

La gastronomía // Fernando
Prado

**PARA EL IV CICLO DE CONFERENCIAS
SOBRE
LA ALIMENTACION FUERA DEL HOGAR.
MÁLAGA 5 AL 7 DE OCTUBRE DE 2005**

Historia de la Gastronomía

José Prado.

En principio hay que considerar que esta era básicamente la historia de la alimentación del hombre, ya que hay que suponer que en el principio de los tiempos bastante tenía este con conseguir comer antes de que se lo comieran a él.

En este momento la gastronomía se reducía a raíces, frutas, tallos etc., a los que se fueron añadiendo piezas de caza y pesca cuando desarrolla el hombre las primera armas de destrucción masiva, arcos, flechas, trampas, etc., para lo que se valen de palos, piedras, lascas de rocas y cualquier cosa a mano.

Como ayuda para la conservación, se usa el secado y la salazón, posteriormente con el fuego, que ya da el primer toque de delicadeza gastronómica, vendrán el ahumado y mas adelante el cocido y el asado lo que además propiciará la aparición de la domesticación de especies y el cultivo de semillas, con esto ya en el año 4000 adC. se conocen cultivos que a su vez llevaran al desarrollo de vasijas, platos y otros útiles necesarios para la conservación y manipulación de alimentos.

Todo esto fue llevando a una mayor socialización, ya había reuniones para la comida o la cena, en las que se comía y bebía y posiblemente se discutiera, es decir... como ahora pero sin corbata ni móviles.

Aproximadamente hacia la mitad del tercer milenio adC. ya se van obteniendo otros productos secundarios, ya el animal no solo provee la carne, también grasas, quesos, mantecas etc., con lo que se va ampliando el menú, y en los sitios posibles se va usando el hielo como conservante.

Llegadas a este momento ya hay lo que es un principio de gastronomías nacionales, en las que hay diferencias en la mesa, por ejemplo los egipcios, o los hebreos no comen exactamente lo mismo, están condicionados por sus áreas geográficas o por sus propias religiones., así los egipcios con una gran actividad agrícola cultivaban gran diversidad de legumbres, hortalizas, bulbos, y entre estas cosas los cereales, lo que les lleva al descubrimiento del pan.

No usaban demasiado la leche ni los productos lácteos,...y las clases altas tenían una dieta abundante y variada en la que había carnes de casi todas clases.

Puntuales y temáticas
de humanidad, generalista.

En cuanto a la bebida tenían una bebida nacional, la cerveza, aunque sin levadura lo que iba en detrimento de su conservación, por lo que había que consumirla rápidamente, como ahora algunos...

Sus vecinos los hebreos, en terrenos mas secos, cultivaban el olivo, la vid los cereales, etc...tenían problemas de agua lo que favorecía el empleo de especias, usaban la leche como bebida básica, bien fresca, bien cuajada o agria, el vino era popular y muy accesible a todas las clases sociales, tomándolo puro, (lo que es un detalle de buen gusto), y en cuanto a las carnes, generalmente estaban reservadas para fiestas y celebraciones, eran de cordero o cabra, siendo la del buey solo para las grandes ocasiones, ya que su engorde era caro y largo,

Los hebreos parecen ser los promotores del hervido, y descubridores de la mantequilla, que sacaban de la leche batida accidentalmente en sus "obres", el estomago de la cabra usado como contenedor.

Como nota muy especial del pueblo hebreo, está su condicionamiento religioso de las comidas, por ejemplo de peces solo los que tuviesen escamas, y también el uso del templo no solo para la oración, pues también se comía en él.

Otros pueblos mas cercanos a nosotros fueron los griegos y posteriormente los romanos.

Los primeros, ya empiezan no solo un acercamiento la gastronomía que actualmente nos es familiar, con condimentos y especias como el hinojo, el comino, el laurel, la salvia, y el cilantro, y novedades como la introducción como se dice ahora "a nivel mundial" de la carne de cerdo, y la cocción del pescado, esto último un descubrimiento de Egis de Todas, uno de los siete grandes cocineros de Grecia, y aprovecho esto para dar los siete nombres por si alguien busca un nombre adecuado para un nuevo restaurante:

Los nombres de los siete virgueros son

Egis, Nereo, Chariades, Lampria, Apctonete, Euthyno y Ariston, y... como no! afortunadamente, siempre que hay figuras de algo hay quien escribe de ello, y aquí ya hay un cocinero que sin ser de estos siete, también pasa a la historia porque recogió sus experiencias en un poema al que tituló "Gastronomía", este ciudadano hábil con sartenes y lenguaje se llamaba Arquestrato, otro buen nombre para un restaurante..

Como se puede deducir por esto, los griegos sí pueden ser considerados si no los padres, sí los abuelos de nuestra cocina occidental, siendo los primeros que tienen panaderos especializados que devendrán en cocineros,

como es natural a todo esto había que ponerle un dios o diosa, que en este caso fueron Deméter diosa a la que se ofrecían los panes recién horneados y al bebercio nuestro bien conocido Baco, que dicho sea de paso sigue teniendo multitud de adoradores que beben a su salud.

Estos griegos tan sabios, se pegaban unos banquetes importantes en los que quizás para evitar caer desde mas alto, comían reclinados y apoyados sobre el brazo izquierdo y utilizando los dedos de la mano derecha para tomar los alimentos, esto claro mientras mantenían la compostura, porque los banquetes eran bien regados, pero... desde el punto de vista actual tenían un pero, eran pelín machistas, y es que las damas estaban excluidas, las señoras a la cocina pero sin aparecer por la cuchipanda, aunque me imagino que esto se refería a las señoras formales, las informales sí aparecerían alguna que otra vez..

Como nota muy cercana a nosotros está su extrema utilización del aceite de oliva, con tres prensados, el primer jugo era para usarlo para comer, el segundo prensado como loción para el cuerpo y el tercero como combustible de alumbrado.

Por su parte los romanos como grandes viajeros y aceptadores de costumbres de todos los lugares incorporados al imperio, hacen una pequeña revolución gastronómica.

Aceptan como comestibles, vegetales que o bien no eran conocidos o no eran aceptables como comida hasta ese momento, por ejemplo los rábanos y la col...y también una gran aportación, como es la importancia de la higuera que es oriunda de Italia y estaba en su cocina autóctona y exportable, cocina que incorpora a la mesa la gallina, que es la primera de las aves de corral aceptadas.

Como gente organizada, rápidamente se acostumbran a hacer las tres comidas que han llegado a ser las tradicionales, el desayuno, el almuerzo y la cena.

Conocen la levadura o fermentum, lo que le da variedad a los panes, y por ser cercana a nosotros los malagueños habrá que mencionar la utilización del garum que era el jugo del prensado de varios pescados azules con sal, añadiéndole hierbas olorosas, albahaca, anís, u otra, y que servía como condimento.

En esto ya suena Málaga, curiosamente como ciudad industrial, por sus fábricas de garum que todavía siguen apareciendo cuando rasamos en nuestro subsuelo, el resto de la Hispánica también aporta al Imperio

jamones, salazones, aceite, etc... con lo cual en ese momento ya éramos Europa.

Para los amantes de las curiosidades, en la Hispania romana los jamones mas prestigiosos eran de Pomeipolis (Pamplona) con una economía saneada gracias a la exportación de productos del cerdo, y en la Tarraco hispánica también se producía el jamon y por cierto en Conesa se encontró un jamón fosilizado con una curacion de aproximadamente 2000 años.

Un invento romano era el espetón, que era una gran aspa de hierro clavada en el suelo, con brasas, donde se asaban carnes... lo malo es que a veces se les iba la mano y también asaban a gente que no estaba de acuerdo con los que mandaban.

Otro invento por decirlo de alguna forma, es que a partir de Constantino ya se comía sentado, lo que debió de mejorar grandemente las digestiones, y quizás remitiera o se dejara de usar el vomitorium que era donde iban a vomitar para poder seguir comiendo...

Para seguir ofreciendo posibles nombres de restaurantes, tenemos el de Lúculo que se hizo famoso por sus banquetes y también el de Apicio, que recopiló su Recetario de Cocina, que es el mas antiguo conservado.

Como ya tenemos a Constantino y los suyos sentados a la mesa, significa que nos estamos acercando a la Edad Media, y ya los bizantinos se ponían a régimen a base de lechuga, cocinaban gran cantidad de purés que aromatizaban con miel y canela.

Entremos pues en esa Edad Media que es un término bastante general que abarca aproximadamente casi diez siglos, del V al XV, incluso por ponerle un marco temporal podemos centrar entre la caída del Imperio Romano de Occidente y la posterior caída de Constantinopla, es decir mas o menos desde el 408 hasta 1453, periodo largo, en el que pasaron muchas cosas y en el que como es natural la gastronomía sufre grandes cambios. pero en términos gastronomicos, el lapso de tiempo es mas breve puesto que libros de recetas que nos han llegado de este periodo y que nos ayudan a entender como fue la alimentación, los gustos, y la mesa del ese momento se remontan al 1300 más o menos.

Para empezar hay una valoración de los manjares, y el pavo real pasa a ser el plato imperial, que además debía ser servido por una dama ya que no debía ser tocado por los criados.

Como los tiempos eran duros había que comer de forma poderosa y aunque se ha empobrecido la cocina europea, era fácil encontrar banquetes de cerdo o asnos jóvenes rellenos de pajaritos y otras carnes menores trufados y asados enteros.

Ha llegado el momento en que con la proliferación de los cerdos también se produce la toma de importancia de por ejemplo los maestros salchicheros de Alemania que en este momento toman rango de artesanos, ojo, es decir que estaban a la altura de los pintores y los escultores que también eran artesanos, no artistas.

Es Carlomagno el que reivindicando los grandes banquetes romanos, trae grandes novedades, para empezar es el primer rey cristiano que sienta a las mujeres a la mesa, además los nobles usan de platos y vasos de estaño. Aunque naturalmente los reyes usan de materiales mas nobles como el oro y la plata, e incluso los campesinos ya están usando de vajillas esmaltadas.

Se come con las manos y el cuchillo, pero ya se están empezando a usar la cuchara e incluso palillos y hay una servilleta personal.

Hay abundancia de sopas y caldos, todo muy condimentado y salsas de acompañamiento a las carnes y pescados.

Todo esto, claro, referenciado a los nobles y clases altas, la clase baja las pasaba canutas con un régimen de supervivencia, aunque sus especies de supervivencia, por ejemplo la cebolla y el ajo son también empleados por los nobles, pero solo como condimentos.

Hay que aclarar que las informaciones y los libros de recetas medievales que nos llegan son siempre referidos a la cocina de las clases altas, las clases populares no estaban para escribir recetas ni además nadie se las pedía.

Es en el s.XIII cuando se produce un periodo al que se llega a llamar de la Europa de los carnívoros, cuando se consume todo tipo de carnes, y las especias llegan incluso a adquirir valor de dinero o moneda de cambio.

Al hablar de las especias hay que hablar de Marco Polo, que tras su viaje a China trae la pasta, (que sería ahora de Italia sin la pasta), y desde Asia Menor, Persia e India van llegando cada vez mas especias y mas métodos de guisar y de presentar que se irán difundiendo por Europa, por ejemplo ahora las aves se sirven vestidas, es decir con su plumaje.

Hay una aportación de los venecianos, el tenedor, que en principio no tuvo demasiada aceptación, por considerarlo como un artificio afeminado e incluso a veces demoníaco, pero en fin ahí quedo y ahora es fundamental.

También van apareciendo otros elementos de cocina, como tarteras, ganchos, e incluso ralladores, es decir que la cocina se estaba poniendo al día.

Las comidas también estaban influenciadas por la Iglesia y eran habituales los menús de cuaresma a base de pescados, platos agrídulces y otros sin carnes.

Las bebidas siguen siendo la cerveza, el vino y se añade la hidromiel con especias.

Entretanto, en la antigua Hispania han desembarcado los árabes, que junto con su cultura traen su gastronomía y con la riqueza del terreno la llevan a alturas insospechadas rivalizando con la cocina persa y con la bizantina que eran el summum del momento.

Aquí el consumo de especias se hace intensivo, se traen el jengibre, la canela, la nuez moscada y otras, enriquecen la cocina previa con platos totalmente nuevos que perduran hasta hoy y aportan nuevos descubrimientos como el xarab, una mezcla de frutas y especias que es la idea base de los actuales jarabes.

Refrescan los veranos con el sherbef, el sorbete e implantan gusto por el café y el té.

Y aquí por ser el año que es, habrá que hacer una pequeña referencia a la comida del Quijote.

Cervantes nos habla en el libro acerca de la cocina popular de la Castilla -la Mancha, una cocina sin grandes pretensiones pero que nos sirve para conocer de la realidad de ese momento: la olla, el salpicón, los duelos y quebrantos, etc... con esto podemos conocer de primera mano, la gastronomía, y los productos típicos de la región, como el azafrán, la miel de la Alcarria y el queso manchego (de oveja). Una de las exquisiteces del Quijote es su paseo por un territorio con fama de saber sobre el buen comer y el mejor beber, que es una de las regiones españolas con mayor tradición culinaria.

El periplo del Caballero y su fiel Sancho es posiblemente uno de los mejores resúmenes culinarios de un momento de la historia.

Los guisos de los que nos habla Cervantes no se han solo quedado en la Literatura, sino que jun pasado a la cocina popular manchega y afortunadamente todavía podemos disfrutar de ellos.

Y con el recuerdo de un Alonso Quijano anclado en el pasado de su tiempo, llegamos al Renacimiento, que también en esto de la Gastronomía es exultante pues además al convertirse en una época de intercambios, va

también aceptando todos estos nuevos gustos, es una época donde la ostentación de la mesa alcanzó el punto más alto desde su creación.

Hay después un momento clave en la historia de la cocina de después de 1600, que marca la aproximación al sabor natural, sin especias, punto de ruptura con el sabor del pasado, es una demostración de que ya la conservación y la preparación se había dominado...

Nace el hojaldre, al que se le llama torroni, y Catalina de Médici, y aquí habría que hablar de esta mujer, que sin ser cocinera sale en todos los manuales de cocina, introduce en Francia los gustos gastronómicos de Italia con lo que la cocina se está empezando a revalorizar y la polémica entre las dos cocinas, la francesa y la italiana y sobre cual de ellas es el alma mater de la cocina actual está empezando, pero en fin, eso no es para este momento.

Sigamos:

El tenedor por fin se va afirmando, también desde Italia, desde Murano, llegan las copas de cristal, la cubertería se va haciendo cada vez mas sofisticada incorporando manteles y servilletas, para el servicio y la cocina van apareciendo carritos, mesas con ruedas y otros adminículos de ayuda y presentación.

Por cierto, en Italia, en la primavera de 1473, aparece un joven cocinero de la taberna de Los Tres Caracoles que esta intentando ganarse la vida pero revolucionando la cocina e inventando la nouvelle cuisine en el siglo XV, lo que era pasarse un poco.

El joven se llamaba Leonardo da Vinci, e intentaba cambiar los potajes forrajeros de su tiempo por rebanaditas de foie con una aceituna encima, y claro así le fue.

Aparte, inventaba artefactos para la cocina, como el exprimidor de ajos, la picadora de vacas, y cosas así, pero de algunos de aquellos inventos hacía sus maquetas en mazapán y pasta, de forma que casi siempre se le comían el invento antes de explicarlo.

Y aquí con un colega suyo, un tal Botticelli en 1478 se mete a empresario de hostelería, abren un establecimiento al que llaman La Enseña de las Tres Ranas de Sandro y Leonardo, y se estrellan, i como se puede ver la gastronomía y la hostelería nunca han sido fáciles... i

Pero dejemos a este chef, no sin antes recordar que entre otras cosas inventó la maquina de hacer *spago mangiabile* es decir "cordeles comestibles" o vulgarmente spaguetis.

Aparte de este intento revolucionario, la cocina renacentista usa en gran cantidad de productos lácteos, leches, natas, mantecas... hay gran cantidad de sopas, cremas, y purés de casi todo, de tortuga, de aves, de pollo, con toda clase de aditamentos, espárragos, berros, etc... las carnes se maceran con especias, y las aves se siguen presentando vestidas, lo que se conseguía con los cocineros mojando continuamente con agua fría las cabezas de los animales mientras se cocinaban, (cosa que también se hacía con gran diversidad de guarniciones), tanto saladas como dulces, y cobran gran importancia los postres y la pastelería, donde junto a una gran variedad de dulces, aparecen los helados y en la segunda mitad del periodo se descubre la bechamel.

Uno de los inventos o mejor diríamos aceptación social fue la olla podrida, que pasa a ser un plato importante que acepta todo tipo de carnes y grasas, y en Inglaterra se están haciendo esos grandes pastelones de carne que todavía siguen siendo comida nacional en UK, los pudín y también pasteles de dulce, entre ellos el pastel de manzana que también pervive y se ha multiplicado en su forma.

En el Renacimiento se amplía la panoplia de vinos, se bebe el hipocrás que es vino, azúcar, canela, clavo y almendras, y la carraspada que es vino cocido con zumo de tres clases de uvas, canela y pimienta, y hacia finales del Renacimiento se descubre el proceso del Champán,

Naturalmente los campesinos siguen comiendo en otro estilo, pero de todas maneras es algo mejor que en tiempos precedentes, siempre a base de sopas, tocino, pan, verduras y desde el descubrimiento del Nuevo Mundo la gran aportación la patata y otras novedades, como el tomate que son alimentos que ahora nos parecen que han estado ahí de toda la vida pero que realmente son muy novedosos.

Tras esto la exuberancia del barroco y posteriormente la edad contemporánea, pero esto está ya tan cercano que para no alargarnos en demasía podemos dejarlo para otro día, y dejaremos también la cocina conventual, la cocina de la autarquía y otras cosas más pero una buena digestión tanto de manjares como de conceptos debe ser corta para no ser pesada.

Muchas gracias y buen provecho.

*y hay que dejar que se faga de forma tradicional
cuando se tiene la oportunidad*