



Arqueología de la Alimentación

Piedad Pradillo, Rosa M.^a Fuentes, Cristina Lillo, M.^a Victoria Ungría (Enfermeras*)

ARCHEOLOGY OF FEED. PRADILLO P, FUENTES RM, LILLO C, UNGRIA MV.

Keywords: History, Diet, Nutrition, Ethnomedicine

English Abstract: This work explains the social, historic and religious factors that had influenced traditional alimentation in different cultures. We begin with prehistoric nurturing, following with roman, visigotic, muslim and jewish feeding. To speak about archeology of alimentation supposes to have a multifactorial point of view that includes social, political, economic and cultural aspects of traditional nutrition.

Cualquiera de nosotros puede elegir voluntaria y conscientemente entre comer un filete de ternera o una manzana pongamos por caso, pero lo que no podemos hacer es influir en los procesos posteriores a la ingestión de ese alimento.

En eso se distinguen precisamente dos conceptos bastante emparentados: Nutrición y Alimentación. Se entiende por Nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. En cambio la Alimentación es tan solo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos (VIVANCO, 1976).

De estas dos definiciones se deduce que la Alimentación es un proceso consciente, voluntario y educable, que depende de una serie de factores socioeconómicos y culturales, como por ejemplo la producción, la conservación, los procesos culinarios a los que se someten los alimentos, etc. Por el contrario la Nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable; depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte a los tejidos de los nutrientes contenidos en los alimentos.

La Alimentación es tan antigua como el hombre mismo, pero el conocimiento de la Nutrición y de las bases bioquímicas en las cuales se apoya no tiene más de dos siglos de existencia.

Durante miles de años el hombre, mejor o peor, se alimentó y vivió sin preguntarse en qué consistían los alimentos que ingería, en qué se transformaban y cual era su destino final. No obstante aquellos lejanos antepasados debieron sospechar que existía algún tipo de rela-

ción entre la dieta y la salud, lo cual debió de originar una serie de creencias por las que se atribuían propiedades mágicas a ciertos alimentos (GRANDE, 1988).

La situación actual es bien diferente; el hombre de hoy siente un interés creciente por la Nutrición; ya no necesita recurrir al pensamiento mágico para relacionar dieta y salud, porque cada día es bombardeado por los medios de comunicación con numerosas informaciones y advertencias que hace apenas dos siglos hubieran resultado incomprensibles. En cierto modo hemos olvidado la alimentación de nuestros antepasados, que por otra parte constituye la base de la actual, así como todo el trasfondo social, religioso, histórico, etc. alrededor del cual giraba «entre pucheros» toda la cultura. Como afirma Toussaint-Samat en su *Historia Natural y Moral de los Alimentos*: «En torno a los alimentos se han constituido civilizaciones, perpetrado crímenes, se ha hecho frente a Imperios, se han elaborado leyes y se ha modificado la cultura. La ganadería, el vino, las especias, el azúcar o las patatas son rutas que han transformado el mundo paso a paso».

El presente artículo evoca algunos rasgos de ese trasfondo social, religioso e histórico de las civilizaciones o los pueblos que dejaron su poso o sus huellas en la Alimentación española actual.

LA ALIMENTACION EN LA PREHISTORIA

Analizaremos la alimentación prehistórica en base a dos factores muy importantes a nuestro juicio. El primero lo constituye la especialización de las manos, utilizadas por los homínidos para coger lo que les parecía comestible

y llevarlo a la boca. Con el transcurso del tiempo la destreza manual se fue refinando, lo cual facilitó la búsqueda y consecución de alimentos más variados, algunos de los cuales eran más agradables al gusto que otros; las sensaciones gustativas agradables quedaban registradas en la memoria, estimulando la búsqueda específica de esos alimentos. Todo ello contribuyó a desarrollar la inteligencia del «primate-hombre».

El segundo factor, y el más importante según la mayoría de autores, fue el descubrimiento del fuego. Desde el punto de vista paleoantropológico el paso de una laboriosa masticación de vegetales crudos a una mucho más suave de alimentos sometidos a la acción del fuego, aceleró en los homínidos la disminución del tamaño de las mandíbulas. El desplazamiento de los ojos hacia el frente, con la consiguiente visión estereoscópica, iba a sumarse a la destreza manual para favorecer todavía más la exploración del entorno en busca de comida.

Todavía ignoramos quién domesticó el fuego por primera vez y como lo logró, y nada se sabe a ciencia cierta sobre la forma de cocinar los alimentos en la Prehistoria, aunque pueden formularse hipótesis basadas en el estudio de pueblos primitivos que viven actualmente sobre la Tierra, así como en restos arqueológicos.

Probablemente el hombre del Paleolítico asaba los alimentos; las piedras calcinadas que se han descubierto en yacimientos arqueológicos pudieran ser restos de posibles parrillas. Lo que se sabe con certeza es que los primeros objetos de barro que fabricó el hombre no tenían un fin culinario; y si a aquel hombre primitivo no le parecía indis-

pensable fabricar recipientes de barro para cocinar es porque se las debía arreglar muy bien sin ellos. Seguramente recurría a otros procedimientos para cocinar sin recipientes, tal como hacen actualmente los balubas del Zaire, que emplean cortezas de árbol para cocer alimentos, o los malayos, que rellenan con arroz tallos verdes de bambú que luego ponen al fuego.

¿Qué comía el hombre primitivo? Los investigadores han tenido que recurrir al microscopio para averiguarlo: las marcas que dejaron las partículas abrasivas de los alimentos en el esmalte dental del hombre de la Era Cuaternaria, llevan el sello inconfundible de una alimentación vegetal. Otro indicio de que el hombre primitivo se alimentaba de vegetales lo constituye el gran tamaño de sus molares y premolares. Parece que también le gustaba la miel, a juzgar por algunos hallazgos de pinturas rupestres en las que se representan escenas de recolección de miel.

Progresivamente el hombre fue haciéndose cazador y pasando de una alimentación exclusivamente vegetal a una alimentación mixta que incluía alimentos animales, de gran valor biológico por su alto contenido en aminoácidos esenciales. Esta transformación de la dieta probablemente aceleró el proceso evolutivo: para procurarse presas aprendió a fabricar armas y distintas herramientas; además la cooperación en grupo durante las tareas de caza favoreció que aparecieran primitivas formas de organización social, que posteriormente evolucionarían hacia la civilización.

Numerosas pinturas rupestres son escenas de caza o escenas de lucha con especies animales peligrosas, y constituyen verdaderos "tratados" sobre las distintas formas de caza o las distintas especies cazadas. Pero curiosamente al hombre primitivo no le debió parecer importante pintar los pequeños animales de los que también se alimentaba: algunas especies de roedores, de reptiles y de insectos. Sabemos que el hombre primitivo comía estos animales, y que los comía enteros, masticando los huesos antes de deglutir cada bocado, por los minuciosos estudios realizados en los restos hallados alrededor de los hogares.

También la pesca está ausente de las pinturas rupestres, aunque hay numerosas representaciones de peces. Estas representaciones y los restos de peces fosilizados nos informan incluso de las especies hacia las que se orientaban las preferencias de nuestros lejanos antepa-

sados: el salmón, la trucha o el lucio. Sabían conservar el pescado, secándolo o salándolo, dos técnicas que se extenderán de un extremo a otro del planeta, coincidiendo con el descubrimiento del fuego. Todavía hoy el pescado conservado seco, ahumado o salado sigue siendo una parte importante de la limentación de algunos pueblos primitivos que conocen esas técnicas de conservación desde hace un número incontable de siglos.

LOS ANTIGUOS POBLADORES IBERICOS

Para cuando se produjeron las colonizaciones fenicia y griega, ya hacía mucho tiempo que los primeros pobladores ibéricos se habían establecido en la península. Algunos autores sostienen que esos primeros pobladores constituían la raza neolítica de la península ibérica.

Martínez Llopis, citando a Estrabón, describe las costumbres de los montañeses de la región del Duero, de los que destaca su sobriedad y valentía. Refiriéndose a la austeridad de la alimentación dice: «*Se alimentaban principalmente, de carne de macho cabrío; animales que eran sacrificados con un complicado ritual. La comida se acompañaba con unas tortas cocidas a las brasas y confeccionadas con bellotas secas, trituradas y molidas, que semejabán una especie de pan, duro y correoso, pero que podían conservarse durante mucho tiempo. Para su parco yantar se sentaban en bancos contenidos alrededor de las paredes, alineándose en ellos según su rango y dignidad. Las vasijas que contenían los alimentos circulaban de mano en mano y al llegar al momento de la libación, los hombres bebían y danzaban al son de flautas, saltando y agitándose hasta que, rendidos por el cansancio, terminaban cayendo de rodillas.*»

Los habitantes de la costa explotaban la pesca, y en factorías de salazón de pescado elaboraban una especie de pasta llamada *garós* por los griegos y más tarde *garum* por los romanos, que era exportado en grandes cantidades a Grecia y posteriormente a Roma. Los datos sobre el modo en que se elaboraba esa pasta son contradictorios; según algunos autores se utilizaba atún y otros pescados, como el escombro; según otros el *garum* se obtenía prensando entrañas eñcabechadas de chicharo. Otra tesis sostiene que el *garum* se trataba en realidad de una salsa que se obtenía dejando macerar en sal los intestinos de la caballa o del boquerón, que luego se ponían al

sol hasta que se desecaban; posteriormente se le añadían decocciones concentradas de plantas balsámicas, y a continuación se concentraba el jugo; el *alec* o residuos no se desechaban, sino que se utilizaban en los hogares pobres para sazonar las gachas.

Fuese cual fuese la composición y la elaboración del *garum* lo cierto es que debía desprender un olor nauseabundo y que por él se pagaban cantidades altísimas; se podía tomar mezclado con agua (*hidrogarum*), con vino (*oenog-arum*), con aceite (*oleogarum*), con vinagre (*oxygarum*) o solo; era famoso el que se fabricaba en Cartagena, que era denominado por los romanos *garum sociorum*.

Otras fuentes alimentarias y de riqueza de la vieja Iberia eran el aceite, el vino y los cereales; tenía fama la cebada, de la que se obtenían dos recolecciones al año. El trigo se conocía en la península antes de la conquista romana, guardándose el grano en profundos silos excavados en el suelo en lugares secos, y revestidos de paja para evitar la humedad. Nuestros antepasados ibéricos ya extraían aceite de los frutos del acebuche u olivo silvestre; el olivo cultivado posiblemente fue introducido por los griegos y rápidamente se extendió su cultivo por la península, excepto en el Norte, donde no se utilizaba aceite para usos culinarios; en las llanuras de la Bética se producían grandes cosechas de aceitunas, de las que se obtenía un aceite de gran calidad que se exportaba a Roma en grandes cantidades; tanto que, según Martínez Llopis, con los restos de las ánforas rotas una vez vaciadas se llegó a formar el monte Testaccio en tan solo un siglo.

La vid llegó a Iberia de mano de los púnicos hacia el siglo VI a. de C., pero la técnica de la elaboración del vino también la introdujeron los griegos; éstos añadían sustancias que alteraban el sabor del vino, tales como hierbas, resinas o agua de mar; incluso a veces lo sometían a la acción del humo. Se cultivaban distintas variedades de uva y la más apreciada era la que los hispanos denominaban *cocolobis*, que podía ser de dos tipos, uno de gusto seco y otro más dulce; también existía una uva negra llamada *aminnea*, de peor calidad; el famoso vino de Turdetania, un caldo de lujo de la época, posiblemente fuera el que hoy degustamos como vino andaluz; los vinos tarraconenses, que alaba Marcial, son ahora los vinos del Maestrazgo, y el *lauro*, mencionado por Plinio como uno de los mejores del mundo, probable-

mente era obtenido en la región de Liria, cercana a Sagunto.

Esta antigua Iberia proporcionó a los extranjeros que llegaban a sus playas una gran variedad de alimentos; a cambio asimiló técnicas de condimentación y modos de producir nuevos alimentos que procedían del exterior y que sentaron las bases de lo que es hoy la Alimentación española.

LA ALIMENTACION DEL PUEBLO ROMANO

El enorme Imperio que llegaría a ser Roma empezó con la fundación de una ciudad, cuyos belicosos habitantes estaban casi continuamente en guerra con sus vecinos; progresivamente la ciudad de Roma fue expandiendo su dominio; primero se adueñó de toda Italia, y luego de casi todo el Mediterráneo; más tarde lo haría de prácticamente todo el mundo conocido, incluyendo vastas regiones de Asia. La península Ibérica no se libró de su voraz expansionismo.

El pueblo romano había sido fundamentalmente campesino en sus inicios; después, con el dominio de nuevos territorios, fue convirtiéndose en una especie de nuevo rico. Todo tipo de mercancías aflúan con abundancia a Roma: aceite y *garum* de Hispania, vinos de Grecia, especias de Oriente, etc.

Los alimentos caros y raros les parecían a los romanos los mejores. Sería imposible enumerar todos los alimentos que se consumían en Roma, que por cierto eran casi los mismos que hoy comemos, pero citaremos algunos que creemos destacables, bien por la gran aceptación que tuvieron entre el pueblo romano o bien por estar actualmente olvidados. Los vegetales por ejemplo tenían una gran aceptación; algunos vegetales se condimentaban de una forma que hoy nos parecería extraña; tal es el caso de las acelgas con mostaza o de las lechugas en salmuera o en oximiél, una mezcla de vinagre y miel; los cardos eran para los romanos una comida de lujo, y sus tallos se solían confitar macerándolos con una mezcla de oximiél perfumado con seltión y cominos; las malvas, las hojas de parra o la siempreviva se comían siempre en ensaladas.

Esta abundancia de vegetales en la alimentación de los romanos parece ser que no era del total agrado de Plauto, un autor de comedias que se destacó por su agudo uso de la sátira, como cuando criticaba la costumbre romana de servir en los guisados platos completos, y de que la comida se preparase a base de

forraje y de hierbas rellenas de otras hierbas, a las que encima se añadían coles, puerros, acelgas, etc, aromatizando todo ello con mostaza y diversas especias.

Fueron precisamente las especias los productos que alcanzaron los precios más altos en los mercados romanos debido a que solían proceder de lugares remotos, transportándose en difíciles condiciones de conservación. En la actualidad utilizamos muchas de las especias que utilizaban los romanos en aquel tiempo, como los cominos, el azafrán, que tenía fama de afrodisíaco, el hinojo, utilizado para aromatizar el pan, o la pimienta, con la que se sazonaban prácticamente todos los platos. La asafétida era una especia de pésimo olor y muy amarga, cuyo uso nos parecería hoy cuando menos inexplicable; se extraía de una planta umbelífera originaria de Asia, y con ella se frotaban los platos antes de servir la comida.

La panificación romana nunca alcanzó el grado de perfección que había alcanzado en Grecia; los romanos elaboraban un pan fermentado que se cocía al horno y se solía adornar y aromatizar con granos de adormidera, perejil o hinojo.

Existía mayor variedad de carnes que en nuestros días, pero ése era un alimento de lujo para la plebe; la más apreciada era la de cerdo, del que se aprovechaba todo; eran especialmente apreciadas las ubres y vulvas de cerda. Las carnicerías estaban diseminadas por la población hasta que los carniceros formaron un gremio y se situaron en barrios específicos; debían seguir normas higiénico-sanitarias y tenían prohibido, bajo pena de fuertes multas, vender carne que llevara muerta más de cuarenta y ocho horas en invierno o más de veinticuatro en verano.

Pero si hubo un alimento venerado por los romanos ése fue sin duda el pescado; no había prácticamente ninguna especie de pescado que no se consumiera en Roma como alimento. Tousseint-Samat define esta inclinación gastronómica de los romanos como "locura ictiofágica". El más apreciado de todos era el salmonete; el placer de comerlo no debía ser nada comparado con el de comprarlo lo más caro posible y prepararlo cocido en un recipiente de cristal que se iba calentando lentamente, para disfrutar de la agonía del pez, que iba perdiendo su color poco a poco.

La sal era utilizada para reforzar el gusto de determinados alimentos o para conservarlos cuando por dificultades de

abastecimiento no se podían obtener alimentos frescos. Desde el punto de vista histórico, uno de los principales motivos que atrajo el interés de los romanos por Palestina era la sal que podía obtenerse de ese gran lago salado que es el Mar Muerto.

El vino era considerado en Roma como un alimento de primera necesidad que daba fuerzas. En determinadas fiestas, cuando se distribuían alimentos a la plebe, siempre se incluía vino. Tras la vendimia el primer mosto se reservaba para hacer el *mulsum*, mosto mezclado con miel que se dejaba envejecer y se servía al inicio de los banquetes. También se bebían vinos de frutas, hidromiel y oximiél.

Brillat-Savarin resume en pocas palabras las inclinaciones dietéticas de los romanos: «*se tomó de todo; desde la cigarra al avestruz, desde el lirón hasta el jabalí; todo cuanto podía estimular el gusto, fue empleado como condimento*».

LA ALIMENTACION DE LOS VISIGODOS

Incluso antes del definitivo hundimiento del Imperio Romano ya se habían producido en Hispania nuevas oleadas de pueblos invasores: suevos, alanos, vándalos, que serían vencidos y expulsados por otro pueblo: los visigodos, el más romanizado de los pueblos invasores.

En la época visigótica se consumían prácticamente los mismos alimentos que en la época romana. Se hacían distintos tipos de pan y labores pasteleras, en las cuales la miel era el único elemento utilizado como edulcorante. Con harina y legumbres cocidas se hacía una especie de gachas llamadas *pulte*, que se podían mezclar con carne seca; la mezcla de ambos alimentos constituía el *pulmentum*.

La carne era un alimento muy estimado, sobre todo la de cerdo, pero también la de animales salvajes, muy frecuente en las mesas de los visigodos, que eran grandes cazadores. El pescado les despertaba mucho menos interés que a los romanos.

A diferencia de suevos, galos o francos, que preferían utilizar grasas animales para preparar sus comidas, los visigodos aceptaron el empleo del aceite de oliva. Los rábanos, el limón y las nueces se consideraban antídotos de posibles envenenamientos. La pimienta era el condimento más apreciado; se importaba de la India o del Cáucaso y se creía que los granos eran de color negro por-

que antes de su recogida había que quemar el campo para matar las serpientes.

Los visigodos eran grandes bebedores; conocían la sidra y la cerveza, pero su bebida preferida el vino. También bebían hidromiel, oximiel y el *rhodomeli*, un jugo de rosas mezclado con miel.

Los visigodos constituían un pueblo primitivo y rudo que no supo conservar sus mejores cualidades cuando entró en contacto con los vicios y costumbres decadentes de la civilización romana, de la que asimiló sus corrompidas costumbres públicas, aunque siguió conservando su carácter agresivo y pendenciero.

LA ALIMENTACION DE LOS ÁRABES

La última gran dominación extranjera de la tierra hispánica la protagonizaron los árabes, quienes durante largos siglos dominaron extensos territorios en la península, que fueron decreciendo a medida que los sometidos recuperaban terreno gracias a un tenaz esfuerzo por lograr la independencia.

La gran aportación del pueblo árabe relacionada con la alimentación fue el desarrollo de la agricultura. Citamos a Martínez Llopis (1989): «*La agricultura española, que aún conservaba los usos romanos, se modernizó, adaptándose a los nuevos sistemas de irrigación que llevaba el agua a los campos sedientos para transformarlos en jardines (...) Los olivares, los viñedos y los campos de mies fructificaron; los silos se llenaron de grano. Higueras, almendros, granados extraños árboles de Oriente, dulces frutos de Libia, Persia, Palestina o Egipto, comenzaron a crecer, desplazando la aridez de los brezales, las jaras y los acebuches*».

El pan de trigo era una de las bases alimentarias del pueblo sarraceno; la gente humilde comía además una especie de gachas realizadas con harina de cereales o con legumbres. El aceite de oliva constituyó una de las mayores riquezas de Al Andalus; el de más fama era el que se producía en la región del Aljarafe, cerca de Sevilla; casi toda la cosecha de aceituna era destinada a la obtención de aceite, excepto una pequeña parte que se guardaba para aliñarla o para utilizarla como condimento en muchos guisos. Se aclimataron gran cantidad de árboles frutales; eran famosas las manzanas, las cerezas y las peras de los valles del Ebro y del Jalón, las granadas valencianas y los higos que se recolectaban en los alrededores de Sevilla. En las huertas se producían gran varie-

dad de verduras, por ejemplo las habas, de las que se conocían cuatro variedades y que se utilizaban, impregnadas de ciertas sustancias narcóticas, para cazar aves como cuervos, grullas, urracas y palomas.

De todos los condimentos herbáceos utilizados en la cocina árabe el más importante era el azafrán, que además se utilizaba como colorante.

Desconocemos con exactitud las técnicas de pesca empleadas por los árabes; el pescado de mar se consumía en el interior en forma de salazones que se preparaban en las factorías costeras, eran famosas las pesquerías de Zahara, cerca de Tarifa, cuya reputación llegó hasta el siglo XVII, cuando Cervantes cita su nombre en "La Ilustre fregona".

El Corán prohíbe comer carne de cerdo, animales ya muertos y sangre, lo cual restringe la variedad de carnes utilizadas en la alimentación de los musulmanes; durante los últimos años de la permanencia de los árabes en la península, se comía el *alhalé*, un preparado a base de carne de res, muy parecido a los lomos de cerdo conservados en unto que aún hoy se preparan en algunos pueblos españoles.

Nuestros dulces tradicionales conservan numerosas huellas de antiguas recetas de los musulmanes, que siempre han sido grandes aficionados al dulce. En algunos casos se conserva incluso el nombre árabe, como en el caso del alajú o pan de miel, que según Toussaint-Samat es una receta de origen chino, el *mi-king* (pan de miel), hecho con una mezcla de harina de trigo y miel; los chinos enseñaron la receta a los mongoles, quienes se lo dieron a probar a los árabes; estos últimos incorporaron a la receta original almendras, nueces y a veces piñones, especias y miel. Otro dulce apreciado era el *rub*, arrope elaborado con mosto cocido y de consistencia parecida a la miel; era servido con trozos de frutas secas o frescas, de la misma forma en que se presenta actualmente en pueblos de la Mancha.

A pesar de la prescripción coránica que prohíbe el alcohol, se bebía vino en abundancia; de hecho la poesía árabe-andaluza utiliza en muchas ocasiones el embriagador jugo de la uva como motivo de inspiración. También se bebían zumos de frutas, hidromiel, y agua perfumada con esencia de rosas.

LA ALIMENTACION DE LOS JUDIOS

Hay un pueblo cuya permanencia en la península fue más silenciosa, como si

hubiese querido atravesar la historia de puntillas: el pueblo judío. La historia de este pueblo se remonta a más de cuatro mil años de antigüedad; y se sabe que desde tiempos remotos habitaron judíos en Hispania y en el Sur de las Galias, constituyendo una etnia aparte que no se mezclaba con quienes no profesaban su religión. Permanecieron aquí muchos siglos, hasta que fueron expulsados definitivamente en 1492.

La forma de alimentación de los judíos es una de las pocas que han sobrevivido desde la antigüedad, probablemente debido a que observan muy rigurosamente sus normas tradicionales, y a que acostumbran a vivir más o menos aislados en sus propias comunidades. Siempre han conservado las características específicas de su alimentación, aunque hayan podido adaptarse a los gustos de los países en los que se establecían.

El Antiguo Testamento prescribe en multitud de ocasiones las normas a seguir en el consumo de alimentos. Por ejemplo en lo tocante a la carne se dicta: «*He aquí los animales que comeréis de entre las bestias de la tierra. Todo animal de casco partido y de pezuña hendida y que rumie lo comeréis; pero no comeréis los que sólo rumian o sólo tienen partida la pezuña*» (Levítico 2: 2-3). Según esa norma, el cerdo no puede servir de alimento, porque tiene dividida la pezuña pero no rumia, ni tampoco sirven de alimento otros animales que no cumplen las dos condiciones, como la liebre, que sí rumia pero que no tiene la pezuña hendida, etc. Los animales destinados a la alimentación se deben sacrificar de manera que se desangren rápidamente, porque no puede ingerirse la sangre (Levítico 17: 10).

Respecto al pescado también existen normas muy precisas: sólo pueden comerse aquellos animales acuáticos que están provistos de aletas y escamas; el resto se consideran inmundos (Levítico 2: 9-11).

La Biblia no especifica qué características han de tener las aves para que sean comestibles, pero sí enumera las especies que no son aptas para el consumo: el águila, el quebrantahuesos, el halieto, el milano el buitro, el cuervo, el avestruz, la lechuza, el búho, el loro, la gaviota, el mergo, el ibis, el cisne, etc. (Levítico 2: 13-19). Un dato curioso: en el Antiguo Testamento el murciélago se incluye en el grupo de las aves no comestibles, seguramente debido a las alas que utiliza para volar; tenían que transcurrir muchos siglos todavía antes de que se descubrieran los principios taxonómicos de clasificación de las especies.

Existe una norma dietética que resulta muy llamativa: los judíos no mezclan nunca en la misma comida la leche y la carne (Éxodo 23: 19; Éxodo 34: 26; Deuteronomios 14: 21). Después de comer carne han de transcurrir varias horas antes de poder ingerir productos lácteos. Los judíos observan tan rigurosamente esta norma bíblica que en sus hogares disponen de un doble juego de utensilios de cocina para poder separar los que tienen contacto con la carne, de los que tienen contacto con la leche.

Consideran inmundos los gusanos, y para evitar ingerir alguno por accidente, examinan exhaustivamente los alimentos que pueden albergarlos.

La sal era para los judíos un símbolo de lealtad, de amistad y de alianza (Números 17: 19), y era muy apreciada como medio para preservar la corrupción y la podredumbre, tanto en un sentido concreto como en un sentido abstracto. «*La hospitalidad, uno de los gestos más sagrados y hermosos, siempre se ha situado bajo el signo de la sal en el Oriente mediterráneo. A la hospitalidad va unido el compartir el pan y la sal (...) Nada puede desalar la sal, ésta nunca se corrompe*» (Toussaint-Samat, op. cit.). La sal derramada era considerada una señal muy negativa; tanto que para hacer estéril el suelo de las ciudades enemigas lo cubrían con sal: «*Abimelec combatió la ciudad durante todo aquel día y se apoderó de ella, dando muerte a cuantos allí había; la destruyó y la sembró de sal*» (Jueces 9: 45).

Para los judíos de todos los países y de todas las épocas el *shabat* o séptimo día de la semana es un día de descanso, de oración y de meditación. Los judíos guardan el sábado tan rigurosamente que ni siquiera se permiten guisar o encender el fuego del hogar. Así es como han ideado platos especiales que se puedan comer fríos o que se puedan mantener calientes en recipientes refractarios desde el día anterior. Uno de los más frecuentes en la cocina hispano-judaica era un guiso llamado adefina, que se elaboraba poniendo a hervir carne de cabrito o cordero en trozos; se añadía aceite, cebollas, ajos muy picados, hier-

bas aromáticas y sal, todo ello previamente rehogado; la cocción duraba entre tres y cuatro horas; a continuación se agregaba caldo y azafrán. En el anochecer del viernes se colocaba el puchero sobre un anafe, y se cubría con rescoldos para que su contenido siguiera cociéndose muy lentamente; al día siguiente, sábado, no hacía falta encender el fuego ni cocinar: la familia comía la adefina que se había mantenido caliente desde el día anterior (Martínez Llopis, 1989). Igual que ocurría con el cocido español, la adefina de los judíos ricos contenía garbanzos, fideos, ternera y pollo, y se servía en tres platos distintos: el primero consistía en una sopa; el segundo estaba compuesto por garbanzos y verduras, y el tercero incluía las carnes. Los judíos conversos, para mostrar la sinceridad de su conversión, añadían a la adefina chorizo, tocino y otros productos del cerdo, especialmente morcilla, uno de los alimentos más repudiados por la leymosaica por su contenido en sangre.

El pescado fue siempre uno de los alimentos predilectos del pueblo judío; todavía hoy los judíos de todo el mundo reservan en la comida del *shabat* un lugar preferente para el pescado relleno o *idish*, que se prepara de distintas maneras según el país de residencia.

CONCLUSIONES

Hemos tratado de acercarnos al pasado de cuatro pueblos que vivieron y comieron entre nosotros. Muchos de los platos y alimentos que comían aquellas gentes están todavía presentes en nuestras mesas, formando parte de nuestras tradiciones y de la rica cocina mediterránea.

Algunos alimentos que usaban aquellos pueblos nos parecen hoy extraños o cómicos, pero seamos prudentes: «*No hay que burlarse ni asustarse de los gustos del pasado. Mañana serán nuestros gustos los enjuiciados para alabar otros. Incluso puede que raciones de supervivencia científicamente dosificadas e insípidas sustituyan al placer de la mesa*» (Toussaint-Samat, op. cit.).

El estudio científico de los procesos químicos, nutrición incluida, emprendido por Lavoisier en el siglo XVIII, ha ido

modificando ciertas concepciones básicas en el campo de la alimentación y en otros muchos. Poco a poco ha ido emergiendo un modo científico de ver la vida y el mundo: «*La vida es una función química, y un animal que respira es un cuerpo combustible que se quema a sí mismo*.» (VIVANCO, 1976). En nombre de la Ciencia se ha empezado a olvidar lo que significa el término *alimentación*, que se está convirtiendo en una palabra menor, casi escondida y que apenas forma parte ya de los títulos de los libros que se editan, a diferencia de otras como *nutrición*, *bromatología* o *dietética*.

Sin embargo lo que llamamos ciencia debe su actual desarrollo a anteriores métodos empíricos: «Las ciencias no son como Minerva, que brotó ya armada con todas las armas del cerebro de Júpiter; son hijas del tiempo y se forman merced a la acumulación de los métodos indicados por la experiencia y, más tarde, por el descubrimiento de los principios que se deducen de la continuación de estos métodos. (Brillat-Savarin, *Fisiología del gusto*, 1987).

Estamos en parte obligados a recuperar el significado de la palabra *alimentación*, y a tratar de comprender todo lo que ha representado para la humanidad en el pasado. He ahí una de las claves para comprender mejor el origen del hombre y el porqué de ciertos procesos históricos y culturales de la civilización humana.

BIBLIOGRAFÍA

- BRILLAT-SAVARIN A. *Fisiología del gusto*. Ed. Aguilar. Madrid, 1987
- CARO BAROJA J. *Los pueblos de España*. Ed. Istmo. Madrid, 1981
- GRANDE F. *Nutrición y Salud*. Temas de Hoy. Madrid, 1988.
- MARTÍNEZ LLOPIS M. *Historia de la Gastronomía Española*. Ed. Alianza. Madrid, 1989.
- TOUSSAINT-SAMAT M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Ed. Alianza. Madrid, 1991. Alianza.
- VIVANCO F et al. *Alimentación y Nutrición*. Ed. Dirección General de Sanidad. Programa EDALNU. Madrid, 1976.

* Profesoras de la Escuela Universitaria de Enfermería de La Universidad de Castilla - La Mancha.