

Isabel Lugo

Historiadora de la gastronomía

Los griegos ya sabían hace 2.500 años que una alimentación correcta contribuía a evitar enfermedades

Historia y cocina como ingredientes principales, aderezados con 25 años de docencia especializada en Historia de la Gastronomía y grandes cantidades de pasión por la investigación sobre los sistemas culinarios que crearon nuestros antepasados componen la receta que define a Isabel Lugo (Barcelona, 1959). Como profesora de la Escuela de Hostelería y Turismo CETT de la ciudad condal convive cada día con cientos de futuros cocineros a quienes enseña historia de la cocina en la Antigüedad y con los que se atreve a elaborar parte de esos platos en los fogones de la escuela.

Así nació la idea de escribir un libro de recetas propias de Mesopotamia, Egipto, Grecia y Roma, adaptadas a la actualidad: "En la mesa de César".

Eso sí, la originalidad no está reñida con la salud, ya lo decían los griegos: una alimentación correcta y adecuada para cada individuo contribuía a evitar enfermedades y a asegurar su equilibrio y su felicidad.

De hecho, ya en la Antigua Grecia nació una corriente crítica general que condenaba los excesos porque se consideraba que resultaban nocivos para la salud.

Aunque sorprenda, nuestros antepasados comían cereales, frutas, sopas, hortalizas y legumbres, alimentos que forman parte de la dieta mediterránea tan vigente antes, ahora y, por lo que aseguran los expertos, tan recomendable para siempre.

Todo el día hablando de comida en el trabajo, ¿cuándo llega a su casa aún dispone de ganas y tiempo para cocinar? Pues aunque no tengo mucho tiempo, practico bastante en la vida cotidiana y suelo cocinar siempre yo.

Entonces, ¿le gusta cocinar o se cumple el dicho de que en casa de herrero cuchillo de palo? Sí, me gusta mucho. Como la mayor parte de las mujeres de mi generación he aprendido de mi madre aquellas formas de hacer que no se olvidan nunca. Después, he incorporado técnicas, recetas o ingredientes más modernos.

Hablando de técnicas culinarias, ¿se lleva bien con los cocineros? Una historiadora que les hace la competencia con un libro de recetas antiguas, como el que acaba de publicar... Sí, ¡por supuesto! Llevo casi veinticinco años rodeada de cocineros, así que no puedo por menos que llevarme bien con ellos. Han sido y son alumnos, compañeros de trabajo, colegas, amigos. De hecho, el libro ha sido posible gracias a lo que he aprendido y enseñado a lo largo de esos años.

¿Esto es como en matemáticas, para saber multiplicar primero hay que saber sumar? ¿los cocineros del siglo XXI deben conocer las recetas del siglo III a.C? No necesariamente, en cocina esa comparación funciona cuando hablamos de técnicas, porque es difícil dominar la preparación de la paella, o de los estofados, si no se aprende antes a realizar un buen sofrito o a obtener un buen fondo de cocina. Pero sí creo que un buen profesional, consciente de lo que representa su oficio, debe saber cómo ha evolucionado éste para llevar a cabo, entender, interpretar e inspirar culturalmente su propia práctica culinaria.

Por cierto, ¿los cocineros de la Antigüedad gozaban de tanto prestigio social como los de ahora? La cocina solía estar en manos de criados o esclavos. La verdad es que los cocineros famosos gozaron de prestigio y fueron denostados a partes iguales. Se les consideró artistas, aunque no dejaran de ser criados, y también pícaros y embaucadores. Su fama a veces se convirtió en leyenda o literatura, pero no a escala global como ahora, sino en un ámbito mucho más restringido.

Ahora la buena fama se la llevan los platos originales. ¿Qué opinión le merecen los platos modernos en los que hay mucho menaje y mucho mantel y poca cantidad de comida? ¿Será que no necesitamos comer más? Es verdad que ahora necesitamos comer menos porque no realizamos trabajos tan fatigosos como hace años y, además, disponemos de menos tiempo. Pero esa tendencia, que se ha mantenido en la alta cocina desde hace unos treinta años, se explica más bien por razones de gusto, económicas, de diseño del plato y en un contexto de degustación gastronómica. No me parece mal, aunque la verdad es que más de una vez me han servido algo buenísimo en tan poca cantidad que me he quedado con ganas de más.

Nadie duda de que comer es un placer, ¿también lo era en la época de los griegos y romanos? Por supuesto, sobre todo para las clases privilegiadas, el resto de la población normalmente se conformaba con poder subsistir. Cada pueblo y cada momento de la historia ha establecido sus estándares de placer alimenticio en cantidad y calidad, y no hay que olvidar que griegos y romanos nos han legado reflexiones y escritos gastronómicos.

Mens sana in corpore sano. Nuestros antepasados cultivaban su mente pero, ¿de verdad cuidaban los antiguos su dieta? Sí, hay que tener en cuenta que la palabra *διαίτηα*, es decir, dieta, fue acuñada en Grecia hace 2.500 años. Si bien respondía a un concepto más amplio, que incluía los hábitos higiénicos, el



ejercicio, la vida sexual, etc., en definitiva estaba presidido por la idea de armonía entre el individuo y su entorno. Los criterios podían ser distintos a los nuestros porque, entre otras cosas, no tenían el conocimiento científico que hoy tenemos sobre la composición de los alimentos y el proceso de asimilación de los nutrientes. Pero se creía firmemente que una alimentación correcta y adecuada a cada individuo contribuía a evitar enfermedades y a asegurar su equilibrio y su felicidad.

¿Cuál es el plato más antiguo de la historia? Si hablamos de preparación culinaria, de cocción, seguramente las sopas o purés de hortalizas, de legumbres o de cereales, el antecedente de nuestras gachas. La imagen del hombre primitivo o de los pueblos de la Antigüedad

distintos, de siglos de cultura, y de adaptación a un medio natural común y a las formas de vida que se le asocian. Su origen, por tanto, está más allá de las orillas del Mediterráneo.

¿Cómo era la comida que habitualmente tomaban en la Antigüedad? En cierta forma podría calificarse de sana según nuestros criterios actuales, ya que era básicamente vegetal y de subsistencia, y se basaba en los cereales, las legumbres y las hortalizas, pescado y lácteos si era posible y muy poca carne (solo estaba al alcance de las clases privilegiadas). Era el complemento de una dieta básicamente vegetal, justo lo contrario de lo que suele suceder ahora. Pero lo cierto es que se trataba de una dieta, más que sana, limitada y muy pobre en general.

¿Qué diría un chef sumerio de una hamburguesa o de cualquier comida de fast food? Seguramente se extrañaría de que la población en general tuviera fácil acceso a la carne de res como comida principal y a los platos elaborados con grasas, condimentos, etc. Y eso que en la Antigüedad también existió el comercio de alimentos preparados en la calle, el antecedente de nuestra comida rápida.

EROSKI, consciente de este problema, ha eliminado las grasas parcialmente hidrogenadas de sus productos de marca propia, ¿existía una preocupación en la Antigüedad por cuidar la salud en relación con la ingesta o el abuso de determinados alimentos? Sin duda, aunque los alimentos que generaban desconfianza podían ser otros. Todas las culturas de la Antigüedad valoraron la mesura y la austeridad alimenticia. Incluso cuando en Grecia o Roma se relajaron las costumbres y se dieron las grandes comilonas o los banquetes que nos ha transmitido la literatura, la corriente crítica general que los condenaba por razones éticas y morales continuó, pero también por motivos basados en la creencia de que los excesos resultaban nocivos para la salud.

Tengo visita el fin de semana y quiero deslumbrar a mis invitados con un plato especial sumerio. Hágame una propuesta sencilla. Deslumbrar al estilo sumerio casi nunca resultaba sencillo, pero podría proponer un pichón vaciado y deshuesado, relleno con sus menudillos y con una farsa de carne, puerro y hierbas aromáticas, frotado con ajo y braseado con caldo de carne en una cazuela.

¿Y para los más pequeños? Propóngame un plato griego o egipcio. A los niños seguramente podrían gustarles unas galletas shayt, de época faraónica, elaboradas con una masa de agua y harina de chufa, dátiles y miel, y fritas en aceite.

“La imagen del hombre primitivo comiendo únicamente carne de los animales que cazaba no es muy real”

comiendo solo la carne de los animales que cazaban asada al fuego no es muy real. Y si pensamos en la pura transformación de los alimentos sin intervención del calor, hay que hablar de las salazones, los ahumados, los productos curados o marinados que hoy consideramos exquisiteces gastronómicas, y que entonces fueron recursos imprescindibles para la conservación de los alimentos.

¿Y los alimentos más antiguos que todavía comemos hoy? Los cereales fueron el primer producto cultivado, aunque también hay que mencionar las legumbres, los productos silvestres que podían recolectarse y consumirse sin dificultad, los moluscos que se mariscaban y la carne de ciertos animales.

¿La dieta mediterránea es tan antigua como el Mediterráneo? La dieta de los pueblos del Mediterráneo se ha ido conformando a lo largo de la historia gracias a la aportación de muchos pue-

Legendo algunas de las recetas de su libro, como la myma de pollo, entiendo que no les importaba mucho una máxima que alarma a la sociedad actual, como la ingesta de las grasas trans y el problema relacionado con la obesidad, sobre todo infantil. ¿De aquellos polvos vienen estos lodos? Las recetas de la Antigüedad que han sobrevivido nos muestran la cocina de más alto nivel, y las clases privilegiadas podían permitirse aquello a lo que aspiraba todo el mundo: carne, caza, grasa animal, azúcares provenientes de la miel o frutas y condimentos de todo tipo reunidos en el plato, es decir, todo lo que se consideraba muy nutritivo en un contexto general de pobreza alimenticia. Los lodos actuales se explican más bien por lo contrario, por la superabundancia, la producción para el consumo, la prisa, y el fácil acceso a todo tipo de productos industriales.