

# Isabel Lugo

Gastronomiaren historialaria

**“Egoki elikatzeak lagundu egiten du eritasunak saihesten, eta duela 2.500 urteko greziarrek bazekiten hori”**

Jarri eltze batean historiarekiko eta sukaldaritzarekiko pasio handi-handia, erantsi horri 25 urteko esperientzia Gastronomiaren Historia irakasten eta hornitu guztia gure arbasoek sortu zituzten sukaldaritzaren errezetak ikertzeko grinarekin. Hortik zer ateratzen den? Zer ez, nor: Isabel Lugo (Bartzelona, 1959) CETTen Ostalaritza eta Turismo Eskolako irakaslea. Egunero, etorkizuneko sukaldariei Aintzinateko sukaldaritzaren historia erakusten die eta ez ikasgelan soilik, sukaldeko suak piztu, eta hainbat plater egiten dituzte eskolan bertan. Horrela sortu zen errezeta-liburu berezi-berezia egiteko ideia, antzinako zenbait herrik landutako platerena, gaur egunerako moldatuta betiere. Mesopotamia, Egipto, Grezia eta Erromako plateren liburua “En la mesa de César” deitzen da, “Zesarren mahaian”. Ekimen originala inondik ere, eta osasungarria, greziarrek ongi baitzekiten elikadura egokiak lagundu egiten duela eritasunak saihesten. Harrigarria iruditu arren, laboreak jaten zituzten gure arbasoek, lekaleak, frutak, zopak eta

barazkiak; hau da, Mediterraneoko dietaren zati diren elikagaiak. Horrek erakusten du zein ona den, izan den eta, adituen esanetan, izango den dieta hori.

**Janariari buruz hizketan ematen duzu egun guztia. Etxera iritsita, izaten duzu gogorik eta denborarik sukaldean aritzeko?** Denbora askorik ez dut izaten, baina maiz samar aritzeko ohitura dut, eta neronek prestatzen ditut beti otorduak.

**Orduan, sukaldean aritzea gustatzen zaizu. Zure etxean ez da gertatzen, beraz, esaerak dioena: Errementariaren etxea, zotza burruntzi...** Bai, asko gustatzen zait. Nire belaunaldiko emakume gehienek bezala, amari ikasitako eginmolde berezi horiek neureganatu ditut nik ere. Gero, dena den, osatu egin dut hori teknika, errezeta eta osagai modernoagoekin.

**Sukaldaritzako teknikak aipatu dituzu. Zer moduz moldatzen zara sukaldariekin? Haiei lehia egiten ari zara antzinako errezeten liburu horrekin...** Ba ote? Ia hogeita bost urte daramatzat sukaldariz inguratuta, eta niri neuri komeni zait haiekin ongi moldatzea. Ikasle izan ditut eta orain ere hala dira, eta lankide, kide, lagun... Hain justu, liburua atera ahal izan dut urte horietan ikasi eta erakutsi dudanari esker.

**Matematikan, biderketak egiten ikasteko, batuketak egiten jakin behar du lehenik. Hemen ere berdin gertatzen al da?: XXI. mendeko sukaldariek jakin behar ore dute K.a.-ko III. mendeko errezeten berri?** Ez du zertan. Sukaldean, alderaketa horrek balio izaten du teknikei buruz ari garenean, zeren zaila baita paella bat egiteko modua menderatzea, edo jakiak erregositen jakitea, aurrez ez badakizu frijituki on bat egiten edo plater-oinarri on bat lortzen. Uste dut, hala ere, profesional on batek, zertan ari den barneratua badu, jakin behar duela zer bilakaera eduki duen bere lanbideak, eta horrela gauzatuko du, ulertuko, interpretatuko eta inspiratuko du kulturalki sukaldean egiten duen jarduna.

**Bide batez: gaurko sukaldariek adinako ospea eta itzala ote zeukaten antzinakoek?** Morroi, neskame eta esklaboen kontua izaten zen sukaldea. Sukaldari ospetsuek, egiaz, ospe adina irain eskuratzen zuten. Mirabe izan arren, artistatzat hartzen zituzten bat-



zuek, baina baita pikaro eta engainatzailetzat ere. Haien ospea literatura bihurtu zen zenbaitetan, kondaira, baina ez maila globalean gaur bezala, ingurune murriztagoan baizik.

**Baina platerak merkeagoak izango ziren...** Sukaldari ospetsu batek ordain ona eduki zezakeen, baina beti nagusiaren eskutik. "Sukaldaritza komertziala", hau da, ostatueta edo kalean egiten zena, eta diru truke saltzen zena, ez zen jendearen begi-begikoa.

**Gaur egun, plater originalek biltzen dute ospea. Zer iruditzen zaizkizu gaurko plater modernoak, ontzi eta mahai-zapi ederretan bai, baina jaki gutxiarekin etortzen diren horiek? Ez ote dugu gehiago jateko premiarik?**

Orain gutxiago jateko premia izaten dugu, hori egia da, gaurko lanak ez baitira garai batekoak bezain neketsuak, eta, gainera, denbora gutxiago daukagu. Baina joera hori, goi sukaldaritzan hogeita hamar urtez iraun duen joera hori, gustu kontuei lotua joan ohi da, arrazoi ekonomikoek, plateren diseinuari, eta testuinguru berezi batean gertatzen da, gainera, dastatze-testuinguruan. Ez zait gaizki iruditzen, nahiz eta behin baino sarriago geratu naizen gehiago jateko gogoz gauza gozo-gozoren bat zerbitzatu didatenean.

**Jatea, zalantzarik gabe, plazer handia da. Berdin gertatzen zen greziarren eta erromatarren garaian ere?** Bai, bai, batez ere klase pribilegiatuentzat. Gainerakoek, aski zuten irautearekin. Herri bakoitzak eta historiako garai bakoitzak bere erara ulertu eta finkatu ditu plazer horren estandarrak, bai kopuruari dagokionez, bai kalitateari dagokionez, eta ez da ahaztu behar greziarren eta erromatarrek zer utzi diguten: gogoeta eta idazki gastronomikoak.

**Mens sana in corpore sano. Gure arbasoek burua lantzen zuten, baina dieta zaintzen zuten?** Bai, kontuan hartu behar da διαίτη hitza, 'dieta' alegia, duela 2.500 urte erabiltzen zutela, Grezian. Kontzeptu zabalagoa zen, eta higie-ne-ohiturak, ariketa, sexu-bizitza, eta abar izenda-tzeko erabiltzen zen; azken batean, ideia nagusi batek biltzen zuten hori guztia: norbanakoaren



eta haren inguruaren arteko harmonia. Orduko irizpideak ez dira guk ditugun berberak, besteak beste ez zeukatelako guk egun daukagun ezagutza zientifikorik elikagaien osakeraren inguruan eta mantenu-gaia-geureganatzeko prozesuaren inguruan. Baina zinez sinesten zuten norbanako bakoitza-arentzat egokia den elikadurak lagundu egiten duela eritasunak saihesten eta norberaren oreka eta zorientasuna ziurtatzen.

**Zein da historiako platerik zaharrena?** Sukaldean prestatzen diren jakietan, segur aski, barazki-zopak edo -pureak izango dira, edo lekaleekin edo laboreekin eginak, guk ahia deitzen dugun horren aurreko zerbaite. Lehen gizakiak edo Antzinateko herriak irudikatzerakoan, ehizatzen zituzten animalien haragia soilik jaten zutelaren pentsatzen dugu, sutan erreta, bai-

potamian eta Asia Txikian hasi ziren laboreak, olibondoak eta mahatsondoak landatzen, eta handik zabaldu zen Mendebaldera.

**Nolako jakiak jan ohi zituzten antzinateko garaietan?** Gaur egungo irizpideak erabiliz, osasungarria zela esan daiteke, nolabait, landare-jatorrikoa eta iraupenekoa zelako, nagusiki, laboreak zituelako oinarrian, lekaleak eta barazkiak, arraina eta esnekiak (ahal bazen), eta oso haragi gutxi, hori klase pribilegiatuek soilik eskura zezaketen-eta, edo oso egun berezietan soilik jaten zuten, erlijio-erritualei lotuta. Funtsean landare-jatorrikoa zen dietaren osagarri zen haragia, orain gertatzen denaren guztiz bestela. Dieta hura, dena den, osasungarria baino gehiago, oso mugatua zen, eta oso urria, oro har.

**“Antzinateko herriek ehizatzen zituzten animalien haragia soilik jaten zutela pentsatzen dugu, baina irudi hori ez da oso erreala”**

na irudi hori ez da oso erreala. Berorik eman gabe eraldatzen diren jakiei dagokionez, berriz, hor daude gatzetan jarriak, ketuak, onduak edo marinatuak; gaur egun gutiziatzat hartzen ditugu, baina garai hartan ezinbesteko baliabideak ziren elikagaiak kontserbatzeko.

**Eta gaur egun ere jaten ditugun elikagairik zaharrenak?** Laboreak izan ziren lehen produktu landuak, baina aipatu beharrekoak dira lekaleak ere, basoan bildu eta arazorik gabe jaten zituzten produktuak, muskuiluak eta zenbait animalien haragia.

**Mediterraneoko dieta zer da, Mediterraneoa bera bezain zaharra?** Mediterraneoko herrien dieta historian zehar osatu da, herri askoren ekarpenari esker, mende askotako kulturaren ondorioz, eta inguru natural komun bati eta hari atxikitzen zaizkion bizimoduak egokitu izanaren ondorioz. Dieta horren jatorria, beraz, Mediterraneoa baino harago bilatu behar da: Meso-

**Zure liburuko errezeta batzuk irakurri ditut, oilasko myma, adibidez, eta esan liteke ez zutela gupida handirik egun kaltegarri jotzen diren irizpide batzuk irensteko, eta ez zutelako askorik begiratzen trans gantzei eta gizentasunaren arazoiari, haurrengan sor litekeenari batik bat. Hauts haietatik egungo lokatza?** Antzinateko gaur arte iraun duten errezetetan, goren mailako sukaldaritzan zer ikusten da, eta klase pribilegiatuek, esku-eskura zeukaten mundu guztiak desio zuen hori: haragia, ehizakia, animalia-gantza, eztiak edo frutetatik zetorren azukrea, eta era guztietako ongailu eta gozagarrak platerrean bilduta, hau da, oso elikagarritzat zeukaten guzti-guztia, non eta elikagai-ekaskia orokortua zegoen testuinguru hartan. Egungo lokatzak beste hauts batzuk ditu oinarrian, ez eskasia, baina guztiz kontrako egoera: ugaritasun gehiegizkoa, kontsumorako ekoizpena, presa eta era guztietako industria-produktuak eskuratzeko erraztasuna.

**Zer esango luke sumeriar chef batek hamburger bati buruz edo edozein janari lasterri buruz?** Segur aski, harritu egingo litzateke ikusiz jendeak zein eskura daukan behi-haragia jaki nagusi gisa, eta zein eskura daukan gantzekin, ongailuekin, eta abarrekin egindako platerak. Baina antzinateko garaietan ere saltzen ziren jaki prestatuak kalean, gure janari lasterraren aurrendari jo dezakeguna.

**EROSKI jabetu da arazo horretaz, eta ezabatu egin ditu gantz partzialki hidrogenatuak bere marka duten produktuetatik. Garai haietan ere bazuten osasuna zaintzeko kezka?** Zalantzarik gabe, nahiz eta orduan beste elikagai batzuk izan zitezkeen kontuz ibiltzekoak. Antzinateko kultura guztiek balioesten dute neurritasuna eta elikadura-soiltasuna. Grezian eta Erroman ohiturak laxatu eta oturuntza handiak egiten hasi zirenean, literaturaren bidez iritsi zaizkigun horiek, izan zen horien aurkako korrante kritiko orokor bat; arrazoi etiko eta moralengatik gaitzesten zituzten halakoak, baina baita ere uste zutelako gehiegikeriak kaltegarri zirela osasunarentzat.

**Asteburuan bisitan datozkit etxera, eta Sumeriako plater berezi batekin txunditu nahi nituzke gonbidatuak. Proposa iezadazu plater erraz bat...** Sumeriar erako platerekin inor txunditzea aski zaila gertatzen da, baina izan liteke usakume hustu eta hezurgabea, bere tripotxekin betea eta haragiz, porru eta usain belarrez egindako betegarri batekin, baratxuriz igurtzia eta haragi salda txingarretan errea kazola batean.

**Eta haurrentzat? Emango zenidake Greziako edo Egiptoko errezetaren bat?** Haurrek, segur aski, gustura jango litzakete "shayt" galleta batzuk, faraoien garaikoak; urez eta txufa-irinez egindako oreka izaten dute, datilak eta eztia, eta oliotan frijitzen dira. On egin!

**INFORMAZIO GEHIAGO**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)