

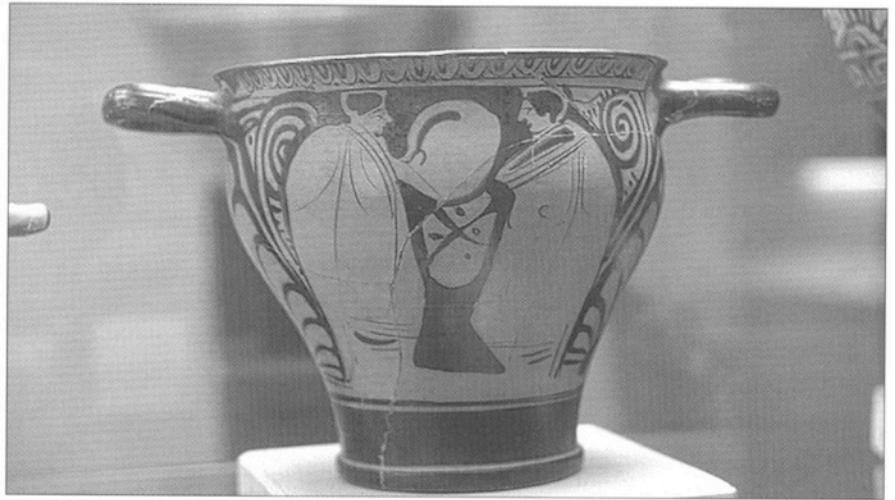
La gastronomía en la antigua Grecia

Introducción

Para hacernos una idea aproximada de cómo era la alimentación en la antigua Grecia, debemos recurrir a fuentes de carácter muy diverso. Una de ellas nos la ofrece la arqueología, los restos de esqueletos humanos, nos reflejan el tipo de alimentos consumidos. También por los instrumentos utilizados para la cocina, mientras que los restos arquitectónicos ponen de relieve el aspecto físico en el que desarrollaban las diferentes actividades relacionadas con la comida, tales como mercados, cocinas o salas de banquetes.

A todos estos testimonios se añaden los que proceden de fuentes escritas; bien de carácter no literario, como la epigrafía por la que conocemos tarifas de precios de algunos alimentos, el comercio del vino o bien como se organizaban los banquetes públicos. También tienen importancia los papiros, donde encontramos listas de compras e incluso recetas. Pero el grueso de la información gastronómica de Grecia nos ha llegado a través de la literatura, que nos completa los datos arqueológicos y nos presenta una visión general que va más allá de los aspectos materiales.

Los textos en los que la comida y la bebida tienen un papel importante son numerosos en la antigüedad, mucho más de lo que podría pensarse. Por ejemplo en la épica de Homero la forma de alimentarse es uno de los elementos que distinguen a los héroes de los dioses. También conocemos el



tipo de alimentación de los héroes, muy diferentes al hombre común, consistente en carne asada (de oveja, cabra, buey y cerdo) pan y vino. La frecuente presencia de carne en la dieta, se explica por su consideración como símbolo de pertenencia a un elevado estatus social. Se tiene constancia, además, del nacimiento y desarrollo de una verdadera literatura gastronómica en Grecia, de la cual no se han conservado demasiados testimonios. Sabemos que debieron existir incluso auténticos libros de cocina.

La forma de comer en la antigua Grecia

Eran tres las comidas que hacían los griegos a lo largo del día, que se corresponden aproximadamente con nuestro desayuno, comida y cena. El desayuno se tomaba al amanecer, recibía el nombre de AKRATISMA que consistía en sopas de vino puro (AKRATOS). La comida del mediodía era ligera y se conoce con el nombre de ARISTON; Más importante era el DEÍPNON, la

cena que se tomaba al caer la tarde y era la hora de celebración de los banquetes. Como aperitivo se comía queso, aceitunas, huevos, mariscos y otros platos, para pasar después a las carnes y los pescados; La cena iba seguida del SYMPÓSION dedicado a la bebida. El momento de transición entre uno y otro es el postre con pasteles de diversos tipos, frutas, carnes de ave y liebre, huevos, almendras y otros frutos secos, legumbres tostadas, lo que los griegos llamaban TRAGÉMATA (golosinas) que tenían la función de acompañar al vino y estimular las ganas de comer.

El «sympósion» es un momento importantísimo en la vida social, era una ocasión a la vez festiva, cultural e incluso pedagógica, ya que los adolescentes estaban presentes y tenían ocasión de oír las conversaciones y aprender el sistema de normas y valores aristocráticos. Los hombres, reunidos entre iguales compartían la bebida, al tiempo que conversaban, intercambiaban ideas,



contaban poesía lírica y practicaban diversos juegos. Esta mezcla debía estar perfectamente determinada para alargar el placer de la velada, lo que no siempre impedía que se llegara a la embriaguez desenfrenada. Se sospecha así que no todo era moderación y charla culta, como algunos poetas quieren hacer ver.

En el gran mosaico de la gastronomía griega apreciamos notables variaciones relacionadas con el momento histórico, la posición social o la zona geográfica:

- A los atenienses les gustaba tomar distintos alimentos por separado mezclando los de su tierra con productos importados.

- Los espartanos usaban como únicos condimentos, la sal y el vinagre, celebraban banquetes comunitarios, en los que se consumía la MÂZA (especie de torta de harina de cebada), carne de cerdo cocida y «Sopa negra» preparada con sangre. En estas comidas participaban, en un plano de igualdad, solo los individuos que gozaban de los derechos de ciudadanía,

- Los tesalios son considerados extravagantes en el comer y en el vestir. Prefieren platos mezclados y la carne en trozos de gran tamaño.

- Los bizantinos, los jonios y los habitantes de las islas, son amantes de los platos y salsas muy especiadas.

Otras diferencias en el comer en el mundo griego, como hemos dicho con anterioridad, tiene que ver no solamente con la geografía, sino con la posición social. Es evidente que los alimentos de lujo están solo al alcance de las capas más elevadas y son muy distintos a la comida a la que tienen acceso los po-

bres. Frente a los panes de la harina más fina, pescados exquisitos como la anguila, el atún o la lubina, las carnes de liebre y francolín y los vinos de más alta calidad, como los de Quíos o Tasos; Los pobres se deben de conformar con la «mâza» de cebada, plantas como la ortiga, la malva o el asfódelo, los higos secos, las legumbres y las aves de pequeño tamaño que contribuían a completar la ración de proteínas.

La forma de comer es también uno de los rasgos que distinguen al conjunto de los griegos de los bárbaros. En los pueblos Orientales llaman la atención el lujo y la magnificencia en la que viven sus reyes, que encuentran su mejor ejemplo en Persia, los cuales bebían, según los autores griegos, agua hervida solo del río Coaspes. De los egipcios resultan chocantes sus costumbres alimenticias y en particular sus tabúes, que les impedían comer cerdo y vaca o incluso sembrar habas por considerarlas impuras. No se alimentaban de trigo y cebada, sino con ESCANDA y sobre todo, su bebida era la cerveza y no el vino, lo que representa para los griegos el paradigma del barbarismo gastronómico.

Queda así de relieve el papel que tiene la alimentación en Grecia como elemento distintivo, ya sea marca social, geográfica o étnica; Como aquellos que diferencian a unos griegos de otros y también a los griegos con otros pueblos.

Los alimentos

Las verduras

Las verduras son unos de los componentes básicos de la dieta de los griegos, como muestran las frecuentes alusiones a lo largo de la literatura. Era con-

siderada comida de pobres y se tenían que servir al principio de las comidas, como en la actualidad se consumía cruda o cocida y en ocasiones como guarnición.

Las legumbres

Uno de los grupos de plantas conocido y cultivado desde una época más temprana es el de las legumbres. Se tomaban crudas, antes de llegar a su completa maduración, tostadas o cocidas. Algunas de ellas se consumían en el postre, como el caso de los garbanzos, las habas y las almortas. Se consumían también preferentemente en purés.

Las legumbres se consideraban una comida corriente y poco estimada, algunas de ellas como símbolo de la más extrema pobreza, todavía en la actualidad se mantiene esta opinión.

Los cereales

Uno de los componentes básicos de la dieta antigua son los cereales, particularmente el trigo candeal y la cebada, que sirven para elaborar numerosos tipos de gachas, panes y pastetes.

Hasta el final de la época clásica el cereal principal era la cebada, mientras que el trigo se producía en menor cantidad; A partir de la época Helenística empiezan a invertirse los términos.

Frutas y frutos secos

La fruta tiene una gran importancia en la dieta antigua, consumida sobre todo en el postre. No hay una distinción clara y mucho menos aún tan marcada como en la actualidad, entre la fruta fresca y los frutos secos. Para referirse a todos ellos se utilizan dos términos con un sentido amplio, AKRÓ-DRYA para los frutos de los ar-



boles en general y OPÓRA para los frutos que maduran al final del verano.

Animales marinos

El amor de los griegos por los alimentos marinos, queda reflejado en su literatura, describiéndonos los aspectos y costumbres de las diversas especies. Los médicos nos describían sus efectos en el organismo y sus propiedades desde el punto de vista dietético. Son objeto de un amplio consumo y, en general de una alta estima, hasta el punto de que algunos pescados y mariscos son considerados verdaderos artículos de lujo.

Las carnes

La carne ocupa un lugar destacado en la cocina griega, aunque muy por detrás del pescado. En general se considera

un alimento estimado. El asado es la primera forma de preparar la carne, el otro procedimiento básico es la cocción en húmedo, considerada también muy antigua. Otros documentos nos enseñan como hacían rellenos con la carne, en particular con el cerdo.

Una faceta muy importante de la carne en la cocina, es la que tiene que ver con los embutidos, para los que se utilizaban principalmente los intestinos y el estómago.

Además de ser cocinada, la carne puede sufrir algún proceso que permita su conservación: La salazón, la desecación al aire y el ahumado.

Dulces y pasteles

La repostería ocupaba un lugar muy destacado en las se-

gundas mesas, en las que representan el momento culminante, como símbolo de un especial refinamiento.

La base de la repostería es la miel, que se emplea tanto para elaborar la masa, como para bañar el dulce una vez terminado; pero evidentemente intervienen también otros ingredientes como las harinas, el aceite, la leche o el queso. Las masas se condimentan en ocasiones con sésamo, semillas de adormideras, especias y frutos secos.

Pilar Ojuel San Miguel

Licenciada en Historia
Contemporánea

BIBLIOGRAFÍA

GARCÍA SOLER, María José: «*El arte de comer en la antigua Grecia*». Editorial Biblioteca Nueva, S.L. Madrid, 2001.

La sección de Gastronomía está patrocinada por el Restaurante «Vandelvira», de Baeza



Consulta XAUEN

OSTEOPATÍA Y FISIOTERAPIA

Angel Luis García Rubio
FISIOTERAPEUTA

- DOLORES DE ESPALDA • ARTICULARES
- HERNIA DE DISCO • TRAUMATOLOGÍA
- LESIONES DEL DEPORTE

AVDA. DE ANDALUCÍA, 1 - 1º

TELÉF. 953 27 40 22 - PEDIR HORA: Tardes de 5 a 9

23005 - JAÉN

