



Bondades de una dieta mediterránea en evolución

Se ha hablado mucho, y se seguirá haciendo, acerca de la dieta mediterránea y de su incidencia en la prevención de diversas alteraciones de la salud. Se atribuye básicamente a la bondad de la composición de sus ingredientes y a las ingestas relativas de los mismos, que han sido analizados y exaltados minuciosamente. Asimismo, los medios de comunicación han contribuido a dar a conocer la pirámide nutricional, basada en ingredientes y no en preparaciones culinarias. La cual es hoy, para muchos consumidores, su libro de cabecera.

En la actualidad nos encontramos ante la propuesta de alimentos, e incluso dietas, con principios activos añadidos sobre una matriz alimenticia, hasta cierto punto indiferente. Eventualmente, muchos de estos principios activos tan interesantes y con una relevante actividad biológica beneficiosa para nuestra salud, están presentes de forma natural y en diferente medida, en los ingredientes que intervienen en las recetas tradicionales de la dieta mediterránea. Este es el motivo de que la dieta mediterránea sea tan valorada desde el punto de vista de la nutrición.

Sin embargo, cabe destacar que los ingredientes abanderados de la dieta mediterránea y responsables de sus bondades, lo son por su composición pero también por otras razones. Las técnicas culinarias aplicadas en la preparación de los platos más representativos de esta cocina son determinantes a la hora

de obtener un producto apreciado por el consumidor: en definitiva un plato sobre su mesa, que combina el placer gastronómico con la conveniencia nutricional.

Un primer elemento a considerar es la utilización del calor en la cocina. Salvo en los fritos, que utilizan el impagable aceite de oliva, la temperatura de cocción de los platos más representativos de esta cocina es moderada. Con ello, la consiguiente generación de compuestos químicos ocasionalmente tóxicos se

Los medios han dado a conocer la pirámide nutricional, basada en ingredientes y no en preparaciones culinarias

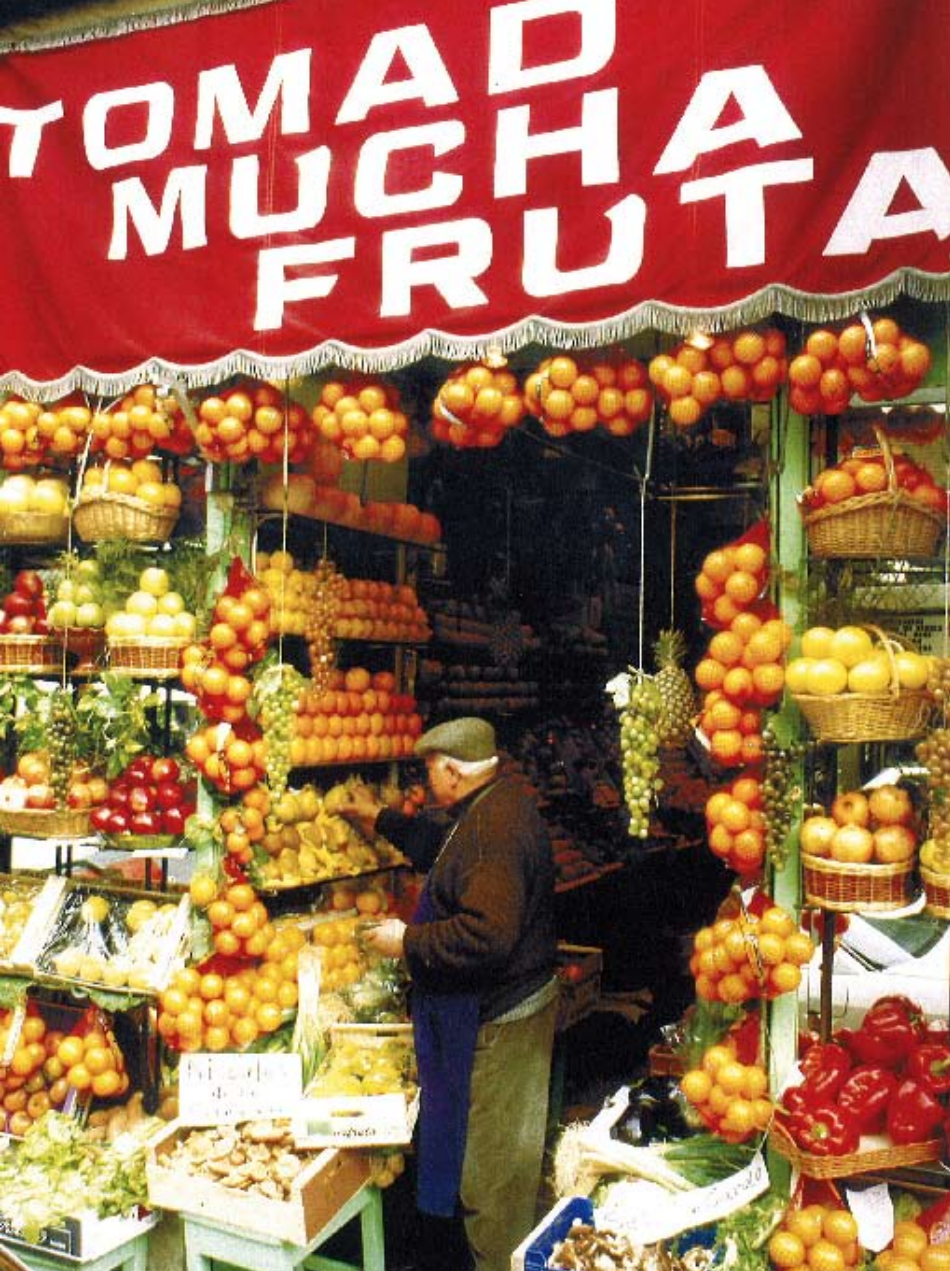
El abandono de muchas prácticas culinarias tradicionales, obliga a replantearse una 'nueva' cocina mediterránea

ve muy reducida. Recordemos todos la infinidad de cocidos en los que, si acaso, un ínfimo sofrito inicial da paso a largas etapas de cocción por ebullición. También la amplia gama de platos a base de carnes o pescados, en sus succulentas cazuelas con salsa aplican esta técnica. Incluso en los asados, al horno naturalmente, la temperatura efectiva de las piezas no es excesiva.

Otro aspecto relevante es la resolución de un plato complejo, con sólidos diversos ligados mediante

salsas u otros elementos más o menos líquidos. En muchas recetas no precisamente mediterráneas se prepara la pieza principal (carne o pescado) y se finaliza mediante un recubrimiento de una salsa preparada por separado, frecuentemente con una base grasa abundante y de origen animal (mantequilla o crema de leche), es lo que se denomina 'montaje final del plato'. Pues bien, una de las características más universales, y prácticamente inadvertidas, de las recetas mediterráneas, es que coexisten en la cocción todos los ingredientes, prácticamente desde el inicio. Con una pequeña cantidad de grasa inicial (aceite de oliva), y tras la adición de agua, se va amalgamando la salsa por extracción de los diversos ingredientes. Los almidones y pulpas de los vegetales, el posible pan o harinas al sofreír las piezas, los sofritos, todo ello da lugar a un producto final rico en productos vegetales y pobre en grasas animales.

También en la cocina mediterránea genuina se da una circunstancia digna de tener en cuenta. En su origen, como cocina representativa de sociedades pobres, la disponibilidad de ingredientes de elevado precio (carnes y pescados) determinó que se desarrollaran recetas en las que estos ingredientes están poco representados cuantitativamente. Carnes y pescados se utilizan más como saborizantes del plato en su conjunto que como alimento principal del mismo. En nuestros platos estrella, en los que una base de hidratos de carbono (arroz, le-



gumbres o patatas) son la base del plato, las carnes o pescados está representados en pequeña cantidad, aunque siempre con un conjunto de 'ayudas' en forma de vegetales, especias, hierbas aromáticas y demás saborizantes de la que tan rica y pródiga es nuestra cocina.

En este punto creo necesario indicar que, en tiempos de bonanza económica como los que en estos últimos años nos ha tocado vivir, muchas de estas recetas tradicionales se han readaptado dando un protagonismo a estos componentes más costosos, que el plato original no tenía, pudiendo verse alterado el balance nutricional que inicialmente era tan característico del mismo.

Desde el punto de vista dietético también hay que hacer algunas reflexiones. La utilización de los ingredientes representativos de la dieta mediterránea en las condiciones en que vive la cotidianidad nuestra sociedad requiere una lectura actualizada. El abandono de la mayoría de estas prácticas culinarias tradicionales, básicamente por el tiempo de dedicación que requieren, obliga a replantearse una 'nueva' cocina mediterránea, pero es interesante no olvidar todos los aspectos que la han configurado como una de las más valiosas aportaciones a la sociedad. En esta consideración debería también incluirse el entorno de consumo energético *per cápita* entre la situación histórica y la actual. Por ello, es del todo imprescindible la colaboración entre expertos en nutrición y cocineros experimentados para hermanar, en lo posible, todas las características propias de la cocina mediterránea.

Salvador Hernández
Secretario
Comité Científico
Fundación Triptolemos

