

Los placeres de la mesa en la antigua Grecia

La sobriedad de su cocina no impidió a los griegos apreciar carnes, quesos, vinos y, sobre todo, pescados

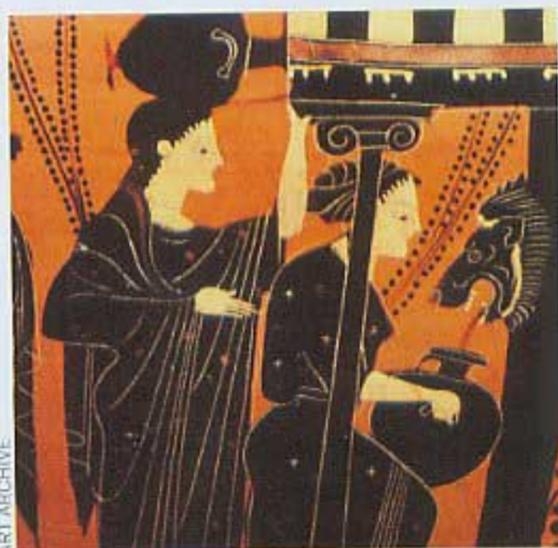
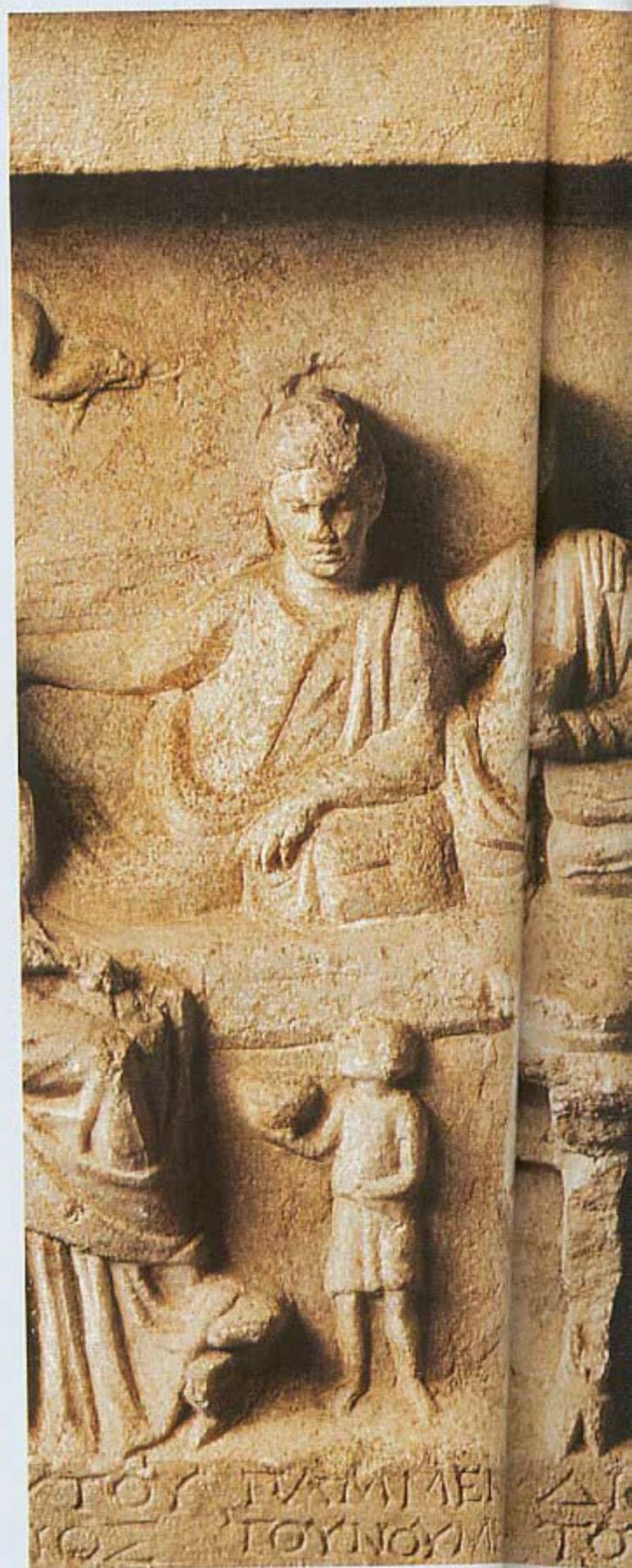
Uno de los aspectos de la vida cotidiana de los griegos antiguos que mejor conocemos es el relativo a la alimentación. La base de la comida diaria para la mayor parte de la población era de origen vegetal. Aunque en diversas partes de Grecia se elaboraban guisos con el grano de los cereales, lo más frecuente era que con el trigo y la cebada se hicieran panes y tortas que recibían nombres derivados del sistema de cocción (en ce-

niza, a la brasa o en los diversos tipos de horno), de la forma o de la calidad de la materia prima. Los más apreciados eran el pan «puro», que se hacía con harina muy tamizada, y el de almidón, totalmente libre de salvado. Aunque se reconocían las buenas propiedades del pan integral, no por ello dejaba de ser considerado un alimento de pobres. La harina de cebada era la base de la *máza*, una especie de gachas que se podían aromatizar con vino, miel u otros líquidos y eran consumidas diariamente por una buena parte de la población.

UNA DIETA VERDE Y CON POCAS CARNE

También eran fundamentales en la alimentación cotidiana los purés y guisos de legumbres como garbanzos, lentejas, habas o guisantes, que se empleaban secos y no frescos. Junto a ellas, verduras y hortalizas ocupaban un lugar destacado, aunque eran vistas como un alimento barato. Los textos mencionan una gran variedad de hortalizas, entre las que se cuentan, aparte de las más corrientes, algunas menos comunes, como la berrera, la cerraña, la malva o los bulbos de nazareno.

La carne, en cambio, era menos frecuente, pues se trataba de un alimento caro y minoritario. En los mercados había puestos dedicados a su venta, pero su consumo estaba relacionado en



CON EL CÁNTARO A LA FUENTE: UNA OCUPACIÓN FEMENINA

Cocinar los alimentos era tarea de la mujer; el agua necesaria para ello y también para otros usos se iba a buscar a la fuente y se transportaba en unas grandes jarras, las hidrias.

buena medida con el sacrificio de animales a los dioses. En estos ritos una parte de la víctima se quemaba para que el humo llegara al cielo y el resto del animal era troceado, cocinado y comido por los participantes.

Según muestran las fuentes antiguas, parece que sólo el cerdo era criado con el fin de servir de alimento, ya que en otros casos el objetivo buscado era la obtención de leche (con la que se elaboraba queso), lana o fuerza de trabajo. Por ello, se limitaba el número de ejemplares jóvenes, que consumían

COMIDA FAMILIAR en un relieve del siglo III a.C. procedente de Cízico, en la actual Turquía. Museo Arqueológico, Estambul.



la leche de las madres pero todavía no producían, lo que explica las alusiones relativamente frecuentes al consumo de corderos y cabritos, que además eran apreciados por su carne más tierna.

Otra fuente de proteínas provenía de las aves, tanto de las de corral (gansos, gallinas, palomas, patos...), de las que se aprovechaban los huevos además de la carne, como de las que se cazaban de diversas maneras. Junto a la perdiz, la codorniz, la paloma torcaz o el pato salvaje, en las fuentes aparece una gran variedad de pajar-

tos, como zorzales, mirlos, gorriónes, hortelanos o pinzones, que se capturaban con liga o con redes y podían ser vendidos en el mercado ensartados en tallos de mimbre. Entre la caza de pelo sólo parecen haber tenido un papel gastronómico destacable el jabalí y sobre todo la liebre.

También los animales procedentes del mar eran de gran importancia en la dieta y eran objeto de los mayores elogios. Entre los moluscos, consumidos en el entorno del Egeo desde una época muy antigua, eran muy apreciados

Recipientes para cocinar y servir

Para cocinar y servir la comida se usaba una amplia variedad de recipientes en cerámica o metal. Los materiales y su acabado estaban directamente relacionados con el estatus social del propietario.



CALDERO en bronce procedente de las tumbas reales de Vergina. Museo Arqueológico, Salónica.



HIDRIA, recipiente destinado al transporte de agua, hallado en Cerveteri (Italia). Louvre, París.



KÁNTHAROS (copa), procedente del monte Pruno (Italia). Museo Arqueológico, Salerno.



SIRVIENTES transportando pequeñas mesas con distintas piezas de la vajilla. Vaso del siglo IV a.C. Museo Arqueológico, Nápoles.

Cómo guisar una liebre

«Hay muchas maneras de preparar una liebre, pero ésta es la mejor: sirve la carne asada a cada comensal mientras bebe, sencillamente salpicada con sal tras arrancarla del espetón un poco cruda. No te importe si ves que gotea sangre y cómelas con avidez. Las demás recetas son, al menos para mí, superfluas, baños de sustancias viscosas, de queso y demasiado llenas de aceite.» (Arquéstrato de Gela, comienzos del siglo IV a.C.)



MUJER COCINANDO. TERRACOTA BEOCIA DEL SIGLO VI A.C. LOUVRE, PARÍS.

las ostras, los mejillones, las conchas de peregrino, las navajas y diversos tipos de almejas, a los que se suman el pulpo, la sepia y el calamar. En cuanto a los crustáceos, no sorprende encontrar citados la langosta, el bogavante, el cangrejo y las gambas. Junto a estos mariscos las fuentes antiguas nos hablan también del consumo de erizos y ortigas de mar.

LAS DELICIAS DE LOS GRIEGOS

El rey de la cocina griega era el pescado, que levantaba verdaderas pasiones, a pesar del precio exorbitante que podían llegar a alcanzar algunas especies. La primacía absoluta era para la anguila, en particular la del lago Copais (cerca de Tebas), a la que algunos autores se refieren como la «reina de los alimentos» o la «Helena de los banquetes». No podía faltar en la mesa de una persona refinada, como tampoco un buen trozo de atún, una cabeza de *glaukos* (especie que no ha sido identificada) o una hermosa lubina. Ante la imposibilidad de tener siempre disponi-

ble pescado fresco, los griegos también lo consumían en salazón. Entre los que se preparaban de esta manera destacan el esturión, la caballa y sobre todo el atún. Eran particularmente estimadas las salazones hechas con el cogote y la ventresca y la llamada *mélandyris*, probable antepasada de nuestra mojama. Las que procedían del mar Negro podían alcanzar precios muy altos; en época romana eran muy estimadas las de Cerdeña, Sicilia y sur de España. También entraban en la dieta otro tipo de animales, como cigarras y saltamontes, que, aunque de consumo común, eran considerados alimento de pobres.

Para elaborar y dar sabor a estos alimentos, que eran cocinados de formas variadas (cocidos, asados al horno o a la parrilla y fritos), se utilizaban diversos condimentos. Los más elementales eran el aceite, la sal (y la salmuera) y el vinagre, junto con un amplio repertorio de plantas aromáticas y especias. Algunas eran propias de Grecia, como el tomillo, el romero, el ajo, la

Un banquete griego

En la imagen se recrea la celebración de un simposio, un banquete privado de carácter festivo.

CON UNA MANO

Los normas de buena educación dictaban que para comer se utilizasen los dedos pulgar, índice y anular de la mano derecha.

COMER ECHADO

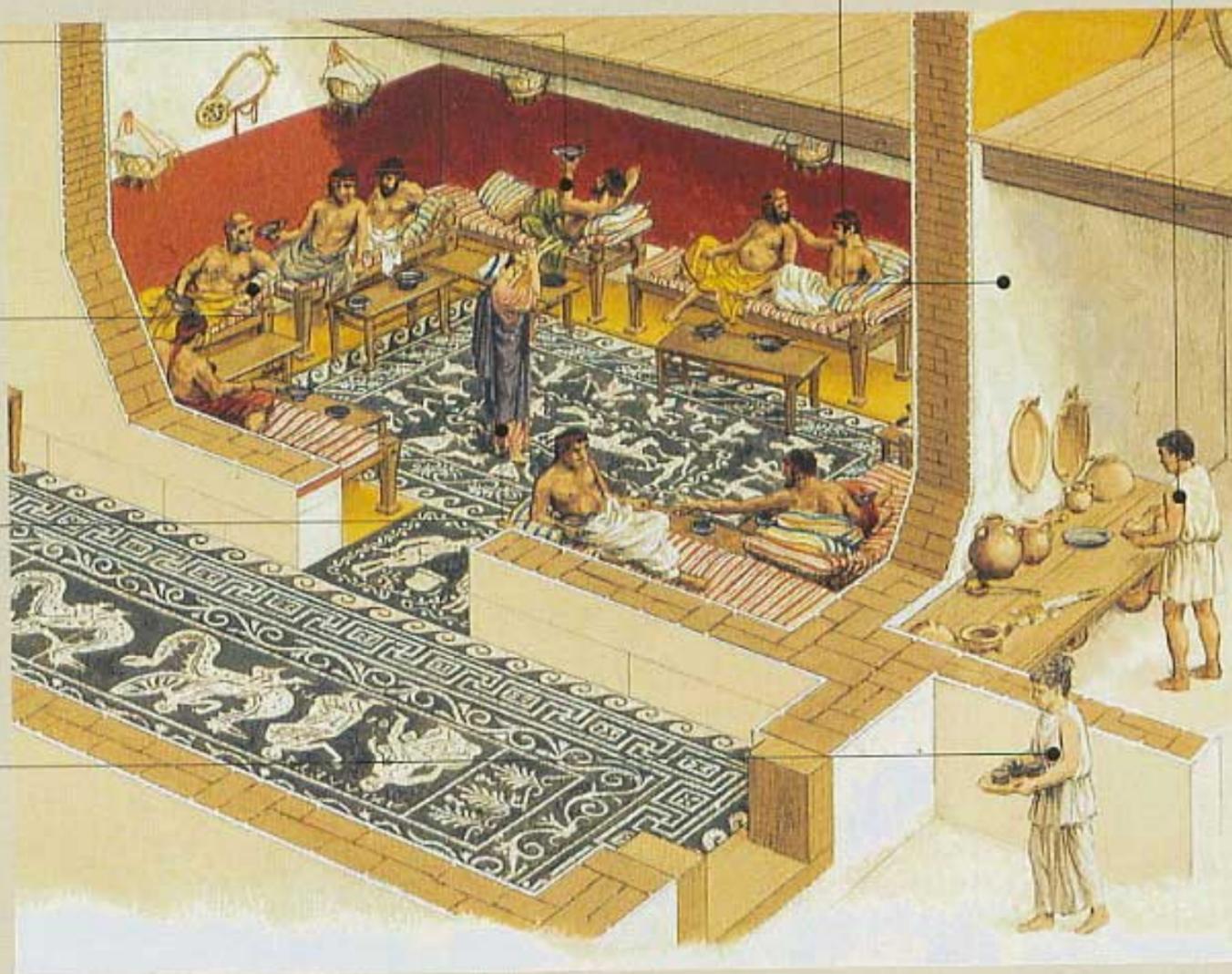
Los hombres comían reclinados, apoyando para ello su brazo izquierdo sobre un cojín.

AMBIENTE FESTIVO

Existía la costumbre de que una flautista, cuanto menos, actuase en este tipo de celebraciones.

SIN MUJERES

Las únicas mujeres que participaban en estos convites eran las esclavas que servían y las hetairas que los amenizaban.



LOS GUISOS

Las cocinas debían contar con espacios muy aireados para cocinar los asados.

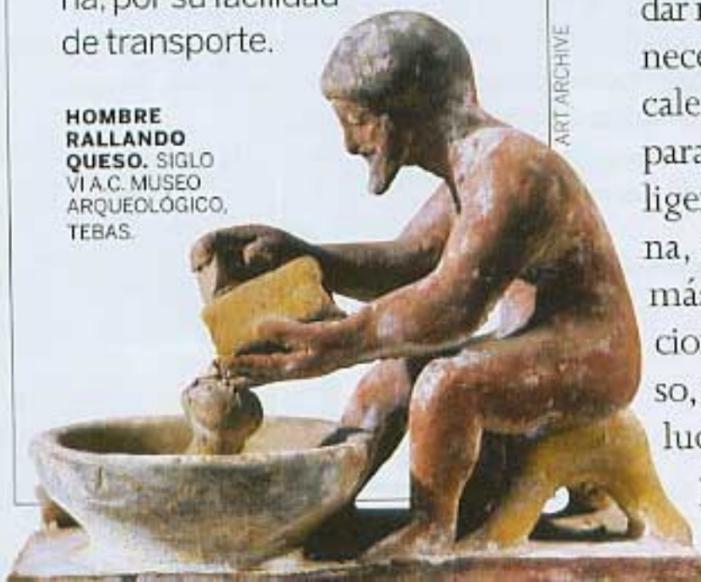
COCINEROS

A finales del siglo V a.C. surgieron las figuras del cocinero y el pastelero profesional.

La leche y el queso

Únicamente niños y enfermos bebían leche, cuyo consumo se consideraba un signo de barbarie. En cambio, el queso, sobre todo de oveja y de cabra, era un componente básico de la dieta diaria, constituyendo un alimento esencial tanto de los campesinos como de los soldados en campaña, por su facilidad de transporte.

HOMBRE RALLANDO QUESO. SIGLO VI A.C. MUSEO ARQUEOLÓGICO, TEBAS.



ART ARCHIVE

mostaza, el orégano o la menta, y otras eran de importación, como la pimienta y el silfio, una planta del norte de África de la que se utilizaban la raíz y el tallo, que proporcionaba una resina de gusto fuerte. También se utilizaban como ingrediente de numerosos platos el queso rallado y la miel.

EL VINO Y LA FRUGALIDAD EN EL COMER

Todos estos ingredientes componían la base de la comida principal del día, que era la cena. A lo largo de la jornada los griegos hacían tres comidas, aproximadamente como nuestros desayuno, comida y cena, aunque podían quedar reducidas a dos. El desayuno, al amanecer, consistía en sopas de vino, que calentaban el cuerpo y le daban vigor para comenzar la jornada. También era ligero el almuerzo, mientras que la cena, que se tomaba al caer la tarde, era más rica y una ocasión para celebraciones. Como aperitivo se servían queso, aceitunas, huevos y mariscos, preludio de los platos a base de carne y pescado. El postre se componía de

fruta, pasteles con miel, huevos, algunas carnes, almendras y otros frutos secos y legumbres tostadas.

Las bebidas principales eran el agua y el vino (la cerveza se consideraba propia de los bárbaros). Ambos se consumían mezclados en un importante momento de la vida social, el simposio, que podía seguir a la cena. Entre el vino y la música, se charlaba, se recitaba o se cantaba poesía y podían practicarse juegos muy variados. Los vinos preferidos eran tintos con cuerpo, hechos con uva sobremadurada y envejecidos durante largo tiempo, como los de las islas de Quíos, Lesbos y Tasos.

Las circunstancias del mundo antiguo hacían que ante esta variedad alimenticia se impusiera la frugalidad, por lo que las comidas eran muy sencillas. Sin embargo, se buscaron los medios para dar sabor a los platos más simples, poniendo la base para lo que será la primera gastronomía europea. ■

MARÍA JOSÉ GARCÍA SOLER
UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

Un banquete griego

En la imagen se recrea la celebración de un simposio, un banquete privado de carácter festivo.

CON UNA MANO

Los normas de buena educación dictaban que para comer se utilizasen los dedos pulgar, índice y anular de la mano derecha.

COMER ECHADO

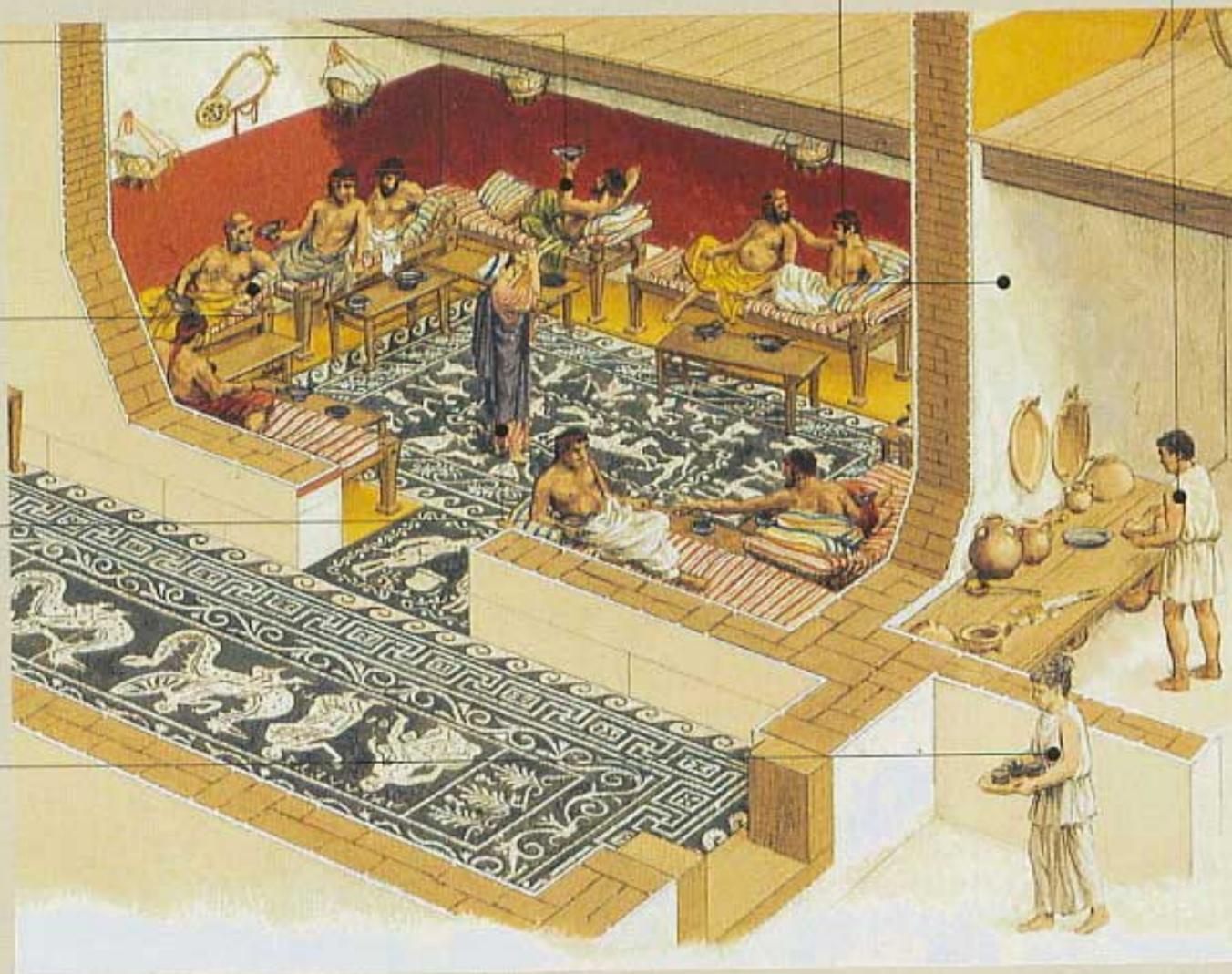
Los hombres comían reclinados, apoyando para ello su brazo izquierdo sobre un cojín.

AMBIENTE FESTIVO

Existía la costumbre de que una flautista, cuanto menos, actuase en este tipo de celebraciones.

SIN MUJERES

Las únicas mujeres que participaban en estos convites eran las esclavas que servían y las hetairas que los amenizaban.



LOS GUIOS

Las cocinas debían contar con espacios muy aireados para cocinar los asados.

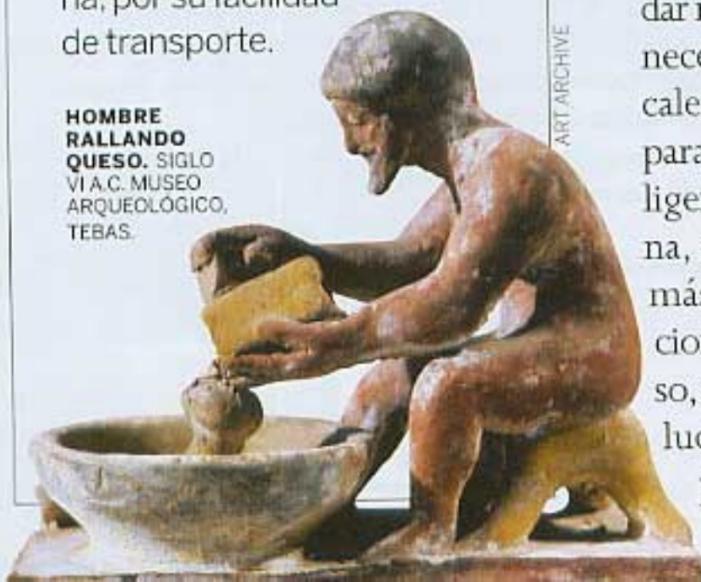
COCINEROS

A finales del siglo V a.C. surgieron las figuras del cocinero y el pastelero profesional.

La leche y el queso

Únicamente niños y enfermos bebían leche, cuyo consumo se consideraba un signo de barbarie. En cambio, el queso, sobre todo de oveja y de cabra, era un componente básico de la dieta diaria, constituyendo un alimento esencial tanto de los campesinos como de los soldados en campaña, por su facilidad de transporte.

HOMBRE RALLANDO QUESO. SIGLO VI A.C. MUSEO ARQUEOLÓGICO, TEBAS.



ART ARCHIVE

mostaza, el orégano o la menta, y otras eran de importación, como la pimienta y el silfio, una planta del norte de África de la que se utilizaban la raíz y el tallo, que proporcionaba una resina de gusto fuerte. También se utilizaban como ingrediente de numerosos platos el queso rallado y la miel.

EL VINO Y LA FRUGALIDAD EN EL COMER

Todos estos ingredientes componían la base de la comida principal del día, que era la cena. A lo largo de la jornada los griegos hacían tres comidas, aproximadamente como nuestros desayuno, comida y cena, aunque podían quedar reducidas a dos. El desayuno, al amanecer, consistía en sopas de vino, que calentaban el cuerpo y le daban vigor para comenzar la jornada. También era ligero el almuerzo, mientras que la cena, que se tomaba al caer la tarde, era más rica y una ocasión para celebraciones. Como aperitivo se servían queso, aceitunas, huevos y mariscos, preludio de los platos a base de carne y pescado. El postre se componía de

fruta, pasteles con miel, huevos, algunas carnes, almendras y otros frutos secos y legumbres tostadas.

Las bebidas principales eran el agua y el vino (la cerveza se consideraba propia de los bárbaros). Ambos se consumían mezclados en un importante momento de la vida social, el simposio, que podía seguir a la cena. Entre el vino y la música, se charlaba, se recitaba o se cantaba poesía y podían practicarse juegos muy variados. Los vinos preferidos eran tintos con cuerpo, hechos con uva sobremadurada y envejecidos durante largo tiempo, como los de las islas de Quíos, Lesbos y Tasos.

Las circunstancias del mundo antiguo hacían que ante esta variedad alimenticia se impusiera la frugalidad, por lo que las comidas eran muy sencillas. Sin embargo, se buscaron los medios para dar sabor a los platos más simples, poniendo la base para lo que será la primera gastronomía europea. ■

MARÍA JOSÉ GARCÍA SOLER
UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO



SIRVIENTES transportando pequeñas mesas con distintas piezas de la vajilla. Vaso del siglo IV a.C. Museo Arqueológico, Nápoles.

Cómo guisar una liebre

«Hay muchas maneras de preparar una liebre, pero ésta es la mejor: sirve la carne asada a cada comensal mientras bebe, sencillamente salpicada con sal tras arrancarla del espetón un poco cruda. No te importe si ves que gotea sangre y cómelas con avidez. Las demás recetas son, al menos para mí, superfluas, baños de sustancias viscosas, de queso y demasiado llenas de aceite.» (Arquéstrato de Gela, comienzos del siglo IV a.C.)



MUJER COCINANDO. TERRACOTA BEOCIA DEL SIGLO VI A.C. LOUVRE, PARÍS.

las ostras, los mejillones, las conchas de peregrino, las navajas y diversos tipos de almejas, a los que se suman el pulpo, la sepia y el calamar. En cuanto a los crustáceos, no sorprende encontrar citados la langosta, el bogavante, el cangrejo y las gambas. Junto a estos mariscos las fuentes antiguas nos hablan también del consumo de erizos y ortigas de mar.

LAS DELICIAS DE LOS GRIEGOS

El rey de la cocina griega era el pescado, que levantaba verdaderas pasiones, a pesar del precio exorbitante que podían llegar a alcanzar algunas especies. La primacía absoluta era para la anguila, en particular la del lago Copais (cerca de Tebas), a la que algunos autores se refieren como la «reina de los alimentos» o la «Helena de los banquetes». No podía faltar en la mesa de una persona refinada, como tampoco un buen trozo de atún, una cabeza de *glaukos* (especie que no ha sido identificada) o una hermosa lubina. Ante la imposibilidad de tener siempre disponi-

ble pescado fresco, los griegos también lo consumían en salazón. Entre los que se preparaban de esta manera destacan el esturión, la caballa y sobre todo el atún. Eran particularmente estimadas las salazones hechas con el cogote y la ventresca y la llamada *mélandyris*, probable antepasada de nuestra mojama. Las que procedían del mar Negro podían alcanzar precios muy altos; en época romana eran muy estimadas las de Cerdeña, Sicilia y sur de España. También entraban en la dieta otro tipo de animales, como cigarras y saltamontes, que, aunque de consumo común, eran considerados alimento de pobres.

Para elaborar y dar sabor a estos alimentos, que eran cocinados de formas variadas (cocidos, asados al horno o a la parrilla y fritos), se utilizaban diversos condimentos. Los más elementales eran el aceite, la sal (y la salmuera) y el vinagre, junto con un amplio repertorio de plantas aromáticas y especias. Algunas eran propias de Grecia, como el tomillo, el romero, el ajo, la

COMIDA FAMILIAR en un relieve del siglo III a.C. procedente de Cízico, en la actual Turquía. Museo Arqueológico, Estambul.



la leche de las madres pero todavía no producían, lo que explica las alusiones relativamente frecuentes al consumo de corderos y cabritos, que además eran apreciados por su carne más tierna.

Otra fuente de proteínas provenía de las aves, tanto de las de corral (gansos, gallinas, palomas, patos...), de las que se aprovechaban los huevos además de la carne, como de las que se cazaban de diversas maneras. Junto a la perdiz, la codorniz, la paloma torcaz o el pato salvaje, en las fuentes aparece una gran variedad de pajar-

tos, como zorzales, mirlos, gorriónes, hortelanos o pinzones, que se capturaban con liga o con redes y podían ser vendidos en el mercado ensartados en tallos de mimbre. Entre la caza de pelo sólo parecen haber tenido un papel gastronómico destacable el jabalí y sobre todo la liebre.

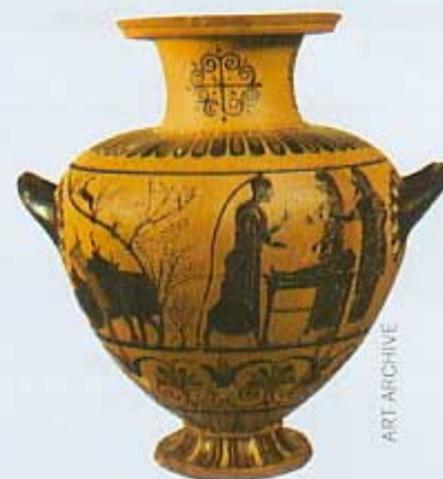
También los animales procedentes del mar eran de gran importancia en la dieta y eran objeto de los mayores elogios. Entre los moluscos, consumidos en el entorno del Egeo desde una época muy antigua, eran muy apreciados

Recipientes para cocinar y servir

Para cocinar y servir la comida se usaba una amplia variedad de recipientes en cerámica o metal. Los materiales y su acabado estaban directamente relacionados con el estatus social del propietario.



CALDERO en bronce procedente de las tumbas reales de Vergina. Museo Arqueológico, Salónica.



HIDRIA, recipiente destinado al transporte de agua, hallado en Cerveteri (Italia). Louvre, París.



KÁNTHAROS (copa), procedente del monte Pruno (Italia). Museo Arqueológico, Salerno.