LA ALIMENTACION EN LA COCINA GRIEGA, por José Manuel Mójica Legarre



Como en tantas otras cosas, Grecia ha sido maestra de Occidente en el arte culinario. Sus cocciones eran mesuradas y pacientes, tratando de llegar al buen gusto como era lo adecuado al arte helénico que desarrollaron. Los griegos fueron los primeros en darle su valor a los condimentos, para conseguir un moderado aroma en las recetas, y perfeccionaron la elaboración del pan.
Frente a la escasez de aguas corrientes en tierra firma, se encontraba el abundante agua de mar y los productos vivos que de ella pescaban. Existen pueblos que en la Grecia homérica, apreciaron más el pescado de río que el de mar. El pescado de río, de los acuarios y viveros, daba gran pompa a la mesa de los ricos. El de mar era el alimento de los pobres marineros; en la actualidad, los ricos comen pescado “de pincho” o de almadraba, mientras los demás nos contentamos con peces de cultivo ¡Vivir para ver!



Las principales especies que se consumían entonces eran: el atún, la dorada, el rodaballo, la sardina y el salmonete.

En cuanto al consumo de carne, los griegos fueron grandes cazadores de animales salvajes como jabalí, ciervo, cabra montesa y liebre. Entre la caza de aves estaba el faisán, tórtolas, petirrojos, perdiz, alondras, codorniz, tordos, etc.

A los griegos les debemos el cultivo ordenado de los cereales y la fabricación de panes exquisitos. La diosa Deméter, patrona de la nutrición -también protegía a los ganaderos- era representada con una rubia cabellera de espigas de trigo maduro. Deméter no quería sacrificios sangrientos por lo que ante su estatua se ofrendaban espigas, frutos, miel y lana recién hilada que, como la diosa no venía a recogerlos en persona, eran aprovechados por los sacerdotes del culto a esta deidad.



Mujer amasando, museo de Atenas

Los primeros cocineros griegos, fabricaban una galleta de pasta sin levadura y el pan tal como lo conocemos hoy. En el mercado de Atenas podían encontrarse, en la época clásica, además del pan de centeno, el de salvado egipcio, el de trigo negro o sarraceno, el de avena, y todas las variedades del de trigo: cocido, de molde, al rescoldo entre dos planchas de hierro, frito, amasado con leche y aliñado con varias especias. Se encontraban también los de formas caprichosas, como a modo de croissant. Pasar de panadero a confitero es un avance natural, por lo que fueron famosos en la antigüedad sus pasteles que endulzaban con miel.

El aceite de oliva fue la grasa vegetal por excelencia. El prensado de la oliva tiene tres fines: Alimentación, cosmética y alumbrado. En alimentación se utiliza como medio de cocción y como conservante, en cosmética para untárselo en la piel o para hacer brillar el cabello y por último, en el alumbrado, para alimentar los candiles. Tan importante era el aceite de oliva en la civilización

griega que una de las causas de la ruina de Atenas, fue la destrucción de sus viñedos en la Guerra del Peloponeso; es preciso recordar que un olivo tarda más de quince años en dar fruto y casi cuarenta en llegar a la madurez plena, así que la economía ateniense no pudo esperar y se desplomó. En la actualidad, con el concurso de bancos y entidades monetarias, no solo Atenas sino Grecia entera, ha visto caer su economía sin necesidad de talar ni un solo olivo.

Se supone que el vino surgió en las Galias, debido a la existencia de viñas salvajes que existían en Francia e Italia, basando la elaboración de sus vinos en las recetas orientales. La enología moderna concibe el vino como el producto que viene de las uvas prensadas, sin mezclas que lo falseen, pero en la antigüedad, el mosto se utilizaba para las más asombrosas mezclas al combinarlo con miel, tomillo, mirra, ramas de arrayán y, en ocasiones, incluso con agua de mar –aunque hoy en día muchos taberneros prefieren el agua dulce, pero no por ganar más dinero, ¡como se les ocurre!, sino por seguir la tradición griega-. Los vinos de Grecia tenían mucha fama en aquellos tiempos, y eran muy apreciados en la península italiana durante la época romana.



Jarra de agua

A partir de la época clásica, la cocina griega se va complicando cada vez más, convirtiéndose en el preámbulo de la gran cocina romana. Por primera vez en la Historia de la humanidad, los cocineros comienzan a ser reconocidos por la calidad de su trabajo; siete de entre ellos han pasado a la posteridad por sentar las bases de la cocina de Occidente:

Egis, de Rodas, fue, según sus contemporáneos, el único que supo cocer perfectamente el pescado. Nereo, de Chios, inventó el caldo de congrio que, si hacemos caso a las crónicas, «era digno de ser ofrecido a los dioses». Chariades, de Atenas, a quien nadie pudo superar en ciencia culinaria. Lampria, que inventó el caldo negro a base de sangre. Apctonete, que inventó los primeros embutidos. Euthyno, conocido como el cocinero de las lentejas, que era la legumbre base de la alimentación griega. Por último, Ariston, el maestro de cocina por excelencia, que inventó infinidad de guisados y contribuyó al desarrollo de la gastronomía con las primeras aplicaciones de la

cocina de evaporación. En el anonimato ha quedado el cocinero que inició la moda de las recetas deconstruídas un día que se le cayó una bandeja al suelo y no tuvo tiempo de arreglar el desaguisado.



Panadera sacando pan del horno

El primer tratadista gastronómico fue Arquestrato, un griego de Sicilia, nacido en Gela o en Siracusa cerca del siglo IV a.C, que llegó a ser amigo personal de Pericles. Arquestrato escribió el poema llamado Gastronomía, Gastrología o Hedypatheia -tratado de los placeres-, en el que recoge datos interesantes sobre la cocina griega de aquel tiempo. De esta época destacan cerca de 1500 escritores que tratan de culinaria y gastronomía, entre dramaturgos, filósofos y poetas. Atenas atribuye a Arquestrato el haber recogido en sus textos los principios de la gran cocina griega, desde el elogio del pan, hasta las formas de servir la mesa y cómo deben presentarse a ella los invitados. Con este cronista nace la crítica culinaria y los primeros escritos sobre la cocina que aún se pueden consultar hoy en día; pero como Arquestrato era un conocido escritor y poeta, en sus textos no pone la mala baba de la que hacen gala algunos de los más conocidos

críticos culinarios de la actualidad que, en el fondo, según muchos conocedores, no son sino cocineros frustrados.
A lado de grandes y refinados gourmets como fueron los habitantes de Sibaris, de Tarento o de Crotona, que llegaron a organizar concursos para descubrir y premiar recetas novedosas, han llegado hasta nuestros días nombres de tragaldabas famosos. Teofasto nos cuenta que un atleta llamado Teagenes era capaz de zamparse un toro entero después de vencer en las Olimpiadas. Por su parte, Amaranto de Alejandría, menciona a un heraldo macedonio, que consumía 9 kilos de carne y bebía 7 litros de vino, además de que podía soplar en dos instrumentos a la vez. Por lo visto, las mujeres no se quedaban atrás: La hija de Megátocles , llamada Aglae, en las fiestas comía 4 kilos de pan y 6 kilos de carne mientras se metía entre pecho y espalda la friolera de 3 litros de morapio de la casa sin tener ninguna preocupación por la silueta.



Salseras

Parece ser que la costumbre de cenas en común solo

para disfrutar de la comida, había surgido en Esparta, y de ahí se extendió al resto de las ciudades griegas. Los espartanos llamaban a estas cenas Syssitías, y en Atenas se conocieron como symposium, que más que por banquete, se podría traducir como reunión de bebedores; por lo que se puede deducir, tanto los hombres como las mujeres que formaban parte de la alta sociedad griega se pasaban por el arco de triunfo las dietas.

Hablando de dietas, el doctor Pedro Laín Entralgo en su libro "La medicina hipocrática", especifica que el término diátia significa «régimen de vida, conjunto de hábitos del cuerpo y del alma, que construyen la actividad vital del hombre», y advierte que ya se mencionaba en la literatura griega. La dieta la dividían los griegos en cinco puntos esenciales: La alimentación, los ejercicios, la actividad profesional, la peculiaridad del país y finalmente, la vida social en que vivía el sujeto, por lo que la dieta era una filosofía de vida y no una "operación bikini" al uso actual en el que las dietas son una necesidad estética como el ir al gimnasio o consumir bebidas energéticas sin alcohol. A propósito de esto Polibio decía: «Aquellos que realizan más ejercicio del que debieran, a proporción de su manera de nutrirse, y que se sienten agotados por la fatiga, no harán mal en beber una o dos veces hasta la alegría, pero no en exceso». ¡Cuánta sabiduría la de este varón! Lo que muchos no terminan de entender es porqué es necesario hacer ejercicio antes de beber.



Para terminar, les dejo una receta griega de la época. El postre llamado “Katillos ornatos”. Se lavan bien unas hojas de lechuga, se rallan y luego se machacan en mortero añadiendo vino. Se cuela el jugo. Más tarde se mezcla harina de trigo en el jugo y después de dejarlo reposar un rato se amasa y se añade un poco de manteca de cerdo. Se amasa de nuevo se forma una torta y se porciona la masa formando pequeñas tortitas que deben freírse en aceite muy caliente.