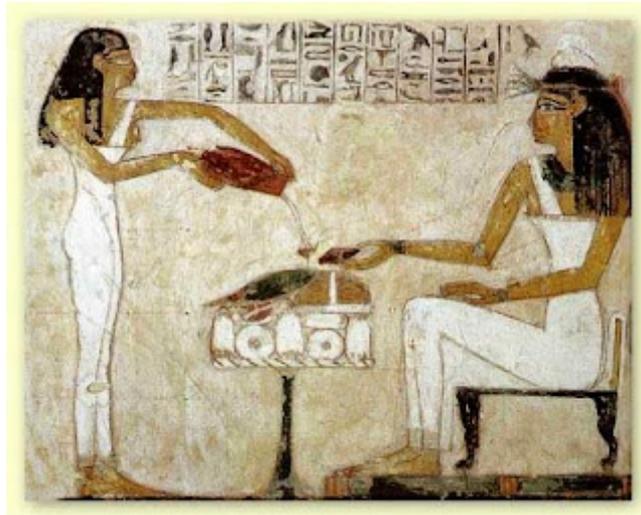
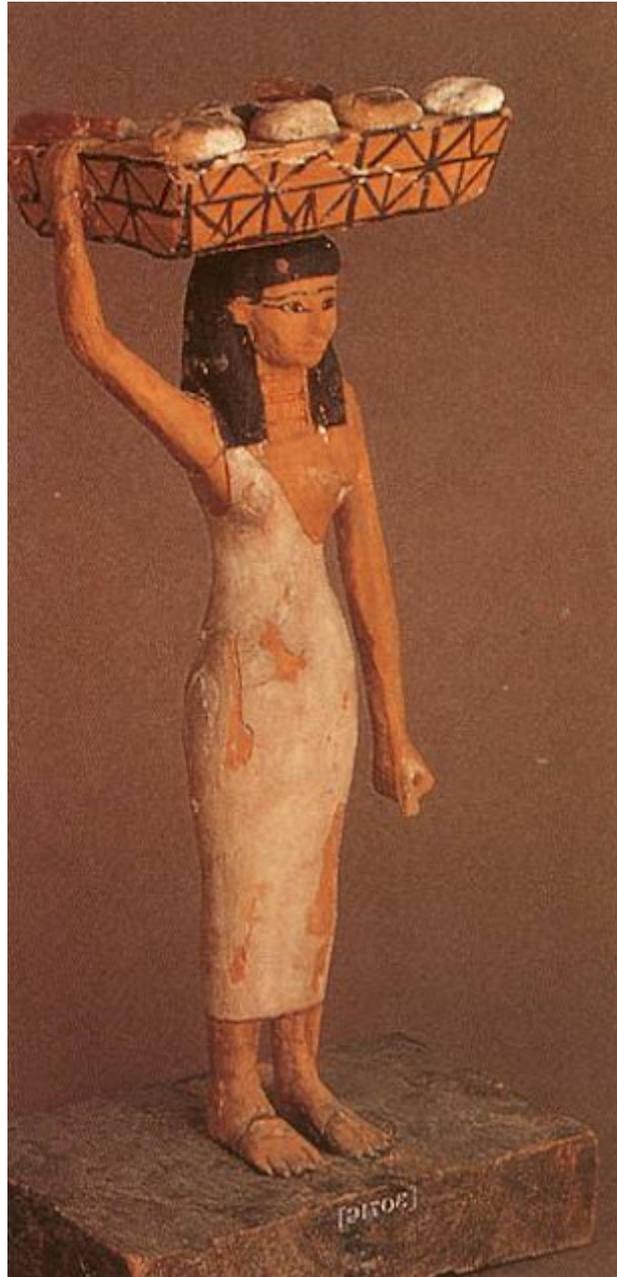


LA COCINA DEL ANTIGUO EGIPTO, por José Manuel Mójica Legarre



Cuando se habla del Antiguo Egipto, lo primero que nos viene a la memoria son las imágenes de las películas filmadas en Hollywood, o, peor aún, en la Italia de los años sesenta del pasado siglo, que por imperativos de la apariencia, nos mostraban unos banquetes que poco o nada tienen que ver con la realidad histórica que nos cuentan las muestras de comidas encontradas en yacimientos funerarios, las herramientas y útiles usados que aún se conservan para la elaboración de los alimentos, las listas de los sacerdotes de los templos a propósito de las ofrendas hechas y los registros de los templos que constituían un verdadero inventario; los testimonios escritos de diferentes viajeros de las distintas épocas, como Herodoto de Halicarnaso o Diodoro de Sicilia, completan la base de la información que nos permite esbozar cómo y qué se comía en el Antiguo Egipto.

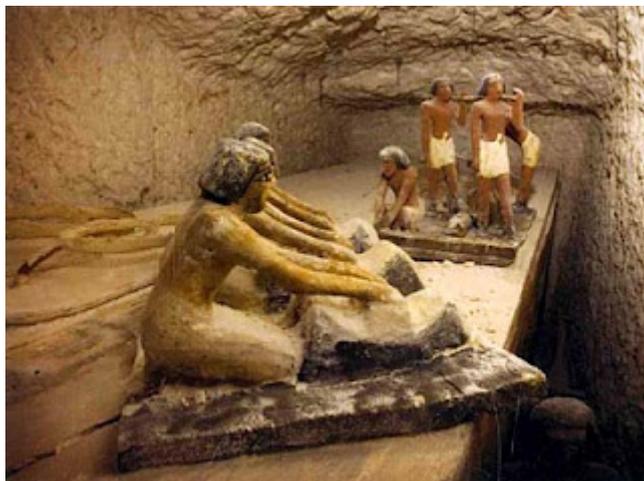


Si nos atenemos a los datos históricos observamos que, como en todas sociedades de jerarquía piramidal, existía una gran diferencia entre la alimentación de las clases pudientes y lo que comía el resto de la población. Lo más probable es que el pueblo llano, es decir la clase menos favorecida cuyo noventa por ciento estaba compuesto por campesinos que dependían de las crecidas del Nilo para la fertilización de sus tierras, comiera dos veces al día, el desayuno compuesto por pan y cebollas dulces, y una comida más fuerte a media tarde. Sin duda alguna, el alimento básico de los

antiguos egipcios era el pan que no faltaba en ninguna mesa por pobre que fuera. Los panes más frecuentes en aquella época eran los elaborados a partir de la harina de trigo o de cebada, que se cocían en hornos, en forma de hogazas, o pegando la masa a las paredes del horno como aún hoy se hace en ciertos lugares del Medio Oriente.

Por las informaciones que nos dan las pinturas murales, la mayor parte de la población sobrevivía con una dieta de panes y cerveza, alimentación que se enriquecía con los productos que ellos mismos podían cultivar, o cazar, siendo el consumo de carne muy raro, aunque aquellos que vivían cerca de los templos podían consumirla un par de veces por semana puesto que los sacerdotes solían repartir la que sobraba de los sacrificios y no habían podido revender a los más pudientes; los pescados que sacaban del río, percas, siluros, carpas o mújoles, cuando estos remontaban el río desde el mar, junto a la leche, el queso, las verduras y las legumbres, completaban su dieta diaria. Para conservar los pescados, los solían salar, después de haberlos desescamado y fileteado, colocando las piezas en capas alternadas con otras de sal en un ánfora, poniendo un peso encima. Estas conservas, parecidas al fesikh que aún se puede consumir hoy en día, fueron muy populares en toda la cuenca mediterránea. El consumo de huevos, generalmente cocidos, era muy importante en la dieta de los egipcios. En la antigüedad, uno de los más valorados era, posiblemente por su tamaño, el huevo de avestruz que, además de alimentarles, les proveía de cuencos y recipientes, como lo demuestran los que se han encontrado en yacimientos arqueológicos.

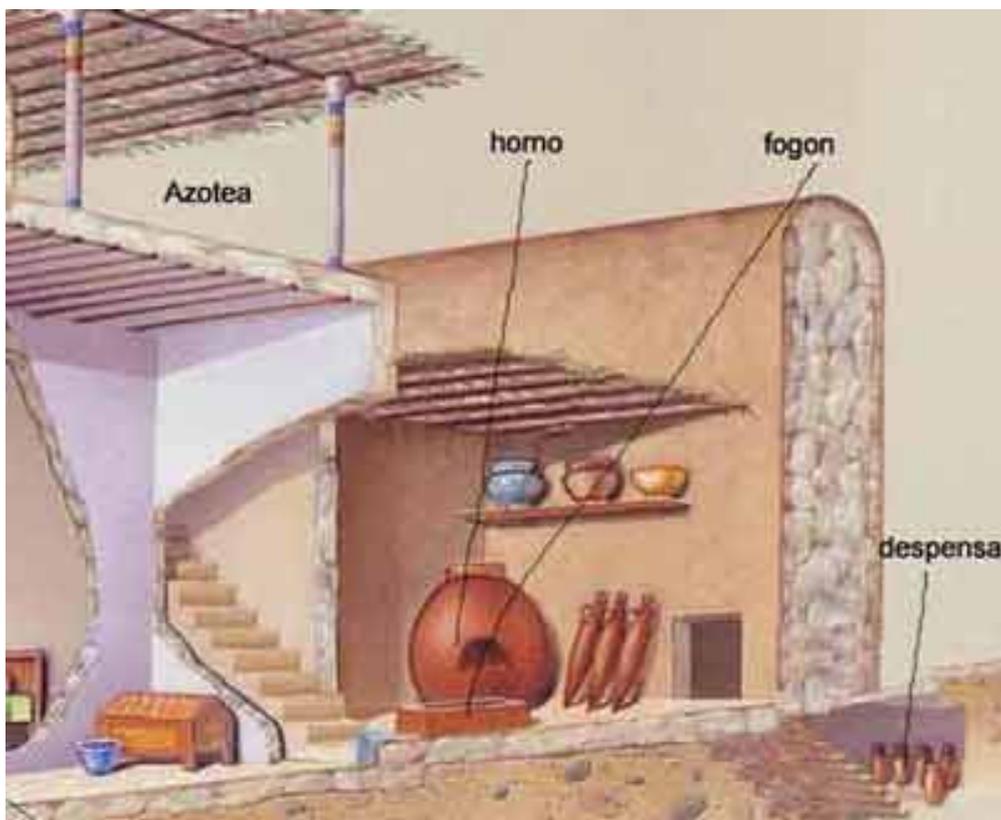
Llegados a este punto, es preciso hacer notar que la exigua clase media, compuesta por artesanos y funcionarios, que disponían de un mayor poder adquisitivo que el resto de los egipcios, criaba en su casa ovejas, cabras y algún cerdo, animal del que hablaremos más adelante.



La mayor parte de la información que poseemos sobre la alimentación en el Antiguo Egipto es sobre las clases privilegiadas. Los faraones daban mucha importancia a la gastronomía y, por ello, una gran parte de los trabajadores cualificados de sus palacios eran maestros panaderos, cocineros, reposteros o cerveceros. Con ocasión de las grandes celebraciones, como puede leerse en papiros del Imperio Nuevo (1550 al 1070 a.C.) los cestos de carne seca o fresca, los de verduras y frutas, se cuentan por cientos, además de una ingente cantidad de sacos de pasas y granadas. Esta pantagruélica "lista de la compra", se completa con un gran número de carneros vivos, pájaros, pescados, además de panes, cerveza, vino y leche. Los grandes banquetes de las celebraciones iban siempre acompañados de música y danzas.

Sabemos que en las clases altas los adultos comían dos o tres veces al día, sentados frente a mesas llenas de alimentos y bebidas, mientras que los

pequeños de la casa lo hacían sentados en esteras. Al despuntar el día, la primera comida, el desayuno, consistente en pan, carne, cerveza y algún tipo de dulce, no se hacía en común sino que los alimentos se consumían una vez que cada miembro de la familia hubiese terminado su aseo matutino. Durante el resto del día, comían dos veces más; una comida fuerte a mitad del día y, a la caída de la noche, cenaban abundantemente. La comida se consumía en platos y cuencos, ayudándose de cucharas y unos útiles que podían parecerse a los tenedores aunque, como resaltan muchos estudiosos, la presencia de jarras y jofainas bajo las mesas, en las pinturas murales, hacen suponer que gran parte de los alimentos eran consumidos con los dedos.



Dibujo de una cocina típica

Normalmente, estas carnes se cocinaban asadas, a la parrilla, aunque también sabemos que utilizaban

ollas y cacerolas para guisar estas carnes junto con otros ingredientes. El consumo de carne de hiena, al que recurrentemente se alude en algunos estudios, está muy poco documentado y, a pesar de que hay alguna referencia a ofrenda de hienas, de consumirse, al ser un animal que se alimenta de carroña, es presumible que fuese carne de hienas mantenidas en cautividad, cebadas como en la época predinástica se hizo con otras especies animales. La carne más consumida y apreciada, una vez que consiguieron domesticar diversas especies animales y por tanto la caza pasó de ser una necesidad a convertirse en un deporte de la aristocracia, era la de vacuno, además de erizos, antílopes, ratones, ocas, patos, garzas, codornices, perdices y toda clase de pájaros. Esta carne podía secarse, salarse o confitarse para su conservación, siguiendo métodos antiquísimos.

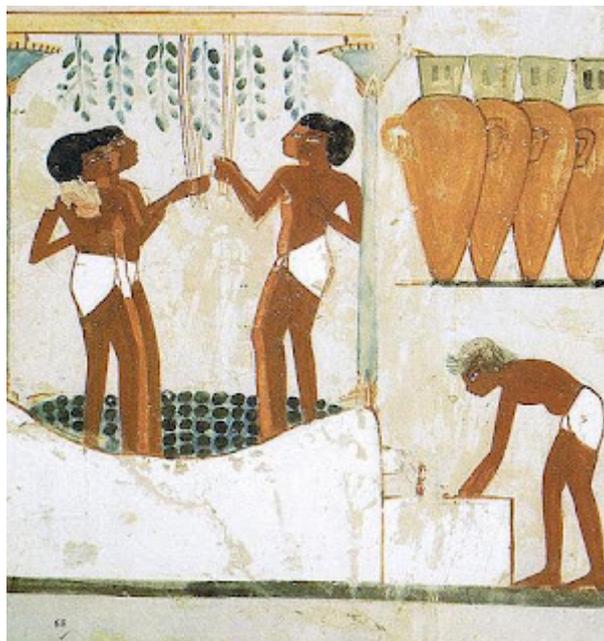
Aparte de la hiena, otra de las carnes cuyo consumo está en tela de juicio es la del cerdo ya que Herodoto cuenta que era tabú. A favor de Herodoto, diremos el cerdo se alimenta de cualquier cosa, que su carne se conserva peor que otras y que, además de revolcarse en el fango, produce unos olores desagradables por lo que es muy posible que esta carne fuese tabú. En contra, la facilidad con la que se criaban estos animales, y lo barato de su manutención, los hacía muy asequibles. Si a esto añadimos que el faraón Amenofis III hizo una ofrenda de 1000 cerdos y otros tantos cochinitillos al dios Ptah en Menfis, queda la duda de si la carne de cerdo se consumía o no; la lógica, y los muchos huesos de este animal encontrados con marcas evidentes de haber sido troceados, nos aconseja decir que el cerdo era consumido por los estratos

sociales más humildes ya que los ricos consumían, y ofrendaban, carnes de mayor precio.



Relieve del cerdo egipcio

Hemos hablado de erizos. Su forma de preparación, era así: Una vez eviscerados, se les envolvía en una capa de barro y se llevaban al horno para conseguir que, cuando esta arcilla se cociera, al romperla se llevara con ella las púas y la piel. Esta forma de cocinar, no es privativa del Antiguo Egipto sino que proviene de la experiencia común de los pueblos prehistóricos. Baso mi afirmación en que he visto esta forma de cocción en Los Llanos de Venezuela, en los que envuelven en barro trozos de carne de res con piel y los echan al fuego para que se vaya cocinando mientras llevan a cabo sus tareas diarias, y porque en algunas partes del Alto Aragón, se hacía lo propio con las gallinas y los pollos sin desplumar. Herencia de esta técnica de cocina es la receta llamada "Gallina de Casbas", que en la actualidad se cocina sustituyendo el barro por una masa... una vez desplumado el animal.



La parte vegetal de la dieta, además del loto y la médula de papiro que consumían asada, consistía en cebollas, cuyo consumo es todavía muy popular en Egipto, pepinos, ajos, puerros y rábanos; para probar la bondad y abundancia de los vegetales citados recordemos que en la Biblia, una vez que los hebreos han dejado Egipto siguiendo a Moisés, se lamentan porque echan de menos los pepinos, los puerros, las cebollas y los melones que se criaban en el país del Nilo (libro de los Números Capítulo 11 versículo 5). Entre los vegetales hay que resaltar las lechugas, de las que conocían diferentes variedades, puesto que, además de su uso gastronómico, se les daba una utilidad religiosa puesto que la savia que desprendía la planta al ser cortada, recordaba al semen humano por lo que, estos vegetales, servían como ofrenda a Min, dios de la fertilidad. En lo que respecta a las legumbres, lentejas, judías, guisantes, garbanzos y habas, estas últimas formaban parte del salario de los obreros, eran las más consumidas. Las especias más utilizadas eran la alholva, la mejorana el perejil, el tomillo, el eneldo, el cilantro, el perifollo, el

comino blanco y el hinojo eran las más utilizadas. Algunos autores añaden la hierbabuena a esta lista. Los cítricos no eran conocidos en el Antiguo Egipto ya que fueron introducidos durante la época romana. La fruta era un producto al alcance sólo de los más pudientes, y se cultivaba en los jardines de templos o palacios. Dátiles, higos y uvas son utilizados desde tiempos inmemoriales. Estas frutas, además de servir para producir vinos, también se utilizaban para la elaboración de panes y, junto a la miel, como edulcorantes ya que no se conocía la remolacha azucarera ni la caña de azúcar. En el caso de los higos, además de consumirse frescos, secos o asados, se añadían al vino para dotarlo de mayor graduación alcohólica. También eran conocidos los melones, las sandías, las algarrobas o las chufas. Pasado el tiempo, ya en el Imperio Medio, llegaron a Egipto las manzanas y las granadas.

Siguiendo con los productos dulces, los postres eran muy elaborados y se les daban diferentes formas, al igual que se hacía con el pan. La masa de harina de trigo o cebada, enriquecida, o no, con higos, dátiles o semillas, se colocaba en moldes de diferentes formas que se habían calentado previamente en las llamas y luego eran cubiertos para llevar a cabo la cocción.

Los egipcios producían aceites variados, aunque también los importaban de las regiones de Siria y Palestina. Al parecer, los olivos no pudieron aclimatarse bien al clima de la época y por ello el aceite de oliva, era traído desde el Oriente Medio, sobre todo de Fenicia ya que se han hallado numerosas ánforas de esta procedencia que todavía contenían aceite.



Elaborando cerveza.

La bebida más extendida en el Egipto antiguo, era la cerveza que se elaboraba con harina de cebada y agua, a la que se añadía una masa de harina, dejándola fermentar y, después de filtrada, tras añadirle pasta de dátiles o de higos, se guardaba en recipientes de cerámica sellados para evitar en lo posible que se agriara. También varias clases de vino eran conocidas en el Egipto antiguo, el vino con miel, el vino de segunda prensa, y el vino cocido, además del vino negro, el rojo y el llamado vino del norte. La elaboración del vino se llevaba a cabo pisando las uvas y dejando que el mosto fermentara. Después se colocaba en recipientes cerrados a los que se dejaba un agujero para la salida de los gases y, una vez terminada la segunda fermentación, se guardaba en ánforas. Es curioso saber que los egipcios fueron de los primeros en

utilizar las etiquetas para el vino ya que las ánforas llevaban un texto indicando el año de la cosecha, el lugar donde se cultivaron las uvas, el nombre del comprador y, ocasionalmente, el del viticultor; de cualquier modo, el vino egipcio debía consumirse antes de un año para que no se convirtiese en vinagre.

Para terminar este artículo, describiremos una receta de la época.

PERDICES A LA PARRILLA:

Se cortan las perdices por la columna vertebral, se abren presionando sobre el pecho del animal hasta que queden extendidas y se ponen a marinar en un líquido compuesto por zumo de cebollas, sal y aceite. Mientras se marinan las perdices, se hierven los huevos de codorniz en agua salada y, una vez fríos, se les quita la cáscara y se reservan.

Después de unas horas de marinado, asar las perdices en una parrilla con fuego de leña.

Mientras se asan las perdices, se sofríe en grasa, o en aceite, cebolla cortada bien finita. Una vez que la cebolla tome color, se añaden los huevos, se doran, se salan y se sirven calientes acompañando a las perdices.