genah

Grupo de Estudios de Normalización en Alimentación Hospitalaria

Antequera, 25 de febrero de 2017

El Mediterráneo

y

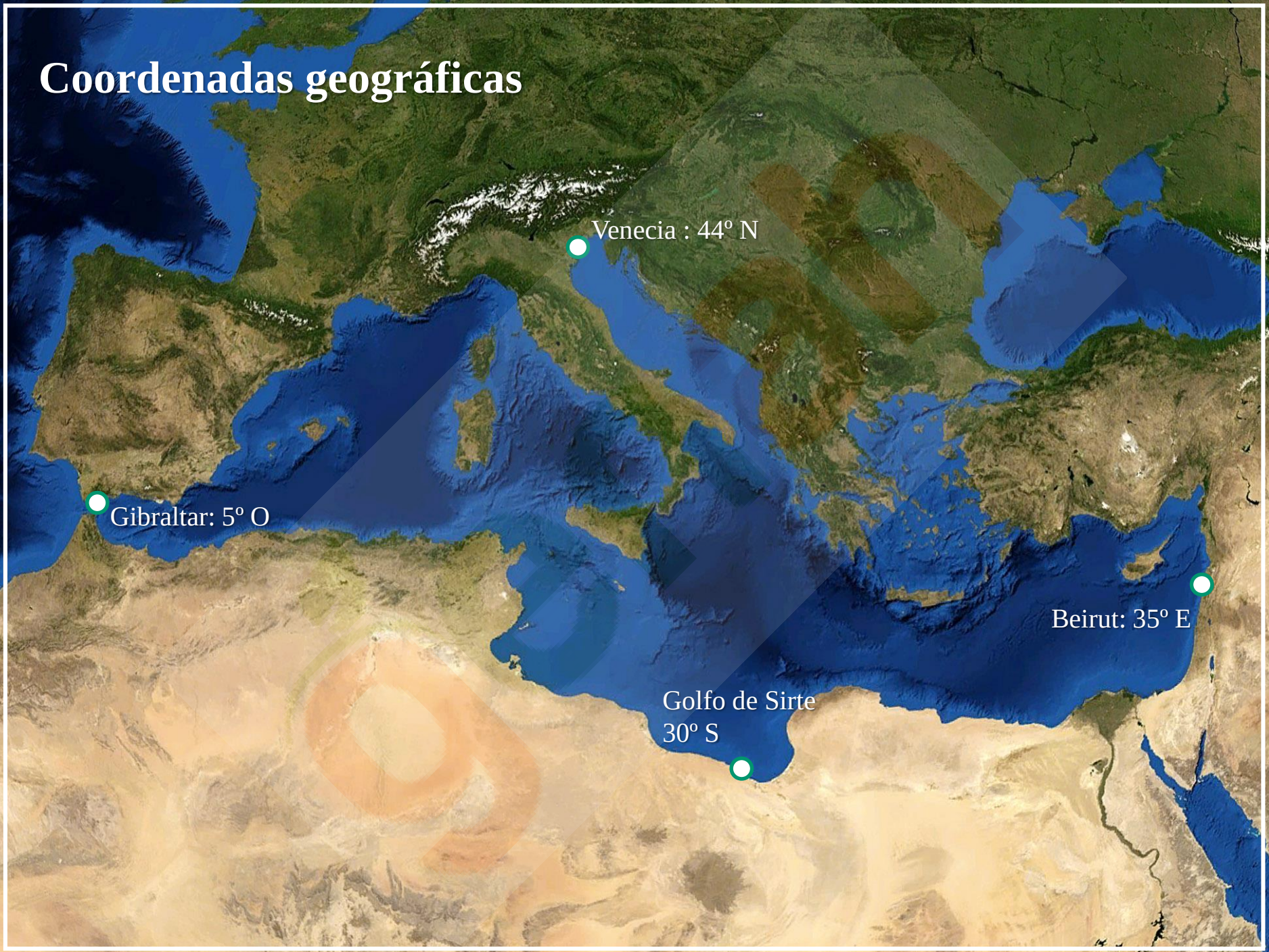
su gastronomía

La Mediterraneidad

I. INTRODUCCIÓN - *Mediterráneo, mar civilizador*

- Mediterráneo: el mayor mar cerrado del mundo.
- Mediterraneidad: la franja de terreno que la rodea y que recibe influencias de sus zonas aledañas interiores:
  - ✓La franja norte y oriental de influencia continental.
  - ✓La franja sur de influencia desértica.
  - ✓La franja oriental de influencia atlántica.
- Mediterráneo o cuenca de civilización con un desarrollo de la alimentación paralelo al de la intervención humana en su medio:
  - ✓<u>Grande</u> para la existencia de productos autóctonos locales.
  - ✓<u>Pequeño</u> para permitir interrelación de productos alóctonos.
  - ✓<u>Homogeneizada</u> en espacios reconocidos: ***silva*** o bosque (caza y recolección), ***saltus*** o pastizal (pastoreo, caza y recolección), ***ager*** o zona agrícola (agricultura de secano) y ***hortus*** o huerto (agricultura de regadío).

Coordenadas geográficas



- **Mediterráneo ruta de trasiego milenaria** comercial, de intereses económicos y, tras ello, militar, de conquistas, de alianzas, de provechos compartidos y enfrentados que ha influido en su homogeneización alimentaria con tres momentos:

  1. Desde la Antigüedad hasta el descubrimiento de América: Etapa de esplendor y crucial para entender el concepto de mediterraneidad expuesto.

  2. Desde el descubrimiento hasta la apertura del Canal de Suez (1869): Etapa de declive por la preeminencia del Océano Atlántico.

  3. Desde la apertura del Canal de Suez, se ha revitalizado su importancia: en la actualidad es la vía más transitada del mundo.

- **Mediterráneo centrípeto y centrífugo** o neofilia alimentaria.

Centrípeto o cuenca receptora de productos alóctonos.

- Próximo y Medio Oriente: ajo, albaricoque, avellano, avena, castaño, cebada, cebolla, centeno, cereza, ciruelo, espelta, escanda, chícharo, haba, lenteja, manzano, melocotón, nogal, pero, trigo blando, viña, zanahoria…
- Europa: achicoria, col, espárrago, remolacha…
- Asia central: albahaca, berenjena, garbanzo, limonero, mijo, mostaza, naranjo, pepino, sésamo…
- Extremo oriente: arroz, caña de azúcar, cardamomo, jengibre, pimienta, sidra…
- África: dátil, melón, sandía…
- América: calabacín, calabaza, judía plana, maíz, patata, pimiento, tomate…

Centrífugo o expansión de sus productos. Primero en la propia cuenca y, posteriormente con la fase Atlántica en difusora mundial de productos autóctonos y alóctonos reconvertidos.

II. MEDITERRÁNEO - *Patrimonio Culinario*

Patrimonio Inmaterial El que se recrea al contacto de sus gentes con su entorno, con su naturaleza, con su historia, con sus útiles, generando tradiciones, expresiones, mitos, leyendas, cuentos, usos y costumbres específicas. No es tangible, se transfiere.

Patrimonio Material Son los instrumentos, objetos, maquinarias de una sociedad concreta para dominar, obtener, elaborar o cocinar. Incluye el medio físico.

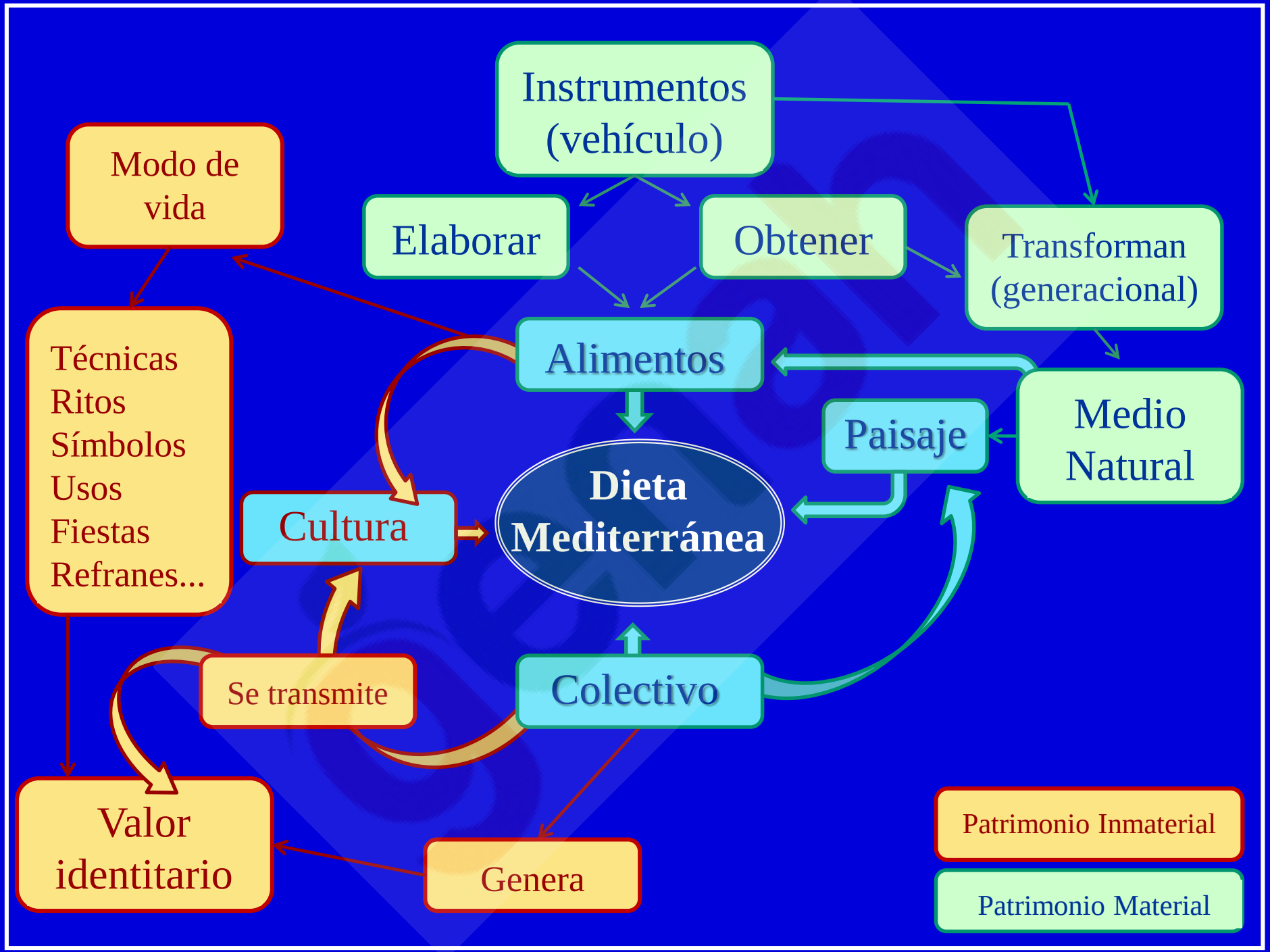
❖ El reconocimiento de estos elementos como propios, los hace ***identitarios***. Identifica al individuo con los de su comunidad y lo diferencia de otras.

❖ Si los conocimientos tradicionales relacionados con la alimentación (producción, comercialización, elaboración, consumo, simbologías, rituales, etc.) que se han transmitido durante generaciones con sus singularidades específicas culturales son afines a toda su cuenca, la Dieta Mediterránea es, por lo tanto, un Patrimonio del Mediterráneo.

Convención de la UNESCO

París, 17 de octubre de 2003

Se recrean constantemente
Técnicas
Ritos
Símbolos
Usos
Fiestas
Refranes...
Patrimonio Inmaterial
Vehículo
Referencia endógena
Comunidad
Instrumentos
Objetos
Artefactos
Espacios culturales
Patrimonio Material
Sentimiento identitario


Instrumentos (vehículo)
Modo de vida
Elaborar
Obtener
Transforman (generacional)
Técnicas
Ritos
Símbolos
Usos
Fiestas
Refranes...
Alimentos
Medio Natural
Paisaje
Cultura
Dieta Mediterránea
Se transmite
Colectivo
Valor identitario
Genera
Patrimonio Inmaterial
Patrimonio Material

❑ La herencia común se ha fundido en el Mediterráneo en una serie de tipologías mínimas que persisten en la actualidad y se enumeran a continuación [1]:

1. Cereales: harinas, sémolas, bolas, hojas, fideos, pastas, tortitas, panes.
2. Sopas o ensopados fríos o templados, de pan, aceite, ajo u otros condimentos.
3. Sopas y ensopados espesos con hortalizas y pescados o carnes y pan o pastas.
4. Gachas, talvinas y purés espesos de legumbres, cereales o verduras.
5. Guisos de arroz en seco o caldoso con hortalizas, carnes y/o pescados.
6. Legumbres cocidas con grasas, hierbas, hortalizas y, a veces, carnes o pescados.
7. Entomatados de harina, arroz, carnes o pescados, estofados, fritos o cocidos.
8. Verduras y plantas silvestres condimentadas y rehogadas, estofadas o asadas.
9. Hortalizas crudas, cocidas o asadas, y aliñadas para ensaladas.
10. Vegetales rellenos de carnes picadas y condimentadas.
11. Huevos cocidos, cuajados, fritos, en tortillas, como espesantes, empanados…
12. Carnes trituradas, condimentadas y embutidas.
13. Carnes y pescados picados, redondeados y fritos, estofados o cocidos.
14. Pinchos y brochetas de carne o pescado con condimentos y/o hortalizas.

---

[1] GONZÁLEZ TURMO, I. y MATAIX VERDÚ, J. ***Alimentación y Dieta Mediterránea***. IEAMED, 2008

15. Carnes y pescados troceados, condimentados, estofados, horneados o asados.

16. Carnes y pescados rellenos, horneados o guisados .

17. Carnes en grandes piezas condimentadas, asadas o guisadas.

18. Hojas o masas de cereal, rellenas de carne o pescado y horneadas, formando empanadas y pasteles salados.

19. Fritos de pescados, carnes y hortalizas condimentados.

20. Casquería condimentada, asada, guisada u horneada.

21. Caracoles guisados.

22. Guisos de caza con hierbas aromáticas.

23. Conservas de: carne en grasa, de aceitunas en salmuera, marinadas o aliñadas, hortalizas cocidas, desecadas o encurtidas, frutas en almíbar, compota o salmuera, que pueden ser utilizadas como condimentos.

24. Derivados lácteos en salsas, sopas, ensaladas y gratinados.

25. Salsas y aceites aromatizados, como condimentos.

26. Frutos frescos y secos en guisos salados de carnes y verduras.

27. Dulces y panes de sartén.

28. Dulces de harina horneados, con frutos secos y miel o almíbar.

29. Frutos secos cuajados o fritos en dulce.

III. DIETA MEDITERRÁNEA, SÍ… PERO ¿DESDE CUÁNDO?

La historia de la alimentación mediterránea es muy compleja:

1. Largo proceso histórico (más de 3.000 años).
2. Se entremezclan diversidad de razas, religiones, ideologías, tabúes…
3. Diversos enfoques de los especialistas para su estudio:
   Braudel superpone los límites del Mediterráneo y del cultivo del olivo.

Pero es irrefutable y común a toda la cuenca mediterránea:

1. Grecia y Roma consolidan en el Mediterráneo:

1. La difusión del trigo (pan) ……
2. El cultivo del olivo (Aceite) …. Triada Mediterránea
3. La expansión de la vid (vino)...
4. Las legumbres, hortalizas, verduras y frutas en la comida diaria.
5. En el litoral, preferentemente, consumo de pescado (azul).
6. Escasa leche (difícil conservación) ☞ pero abundante queso.
7. Carne salada o embutidos de cerdo, caza y aves.
8. Carne fresca. Muy escasa.

2. Durante la Edad Media:

1. El impulso del regadío y el tráfico comercial de los árabes.
2. La introducción de nuevos alimentos: arroz, cítricos, berenjenas…
3. La dulcería arábigo-judía.

3. La Edad Moderna:

1. Incorporación de nuevos alimentos, pero no de su forma de consumo.
2. Estos alimentos tardaron en asimilarse.

4. La Edad Contemporánea:

1. La influencia anglosajona de la alimentación (aspecto negativo).

Este patrón del Mundo Clásico (+ comida frugal y forma de vida ejercitada) es válido hasta entrado el s. XX.

Hipócrates (460-370 a.C.) en su tratado ***Sobre la dieta*** ya escribía que es necesario el ejercicio como el masaje y el baño para una buena salud. Comentario realizado cuando la forma de vida era radicalmente opuesta al sedentarismo actual.

IV. ÍNDICE DE ADECUACIÓN MEDITERRÁNEA

$$\text{IAM} = \frac{\text{Pan + cereales + legumbres secas y frescas + patatas + verduras + fruta fresca + frutos secos + pescado + vino + aceites vegetales}}{\text{Leche + queso + carne + huevo + margarina y grasas animales + bebidas azucaradas + dulces + bollería y galletas + azúcar}}$$

(1)

(1) Flaminio Fidanza (Catedrático de Nutrición Humana en la Escuela de Medicina de la Universidad de Roma. Colaborador del Dr. Keys en la sección italiana del ***Estudio de los Siete Países***)

Nueve… aspectos que convierten la Dieta Mediterránea en Patrimonio Inmaterial

1. Conocimientos y explotación de su medio:
   Formas de cultivo, ganadería, pesca, caza o recolección.
2. Técnicas de manipulación y procesado de productos.
3. Artesanías y artes populares tradicionales.
4. Memoria popular (leyendas, ritos, mitos, proverbios…).
5. Testimonio escrito (literatura, cuentos…).
6. Códigos de comportamiento, sociabilidad, comensalismo.
7. Hábitos sociales y festivos.
8. Rutas y técnicas de intercambio milenarias.
9. El uso de alimentos locales reinventa al hombre con su medio, su historia y su pueblo.

Nueve… aspectos que ponen en riesgo la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial

1. Crecimiento urbano y abandono del campo.
2. Introducción de especies invasoras.
3. Introducción de nuevas herramientas y menajes.
4. Aumento del turismo y reinvención de la comida.
5. Grandes superficies o abandono del mercado tradicional.
6. Grandes cadenas de distribución que eliminan a los pequeños productores y distribuidores locales.
7. Nueva agricultura: intensiva, industrial, transgénica…
8. Piscifactorías:pérdida de métodos tradicionales…
9. La adopción y éxito de fiestas foráneas homogeneizadoras (desarraigo…)

¿Cuál es la tendencia de la cocina actual doméstica?

1. No es una cocina de necesidad. “La cocina se ha democratizado”

2. Convertirse en la cocina de la rapidez e ingredientes accesibles

3. Dejar de ser, por lo general, una cocina de temporada

4. No se somete a condicionantes religiosos

5. No es una “cocina de reciclaje”

6. Someterse a las nuevas necesidades familiares

7. La influencia de los medios, “el nuevo dios”

8. La globalización de los alimentos

9. La globalización de las técnicas de cocina

10. Hacer de la cocina tradicional una excepción

… ¿y el futuro?

- La escolarización obligatoria de los niños hasta los dieciséis años
- Incorporación de la mujer al mundo laboral (> 65% de las mujeres)
- Hábito de acudir mensualmente una o dos veces al supermercado
- Comprar alimentos que han sufrido un proceso de industrialización
- El bum económico ☞ entrada de costumbres y técnicas culinarias
- Aumento exponencial de la ingesta de carne y grasas animales

… Estos deben ser nuestros objetivos:

1. Surtirse de productos tradicionales locales, provinciales o regionales:

- Alimentos más frescos, con menos refrigeración y transportes.
- Son los que más identifican la comarca, la provincia o la comunidad.
- Fomenta los recursos propios de cada rincón de nuestra geografía.

2. Elegir alimentos de rigurosa temporada y en su estado natural:

- Escoger los más frescos y próximos ➔ los más baratos y variados.
- Intercalar productos del mar y del campo.
- Son más sanos y respetuosos con la comunidad.

3. Optar por productos ecológicos o de producción integrada.

- Son más cuidadosos con el medio y con el propio alimento.
- Andalucía dedica más de 600.000 hectáreas a los cultivos ecológicos.

4. Escoger prioritariamente los avalados con el sello de Calidad Certificada.

- Denominaciones de Origen.
- Denominaciones Específicas.
- Geográficas Protegidas, Vinos de la Tierra, etc.
- Los provenientes de la agricultura ecológica e integrada.
- El distintivo “Calidad Certificada” es una garantía de calidad.

5. Seleccionar pescados en su época ideal de consumo:

- Con las tallas reglamentarias.
- Rehusar, fundamentalmente, especies prohibidas o en veda.

6. Servirse de carnes de procedencia comarcal:

- De ganado autóctono.
- De ganadería ecológica.

7. Rechazar productos precocinados, enlatados o con aditivos y conservantes.

8. Rescatar la importancia de "la plaza" para la compra de aquellos productos de temporada frescos y del entorno.

9. Confeccionar menús con máximo aprovechamiento.

- De todas las partes de un alimento en uno o diversos platos.
- Evitar el desperdicio innecesario de productos.
- Reciclar las sobras (croquetas, albóndigas, escabeches…).

10. Rehuir de alimentos frescos con embalajes de plástico o desechables.

11. Elaborar platos basados en la cocina tradicional de la zona, maridados con caldos de la comunidad para rescatar los sabores locales.

Uno de los conceptos fundamentales de la Dieta Mediterránea define:

comer bien no es comer mucho; sino comer lo preciso pero de buena calidad.

… ayudas y te ayudas si cambias esto…

… por esto otro

Recuerda…

“Lo que no se conoce, no se quiere… y lo que no se quiere no se transmite”

… ¡Gracias!