

La gastronomía en la antigua Grecia (II)

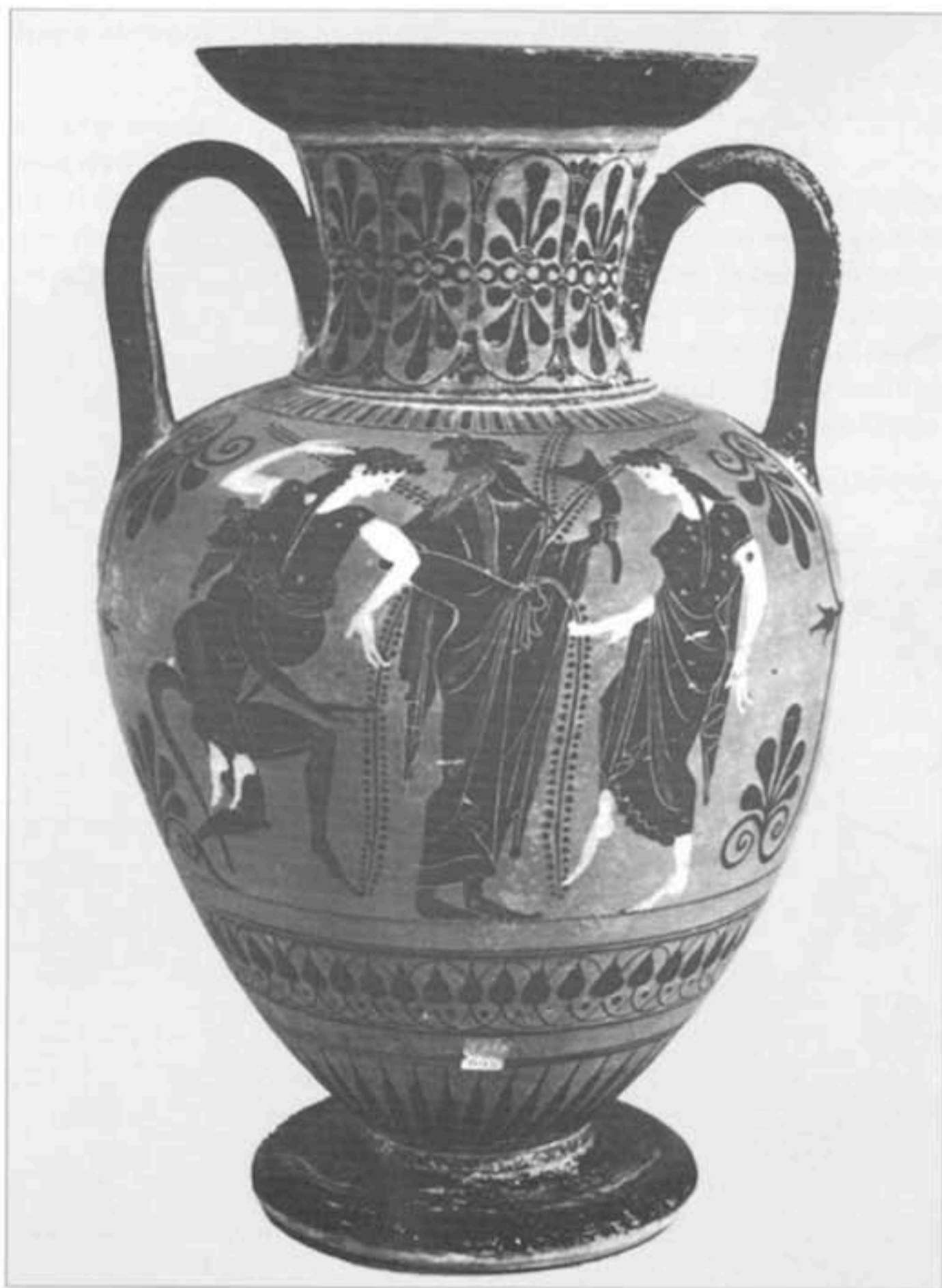
La Grecia Clásica fue una tierra de comercio, se comerciaba con aceite de oliva y vino a cambio de otros alimentos básicos que se habían dejado de cultivar debido al deseo de seguir obteniendo más aceite de oliva y más vino y en consecuencia poder exportar más.

Los vinos, en particular los de los viñedos de Lesbos y Chíos, fueron famosos y probablemente bastante dulces. Eran fermentados en tinajas impregnadas con resinas, de ahí el característico sabor del vino griego. En los tiempos clásicos se bebían en abundancia pero eran diluidos con agua.

Los héroes de la antigüedad tenían gustos sencillos que no iban más allá del consumo de grandes y succulentos asados de cabra, oveja o cerdo, acompañados de abundante pan. Esta dieta estaba suplementada con gachas o puré de cebada (la monótona dieta del campesino), algunos vegetales y raíces, leche y queso de cabra, aceitunas y (según Alexis de Thurió del siglo IV a.C. «esa herencia dada por los dioses a nuestra madre Tierra, amor de mi corazón») el higo paso.

Ya que la mayor parte de Grecia está rodeada por el mar, se asaban o se hacían sopas con toda clase de moluscos de concha y pescados como el atún, salmónes, jureles, caballas, pulpo, calamar y tortuga.

Conforme las ciudades fueron creciendo en sofisticación también lo hizo la alimentación. La Atenas del siglo IV a.C. fue testigo de una explosión de literatura sobre el arte culinario, de la que ninguna ha sobrevivido excepto a través de los escritos



de Atheneaus, un increíble charlatán egipcio del siglo II a.C. cuyos 25 volúmenes de su obra «El Deipnosophistae» contienen abundante información sobre la comida y otros hábitos de la antigua Grecia.

Según Atheneaus las fiestas se volvieron más lujosas, los paladares más refinados y los gourmets profesionales como Arches-

tratus, empezaron a comparar las virtudes de si era mejor el atún fresco de Bizancio o el atún seco o salado del Mar Negro.

Se empezaron a servir con frecuencia tanto aves de granja como aves canoras. Pasteles y pastas dulces de carne de membrillo y otras frutas, ricas en miel, también nueces y semillas secas, todas estas se servían

como postres para cerrar los platos del festín. Así para el siglo II a.C. la mesa de aperitivos había llegado a tal culmen de sofisticación que horrorizaba a aquéllos que creían que una comida consistía en un decente asado con una hogaza de pan.

De muchas formas la cocina griega moderna mantiene sus raíces en: su cariño por el chivo y el cordero asado en horno, los rabinos, la lechuga y las hierbas como la menta, mejorana y el abundante consumo de leche de cabra o de oveja, el aceite de oliva y la pasión por pastas dulces de frutas. Los platos de la cocina moderna griega le deben mucho a la llegada (después de la conquista española de sudamérica) de las frutas de la familia de las «solanáceas» como son los pimientos, las berenjenas, los tomates y las patatas.

Para mantener el sabor de la Grecia Clásica se incluyen estos tipos de platos de las recetas que siguen.

Una auténtica comida de la Grecia Clásica debería incluir un chivo o cordero asado entero, pero si no queremos llegar a estos extremos una buena pierna asada de cordero o chivo, hará un aceptable sustituto. Cualquier vino griego moderno puede ser aceptable, pero si se quiere ser auténtico debemos utilizar un vino dulce diluido con agua.

MENÚ

Aperitivos «Mezze table»:

- Atún guisado.
- Cordero o chivo asado.
- Lechuga o repollo cocido.
- Pan de pita.
- Pastel de queso con miel.
- Higos con almendras o miel y bolas de sésamo.

Aperitivos

La mesa de aperitivos que son una parte típica de cualquier comida griega actual se popularizó por primera vez en la so-

ciudad ateniense del siglo III a.C., aunque estaba bastante desaprobadado por aquellos que no estaban tan a la moda, que decían que no se podía sacar una comida decente de aquellos platos tan poco sustanciosos.

Una clásica mesa presentada con aperitivos como zorzales, ruiñones asados, trufas, bulbos de lirios comestibles, setas, aceitunas en salmuera, rábanos, pescado ahumado o en vinagre, todo tipo de moluscos de concha, sesos de cerdo, caracoles, nabos marinados, hojas de lechuga, alcachofas, quesos ahumados y fundidos, guisantes pequeños, al igual que también, aunque menos frecuentes, saltamontes, grillos y huevos de pavo real.

Al igual que una mesa de aperitivos occidental, una mesa clásica puede incluir cualquier cosa que usted desee, pero si quiere darle ese sabor clásico asegúrese de servir al menos algo de lo siguiente:

-*El Hummus*: Es una pasta hecha de guisantes, aceitunas, rábanos, hojas de lechuga crujientes (preferentemente lechuga tipo «cos»), champiñones crudos o ligeramente salteados en aceite de oliva con mejorana, corazones de alcachofa regados con limón y rehogados con aceite de oliva, coquinas, mejillones u ostras (hervidas en aceite de oliva). Además de pescado en vinagre (la receta que hace Sogliole podría servir), o boquerones en vinagre.

-*La Taramasalata*: Son huevas de salmonete secas y prensadas (parecido a la mojama), aunque las huevas de bacalao ahumado pueden ser un buen sustituto.

-*La Feta*: Queso de cabra curado (añejo).

* * *

MENÚ

Sopa de lentejas

(6-8 personas)

Esta era la comida de los pobres en la Grecia Clásica, despreciada de forma errónea por los intelectuales y gastrónomos de Atenas. Esta receta es de una sopa espesa, ideal para una noche fría de invierno. Si la queremos más ligera lo podemos hacer añadiendo agua o caldo y reajustando el condimento antes de servir.

Ingredientes:

-450 grs. de lentejas (las pondremos en remojo unas horas y después las pasamos por agua fría).

-3 cebollas medianas (cortadas finamente).

-3 dientes de ajo grandes (picaditos).

-1 zanahoria picadita.

-1 rama de apio picadita.

-120 ml. de aceite de oliva.

-2 hojas de laurel.

-1 puñado generoso de mejorana.

-60 ml. de vinagre de vino.

-Sal y pimienta a gusto.

-Agua (que las cubra como un dedo aproximadamente).

Preparación:

Poner todos los ingredientes excepto sal, pimienta y vinagre en una olla, dejar hervir a fuego lento durante 60 m., moviendo de vez en cuando para que no se peguen al fondo de la olla.

Retirar las hojas de laurel, añadir vinagre, sal y pimienta.

Si quedan demasiado espesas podemos añadirle una poquita agua o caldo, ajustando el punto de sal y vinagre.

Salmonetes a la plancha

(6 personas)

El salmonete rojo y gris ha sido pescado, asado, cocinado, hervido y comido a lo largo de todo el Mediterráneo desde tiempos inmemoriales.



Con las huevas secas, saladas y prensadas del salmonete gris es con lo que debemos preparar el «*Taramasalata*», aunque las huevas ahumadas de bacalao también nos pueden servir como sustituto. También con las huevas secadas y saladas se puede preparar el popular «*Au-gothar*» o «*Batarekh*», que son populares en todo el Oriente Medio. Pero lo mejor de todo, es simplemente un pescado fresco asado.

Ingredientes:

-6 salmonetes rojos pequeños o 3 grandes, limpios y descamados.

-2 puñados de hierbas frescas muy picaditas (tomillo, romero, menta, culantro, mejorana, cerafolio y perejil).

-3 cucharadas de aceite de oliva. 1 zumo de limón. Sal y pimienta.

Preparación:

Mezclamos bien las hierbas con el aceite, el zumo de limón, sal y pimienta y untamos generosamente el interior y exterior del pescado.

Ponemos los pescados sobre la parrilla o sartén previamente untada con un poquito de aceite de oliva. Cocinamos cada pieza de 4 a 10 minutos por cada lado (según tamaño), untando de vez en cuando con la vinagreta que nos ha quedado.

Asar las piezas hasta que veamos que la carne se va desprendiendo de la raspa. Servir caliente con la salsa que queda.

Acompañar con pan de corteza crujiente y una buena ensalada verde.

Atún cocido (6 personas)

Al igual que el salmonete, el atún es un antiguo habitante del mar Mediterráneo, fue mencio-

nado con frecuencia por *Atheneaus* y hoy en día todavía se encuentra adornando las mesas de los restaurantes griegos e italianos.

El atún es un pez carnoso y seco, así que necesita cocinarse con mucho líquido. El atún fresco no es fácil de encontrar en los climas nórdicos, así en estos casos, lo podemos sustituir por atún en conserva al natural.

Ingredientes:

-6 filetes de atún o 4 latas de 200 grs.

-8 cucharadas de aceite de oliva (si usamos atún enlatado podemos usar este aceite).

-8 puerros finamente cortados en juliana.

-8 pencas de apio muy picaditas.

-4 ramitas de romero fresco.

-4 ramitas de tomillo fresco.

-1/2 pepinillo en rodajas finas.

-300 ml. de agua.

-300 ml. vino blanco seco (griego a ser posible).

-Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Calentar el aceite en una sartén grande y pochar los puerros y el apio, añadir las hierbas, sal, pimienta, pepinillo, vino y agua, y mezclarlo todo muy bien.

Poner los filetes encima del preparado anterior y tapar la sartén o cazuela para cocinarlo a fuego lento durante 30 ó 40 m. (según grosor de los filetes). Probar y ajustar la sal a gusto y sírvase con abundante arroz blanco y ensalada verde.

Si utilizamos atún en conserva, poner el atún en pedazos grandes sobre los vegetales y cocer sólo durante 15 minutos a fuego lento, para que tome el sabor de las verduras e hierbas.

Cordero asado

Los héroes de la antigua Grecia estaban más preocupados por hacer la guerra que por cocinar, así que mientras la carne fuese blanda y abundante y estuviese acompañada de grandes cantidades de pan regado con abundante vino, todos eran felices.

Aunque la cocina de la Grecia moderna tiene excelentes platos, la comida festiva sigue siendo el cordero, el choto o el lechón asado, no muy diferentes de los que se ofrecían en los festines dedicados a *Odysseus* por el semidios *Aquiles* en los tiempos de *Homero*.

Ingredientes:

-1 pierna de cordero.

-4-6 dientes de ajo (según tamaño).

-1 zumo de limón.

-2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva.

-1 cucharadita de romero seco o 2 de romero fresco.

-Sal y pimienta.

Preparación:

Hacer unos cortes profundos en la pierna de cordero y meter los dientes de ajo.

Mezclamos el zumo de limón con el aceite, romero, sal y pimienta y untamos muy bien la pierna con esta mezcla.

Poner la pierna en una bandeja de horno y añadimos 2 cucharadas de agua con la mezcla que nos ha sobrado, regando la pierna para que quede el jugo en la bandeja.

Asar en la proporción de 20 minutos por cada 1/2 kg. de peso de la pierna, a la temperatura de 160° C, regándola cada 10 ó 15 minutos con el jugo.

Traducción:

Luis Manuel Pérez García
Carmen Gómez Campos

Jaén, marzo 2002

La sección de Gastronomía está patrocinada por el Restaurante «*Vandelvira*», de Baeza

