún tratamiento específico por parte de los miembros de la comunidad.

18. Cf. Isabel González Turmo, *op. cit.*

19. Cf. Igor de Garine, *op. cit.*

20. Cf. Julio Caro Baroja, *op. cit.*

21. Cf. Bernard Rosenberg, *op. cit.*, pp. 314-315.

El tomate y el pimiento son considerados hoy en día plantas mediterráneas indisolublemente ligadas a las cocinas de esta área. No obstante, encontraron resistencias muy diferentes a su llegada a Europa: el pimiento tuvo éxito enseguida, mientras que el tomate tardó en hallar el lugar relevante del que hoy goza; su adopción fue, por tanto, más bien tardía. No sería hasta mitades del siglo XVIII cuando el tomate pudo alcanzar su estrato, cuando menos en época de hambruna. Pero el paso del tiempo hizo olvidar cualquier reticencia respecto a su consumo, como también a su origen americano, de manera que, finalmente, fue aceptado por todo el mundo hasta llegar a formar parte de la «identidad alimentaria mediterránea».

En épocas difíciles hubo, sin embargo, otros productos que también resultaron útiles a los pueblos mediterráneos como alimentos de complemento; éste fue el caso de la patata o el frijol. Ambos son muy energéticos y lograron sustituir o, al menos, añadirse a productos tradicionales del sistema alimentario local aún muy cortados y prescritos (espinacas, espárragos, acelgas, etc.). Actualmente, la patata continúa teniendo un importante papel en el Mediterráneo, tanto en las ciudades como en el campo.

Pero si las verduras y las hortalizas en general forman parte —con más o menos dificultades— de la alimentación y de las diversas cocinas del Mediterráneo, ello no ha sido siempre tan evidente en otros hábitos alimentarios. Los italianos influyeron en la cocina de otros países: tanto en Inglaterra, donde introdujeron el uso de las verduras —casi desconocidas antes del siglo XVII— como en las del norte de Europa. Igualmente, y sin salir de España, en regiones no mediterráneas como es el caso de Galicia, determinados alimentos han tenido una introducción muy tardía en el sistema alimentario: el arroz no empezó a ser conocido popularmente en este territorio hasta finales del siglo XIX, y hortalizas como la zanahoria, la berenjena o el calabacín no empezaron a consumirse hasta bien entrado el siglo XX.

Como señala Salas-Salvadó, en los países mediterráneos se ingieren grandes cantidades de determinados alimentos, como los cítricos, el tomate, las patatas y las ensaladas, que representan un 75% de la aportación de vitamina C a la dieta. Fuentes importantes de vitamina E en los países mediterráneos son los aceites y derivados, los frutos secos, las patatas, las manzanas y los tomates. La ingestión de vitaminas antioxidantes en los países mediterráneos es, en consecuencia, relativamente alta si se compara con la del resto de países occidentales.

*Carnes y pescados: la importancia de la alimentación no vegetal*  
Pero este modelo alimentario no se circunscribe únicamente a los vegetales. Las carnes y el pescado —bastante más reivindicados por los dietistas— también son parte importante.

Respecto a la carne, ha sido siempre escasa en el Mediterráneo y muy especialmente en el medio rural. Antoni Riera comenta que la exigua presencia de carne fresca en la dieta cotidiana de la época medieval producía frustración entre las familias menos solventes que, como el resto de estratos sociales, la consideraban el mejor alimento para el hombre, una vianda que ayudaba a conservar la salud y superar la enfermedad. Sirva de ejemplo lo que señala Bouza Koster<sup>22</sup> para Grecia: «La carne desempeña un papel menos significativo en la dieta de los campesinos griegos, que sólo la comen en las fiestas más importantes del año». Por su parte, Gast observa que, en el norte de África, «por mucho que la carne asada o frita sea muy apreciada, representa un lujo que incluso una familia rica no se puede permitir».

Aún así, la carne ha desempeñado —y desempeña todavía más hoy en día— un papel de gran importancia dentro del área mediterránea, e incluso podríamos citar algunas particularidades: la carne de buey, en general, es menos abundante que en otros lugares;<sup>23</sup> el cordero, el cerdo —más habitual en embutido que fresco— y la ternera resultan, sin embargo, carnes muy comunes; las aves y la caza están, asimismo, presentes en todas las zonas, y los pequeños animales de caza como el conejo fueron, como señala Anna Pujol, muy apreciados ya desde la época prehistórica.

Entre las carnes consumidas, la bovina tiene una proporción de grasas que varía entre un 6% y un 20%; la carne de ternera es de las más digestivas; la de cordero contiene una cantidad mayor de lípidos que las otras dos, y la de cerdo es la más grasa y difícil de digerir. La carne de pollo es poco grasa y fácilmente digerible; las carnes de caza, como el conejo o la perdiz, son muy magras, tiernas y de color más bien oscuro, por el hecho de que en el momento de la muerte se desangran poco.

Históricamente, y en cuanto a la dieta cárnica en los poblados ibéricos, es significativo el consumo de cerdo, pero aún lo supera el consumo de corderos y cabras, en este orden, mientras que el buey es bastante minoritario, y muy raro el consumo de caballo. Ya en la época romana, sin embargo, hubo un incremento en el consumo de cerdo. Aunque este aumento tampoco fue generalizado, algunos de los elementos gastronómicos basados en el cerdo consiguieron ser

22. Cf. Joan Bouza Koster, *op. cit.*, p. 40.

23. Cf. Maurizio Santieri, *op. cit.*, p. 217; Igor de Garine, *op. cit.*

muy reputados en la Roma imperial. Así lo expresó Marcial a propósito de los jamones de las tribus cercanas, en la comarca pirenaica de la Cerdeña.<sup>24</sup>

A partir de la Alta Edad Media, sin embargo, y como señala Montanari, se llegó a la definición de un modelo alimentario europeo nuevo y original, nacido de la confluencia, del encuentro entre las culturas romana y germánica. Dos culturas inicialmente muy diferentes, incluso contrapuestas: la cultura de los campos frente a la cultura del bosque; el cultivo de cereales, vid y olivo, frente a la cacería y la cría de ganado bravo; la cultura del pan, el vino y el aceite frente a la cultura de la carne, la cerveza y la mantegulla; un mundo, el romano, ideológicamente organizado en torno a los valores económicos y culturales de la agricultura, entre los que el pan representaba el máximo «valor» alimentario, asumido como símbolo de la civilización, frente a otro mundo, el germánico, que tenía su punto fuerte no ya en una planta sino en un animal, el cerdo —muy valorado, también, como acabamos de ver, en el mundo romano—, alrededor del cual se concentraban no sólo «atenciones económicas y costumbres alimentarias, sino también todo un universo de mitos, símbolos y rituales. De este modo, nació en la Edad Media un modelo de alimentación «romano-germánico», en el que el valor primario de la carne —el cerdo, principalmente— casaba con los valores igualmente primarios del pan y el vino; un modelo que combinaba y alternaba el aceite de oliva vegetal con las grasas animales. El cerdo, símbolo alimentario de los pueblos del norte, asumió una función central en las culturas europeas mediterráneas; sólo hay que pensar en España e Italia y en la «cultura del jamón» que en ellas se ha desarrollado, sobre todo a partir de la Edad Media.

Resulta curioso ver cómo la carne de cerdo ha sido excluida —negada, podríamos decir— de las diversas tipologías de la alimentación —y no digamos ya de la dieta— mediterránea, a pesar de la importancia de su consumo. El cerdo criado ha tenido un papel importante en el sistema alimentario, tanto en el campo como en la ciudad, de casi toda la vertiente norte, porque ha garantizado una aportación relevante o continuada de salazones, embutidos y carne en la dieta cotidiana.

El hecho de comer cerdo adquiere, además, en el norte del Mediterráneo, un importante valor simbólico —«religioso», podríamos decir—, e incluso su sacrificio toma un cierto aire ritual. En efecto, el consumo de carne de cerdo o el hecho de cocinar con su

grasa se convierten en una demostración implícita del hecho de ser «cristiano viejo» o, como mínimo, de no tener ningún antecedente judío o musulmán.

Actualmente, y por lo que respecta al consumo de carne de cerdo en los países mediterráneos, se otorga una mayor importancia a los embutidos que en los países de la Europa central y del norte. Contrariamente, en estos últimos —Dinamarca, Alemania o el Benelux son un ejemplo de ello—, el consumo de carne de cerdo fresca es más abundante que en el área mediterránea, aunque su consumo es significativo en casi todos los países.<sup>25</sup>

En el mundo musulmán, como señala Piera, la carne tampoco ha sido, en general, muy abundante<sup>26</sup> —o sólo en casos excepcionales—, y el aceite ha resultado y resulta, si no la única grasa posible, sí la fundamental en buena parte de las comidas diarias. Aún hoy, en esta cocina mediterránea musulmana que ha relegado el cerdo —casi indispensable en las cocinas de la otra orilla— a la categoría de alimento prohibido, la carne más usada es la de ave (pollo, palomas, perdices), junto con el conejo, el cordero y el cabrito, como ya hacían los musulmanes andalusíes.

El pescado a su vez, se come con frecuencia. En el Mediterráneo occidental se han encontrado restos de anguilas, barbos y truchas que evidencian la continuidad de la dieta piscícola a lo largo de milenios. Actualmente, algunos países como Portugal o España se sitúan entre los principales consumidores de pescado del mundo, aunque hoy es especialmente apreciado el pescado de agua salada: la anchoa, la sardina, el atún y el bacalao se prestan a una infinidad de recetas culinarias. De este modo, al hablar de alimentación mediterránea parecería fuera de dudas que históricamente el pescado ha formado parte de ella como uno de los principales alimentos consumidos. La realidad, sin embargo, es muy distinta, y no fue hasta el siglo XIX, con la revolución industrial y la mejora de la red de transportes y de las técnicas de conservación, que el pescado pudo abrirse a un mercado más amplio, más allá del restringido principalmente a las áreas cercanas a las zonas de pesca.

Según Antoni Ricca, en los días de abstinencia la dieta giraba en torno al queso, los huevos o el pescado, que sólo se consumía fresco alrededor de las numerosas pesqueras fluviales y en el litoral. Las especies más asequibles en las regiones del interior eran las truchas, la merluza, el barbo y la tenca. La pesca, incluida la recién capturada en los mares cercanos, que era la más sabrosa, suscitaba un esca-

24. «Que me sirvan pienza del país de los cerretanos», Marcial (XII, LIV), *op. cit.*

p. 18.

25. Cf. *La alimentación...*, p. 10.

26. Cf. también, en este sentido, María Jesús Rubiera, *op. cit.*, pp. 131-132.

so entusiasmo entre amplios sectores de la sociedad que, al considerarla un alimento de calidad inferior a la de la carne, circunscribían su consumo a las jornadas penitenciales.

El pescado fresco, como subraya Scriveri,<sup>27</sup> parece que se consumía en un ámbito de consumo local, de difusión limitada, como el medio urbano. Hasta este momento, sin embargo, el pescado había sido más ampliamente difundido como producto en conserva, fuera seco, salado o ahumado; en este sentido, constituiría un alimento proteico, barato y de fácil conservación para una franja más amplia de la población.

Pero otros alimentos elaborados forman también parte importante de estos sistemas alimentarios. Los productos lácteos se encuentran en todas las regiones: quesos frescos, curados y fermentados, que antiguamente también servían para sustituir la ya mencionada falta de carne. Hay que citar también las sopas y los estofados cocidos a fuego lento y muy a menudo, sin añadir ninguna grasa suplementaria. Si consideramos los distintos tipos de platos, la cocina mediterránea se caracteriza por sacar el mejor partido de las pequeñas cantidades de proteínas animales, como lo demuestra el uso generalizado de carnes picadas, verduras rellenas de carne, estofados y guisos de carne de todo tipo y calidad.

La dieta mediterránea:

controversia sobre la aplicación de un modelo

En palabras de Marais, «la dieta mediterránea —mediterránea como dieta de referencia— es una dieta saludable, cuyos componentes alimentarios en cantidad y frecuencia están presentes en el mundo mediterráneo, con un cierto carácter ancestral, y por tanto es cierto que, por estas razones, al individuo mediterráneo le es más fácil seguir esta dieta que al individuo de otros pueblos donde los hábitos alimentarios se establecieron con otros alimentos y sobre todo, en una cantidad y frecuencia de los diferentes grupos de alimentos que se hallan muy lejos de la *auténtica dieta mediterránea*».

Parece obligado, al hablar de dieta, hacer referencia al famoso estudio efectuado sobre siete países que Keys<sup>28</sup> dirigió. Ancel Keys y sus colaboradores realizaron un estudio sobre la cardiopatía isquémica en siete países, mediante el análisis de 12.270 personas de cuarenta a cincuenta y nueve años en Finlandia, Japón, Holanda,

27. Cf. Maurizio Scriveri, *op. cit.*, p. 216.

28. Cf. Ancel B. Keys *et al.*, *op. cit.*

Estados Unidos, Grecia, Italia y Yugoslavia. Según los resultados de dicho trabajo, los países del norte de Europa y los Estados Unidos mostraron una prevalencia hasta cuatro veces superior a la de los países del área mediterránea y Japón, importante consumidor de pescado. La consecuencia que más interesa destacar de esta investigación es la asociación directa entre mortalidad cardiovascular y concentraciones de colesterol, como también la asociación de éste con la cantidad de grasa saturada presente en la dieta.

Según Marais, en el citado estudio se comprobó que las poblaciones del área mediterránea tenían una mortalidad coronaria inferior y que la dieta consumida por estas poblaciones compararía una característica que la diferenciaba de la de las otras sociedades: la elevada proporción de aceite de oliva (rico en ácidos grasos monoinsaturados). Por contra, la dieta del resto de países tenía una gran proporción de grasa saturada de origen animal. Como señala el mismo autor, la sustitución de grasa saturada por ácidos grasos monoinsaturados disminuye las concentraciones de colesterol plásmico y de colesterol-LDL.

De este modo, si tuviésemos que emitir, como dice De Garine,<sup>29</sup> un diagnóstico dietético sobre el estilo de alimentación mediterránea, «ste sería, en conjunto, positivo: se propone una alimentación menos abundante desde el punto de vista calórico, menos grasa (contribución de lípidos mezclados) y menos rica en proteínas animales que el estilo alimentario general de las sociedades urbanas industrializadas. Concede un lugar privilegiado a las legumbres, muy positivo por lo que respecta a las aportaciones vitamínicas y minerales. Coloca en un lugar importante los productos lácteos, que tienen un contenido de lípidos más fácilmente controlable que el de las carnes. No cabe duda de que, en una fase histórica como la actual, en la que se valora cada vez más la toma de conciencia sobre identidades culturales profundas, el estilo de alimentación mediterráneo puede significar una contribución positiva a la alimentación mundial si consigue apoyarse en una financiación suficiente y, por otro lado, es capaz de sacar provecho de las modernas técnicas de promoción».

Del mismo modo, González Turmo<sup>30</sup> nos dice que «se trata de una dieta sobria, variada y rica en fibras. Sus preferencias culinarias, aunque hay importantes diferencias de unas zonas a otras, comportan la condimentación a base de sal, vinagre, ajo y cebolla, además de especias y hierbas aromáticas, como el orégano, el cilantro, el laurel, el perejil, etc. Hay también una cierta preferencia por las texturas picadas y

29. Cf. Igor de Garine, *op. cit.*, p. 26.

30. Cf. Isabel González Turmo, *op. cit.*

*mujadas, hasta el extremo de que, a veces, resultaba difícil fijar el límite entre los platos sólidos y líquidos. Se trata de cocinas bien adaptadas a la oferta del mercado diario y que pueden conseguir espléndidos resultados gastronómicos.*

Pero no todos los autores están de acuerdo, no en cuanto a las excelencias de este modelo dietético, sino en lo que se refiere a la realidad de su aplicación en el mundo mediterráneo. Fischler nos dice que *«la dieta mediterránea es un elogio de la frugalidad, de la modestia, de la restricción: es una norma moral ideal, y al fin y al cabo una "topía", en el sentido etimológico. Más controvertido resulta cuando expresa que «la dieta mediterránea es un invento puritano anglosajón, cuyo éxito creciente se alimenta, paradójicamente, en el Viejo Mundo, por un lado, de un fondo de antiamericanismo; por otro, de los trastornos relacionados con el cambio y la crisis y, finalmente, de los retos económicos, sobre todo en materia agroalimentaria, pero también de producción cultural».*

En nuestro país, una opinión similar es la de Carrasco cuando señala que *«debéramos plantearnos qué pasaría si descubriéramos que el único momento histórico en que algún grupo social practicó algo parecido a lo que ahora se considera y recomendada como alimentación mediterránea, después de años de investigación y política alimentaria desclimatizadora, fue en los años setenta, y era lo que conta la clase media-baja catalana, por poner un ejemplo que me es extremadamente próximo: verduras y hortalizas, frutas y ensaladas, cereales y legumbres, carne a la brasa, mucha sardina y mucho bacalao, aceite de oliva y pan con chocolate de cacao sin leche añadida... y tantos buenos como días tiene la semana. En todo caso, sería necesaria prácticamente toda la etnografía alimentaria de la cuenca mediterránea para responder».*

Pero, a pesar de todo, parece que, al menos en el caso de España, y según las últimas encuestas alimentarias,<sup>31</sup> las tendencias muestran un nuevo cambio en el consumo de alimentos. Pese a las reservas y la cautela, que compartimos con Jesús Contreras,<sup>32</sup> ante los datos estadísticos y, a pesar de sus amplias limitaciones, estas fuentes son, por ahora, la única aproximación cuantitativa de que disponemos para medir determinadas tendencias.

Las encuestas muestran, diacrónicamente, que el consumo de determinados alimentos ha bajado notablemente desde mediados los años sesenta hasta ahora. Éste es el caso, sin ir más lejos, del pan, las patatas y las legumbres. Pero, según estudios más recientes, la dieta media española continúa basándose en un alto consumo de

verduras, frutas, cereales y legumbres, como también en un consumo moderado de lácteos y de carnes —mayor o menor según la zona geográfica—, de pescado y de aceite de oliva, que se acompaña con ingestión de alcohol, principalmente de vino. En este sentido, dichas encuestas muestran una cierta y ligera recuperación de determinados alimentos que, como hemos dicho, habían sufrido una baja importante en los últimos años:<sup>33</sup> pan, pastas y cereales, pescado, aceites y vinos, mientras que otros que se encontraban en pleno crecimiento han empezado a experimentar un ligero —muy ligero— descenso, como es el caso de las carnes, el azúcar y los dulces, pero también de las patatas, las hortalizas y las frutas. Por otra parte, algunos alimentos que sufrían un descenso progresivo han seguido su declive, como es el caso de los huevos, mientras que otros, como los lácteos, cuyo consumo había ido creciendo también de forma más o menos progresiva, continuaban con su tónica ascendente.

Así, estas encuestas consideran que la dieta española sigue básicamente las pautas de la dieta mediterránea, principalmente en lo que respecta al gran consumo de aceite de oliva y otras semillas vegetales como grasas principales para cocinar, pero también a la abundancia de frutas y hortalizas —alimentos ricos en fibra, vitaminas y sales minerales— y al consumo creciente de pescado, que aporta proteínas animales con escasa proporción de grasas saturadas. Del mismo modo, se desvía de las pautas de la dieta mediterránea en el descenso —que parece recuperarse mínimamente—, más o menos continuado, del consumo del pan, cereales y legumbres, en el aumento de determinados productos transformados —dulces y cremas industriales, con una elevada proporción de grasas saturadas— y también en el consumo de cervezas y alcoholes de alta graduación.

Veamos, mediante los datos expuestos anteriormente, que determinados alimentos considerados como clásicos dentro de los parámetros de la *dieta mediterránea* —la cursiva es deliberada—, en un claro retroceso durante las últimas décadas, muestran en los últimos años una ligera tendencia a la recuperación, en parte gracias a la promoción que se ha llevado a cabo desde diversos medios de comunicación y algunas instituciones, especialmente en lo que concierne a la reivindicación de sus aspectos dietéticos saludables:

Pero lo que sí resulta un hecho evidente es que las «sociedades mediterráneas» —si se me permite englobarlas aquí más o menos unitariamente— no se diferencian de las anglosajonas sólo en la

31. Cf. *La alimentación...: Estado nacional de nutrición...*  
32. Cf. Jesús Contreras, en esta misma obra.

33. Mostramos en estos ejemplos, principalmente, las diferencias que se han registrado en el consumo entre los años 1991 y 1993. Cf. *La alimentación...*

dietra o los sistemas alimentarios en general, sino que existen otros factores —sociales, culturales, de estilo de vida— que ejercen una influencia considerable. De este modo, y por lo que respecta a la alimentación, entendida como un hecho social en la misma medida que nutritivo y biológico y, en este sentido, como una construcción sociocultural, debemos valorar suficientemente factores centrales que están relacionados con ella, como los ritmos cotidianos —los horarios laborales y los de las comidas, por ejemplo—, la sociabilidad, la comunicación o la identidad. Como señala Calvo,<sup>34</sup> la alimentación es «un universo de leyes y reglas, al mismo tiempo natural y sociocultural [...]», un lugar de encuentro y de síntesis de lo biológico, económico, social y cultural». Así, la alimentación queda situada, más allá de toda duda, en el marco cultural de las relaciones sociales de los individuos y los grupos.

#### Agradecimientos

Desde estas líneas finales quiero agradecer la colaboración de todas aquellas personas que han contribuido a la elaboración de este libro. Una dedicatoria muy especial es para Ángel Fernández. Mención a parte merece Manuel Martínez, así como su colaboradora Margarita Garrido. De la misma manera, quisiera agradecer su colaboración a todo el equipo del Institut Català de la Mediterrània d'Estudis i Cooperació, y a todos y cada uno de los autores de los artículos que forman parte del volumen, sin los cuales, con toda seguridad, este libro nunca habría visto la luz. Durante el proceso final de la edición del volumen murió el profesor Francisco Grande Covián. A su memoria dedicamos esta obra.

#### Bibliografía

- BOUZA KOSTER, Joan: «De los rebaños de Grecia: el galopiano», en Jessica KUPER (ed.): *La cocina de los antropólogos* (Barcelona: Tusquets, 1984).
- CALTRINA, Ascensión: «La balanza agroalimentaria en el Mediterráneo. ¿Déficit o superavit?», en *Agricultura y Sociedad*, nº 66 (enero-marzo, 1993).
- CAIVO, Manuel: «Migration et alimentation», en *Social Science Information*, vol. 21, nº 3 (París, 1982).

34. Cf. Manuel Calvo, *op. cit.*, p. 385.

— «La diversité des pratiques alimentaires dans le macro-espace social», en Jean PEITRE y Claude THOUVENOT (eds.): *Alimentation et régions. Actes du Colloque «Cuisines, régimes alimentaires, espaces régionaux»* (Nancy: Presses Universitaires de Nancy, 1989).

CAVO BAROJA, Julio: *Una visión de Marruecos a mediados del siglo XVI, la del primer historiador de los «arifes», Diego de Torres* (Madrid: CSIC, 1956).

CARRASCO, Silvia: *Antropología i alimentació. Una proposta per a l'estudi de la cultura alimentària* (Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona, 1992).

CASTRO, Xavier: «Historia da dieta popular na sociedade galega.

O viño como nutriente e axente terapéutico», en Xosé A. FIDALGO y Xosé Simal (eds.): *Alimentación e cultura* (Vigo: Laboratorio Ourense d'Antropología Social, 1993).

*Enquesta sobre l'espai mediterrani* (Barcelona: Institut Català de la Mediterrània d'Estudis i Cooperació, 1994, inédito).

*Estudio nacional de nutrición y alimentación* (Madrid: Instituto Nacional de Estadística, 1995).

GARCÍA, Expiración: «La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico», en *Andalucía Islámica* (1983), nº 2-3.

GARNIE, Igor de: «La dieta mediterránea en el conjunto de los sistemas alimentarios», en Isabel GONZÁLEZ TURMO y Pedro ROMERO DE SOLÍS (eds.): *Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea* (Sevilla: Junta de Andalucía-Fundación Machado, 1993).

GONZÁLEZ TURMO, Isabel: «El Mediterráneo: dieta y estilo de vida», en Isabel GONZÁLEZ TURMO y Pedro ROMERO DE SOLÍS (eds.): *Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea* (Sevilla: Junta de Andalucía-Fundación Machado, 1993).

KEYS, Ancel B. et al.: *Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease* (Cambridge [Mass.]: Harvard University Press, 1980).

*La alimentación en España, 1993* (Madrid: Secretaría General de Alimentación, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1995).

LEACH, Marianne, y Jerry LEACH: «El kisir de Meydina: un plato con trigo del sur de Turquía», en Jessica KUPER (ed.): *La cocina de los antropólogos* (Barcelona: Tusquets, 1984).

MARCH, Lourdes, y Alicia RÍOS: «Cuisine et alimentation: le cas des olives. Recherche méthodologique interdisciplinaire», en Jean PEITRE y Claude THOUVENOT (eds.): *Alimentation et régions. Actes du Colloque «Cuisines, régimes alimentaires, espaces régionaux»* (Nancy: Presses Universitaires de Nancy, 1989).

- MAUCAL, Marco Valerio: *Egipcianos*, vol. V (Barcelona: Fundació Bernat Metge, 1960).
- MAURODAN, María Dolores, Marisa GONZÁLEZ, y Consuelo PUADO: *Antropología de la nutrición. Técnicas, métodos y aplicaciones* (Madrid: Noesis, 1995).
- MEDINA, F. Xavier: «El comer como instrumento. Alimentación e identidad entre los emigrantes vascos», en *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares* (Madrid, en prensa).
- PAPAMICHAEL, Anna J.: *Birth and Plant Symbolism* (Arcus, 1975).
- RODRIGUEZ, Luis: «Alimentación y salud pública», en Xosé A. FIDALGO y Xesús SIMAL (eds.): *Alimentación e cultura* (Vigo: Laboratorio Ourense d'Antropología Social, 1993).
- ROMERO DE SOLÍS, Pedro: «La religión y los alimentos en los textos sagrados mediterráneos. A propósito del consumo de carne», en Isabel GONZÁLEZ TURMO y Pedro ROMERO DE SOLÍS (eds.): *Antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea* (Sevilla: Junta de Andalucía-Fundación Machado, 1993).
- ROQUI, María-Ángels: «Catalogne», en V. SCARDICCI (dir.): *Le linopie de la diversité* (Paris: Éditions du CNRS, 1993).
- ROSENBERGER, Bernard: «Diversité de manières de consommer les céréales dans le Maghreb précolonial», en Manuella MARTIN, y David WAINES (eds.): *La alimentation en las culturas islámicas* (Madrid: Agencia Española de Cooperación Internacional, 1994).
- RUIJERA, María Jesús: «La dieta de Ibn Quzmán. Notas sobre la alimentación andalusí a través de la literatura», en Manuella MARTIN y David WAINES (eds.): *La alimentación en las culturas islámicas* (Madrid: Agencia Española de Cooperación Internacional, 1994).
- SENTIERI, Maurizio: *Cibo e ambrosia. Storia dell'alimentazione mediterranea tra caso, necessità e cultura* (Bari: Dedalo, 1993).