

EL JARDÍN DE LAS DELICIAS

EL JARDÍN DE LAS DELICIAS

Una historia de los saberes y sabores
en las comidas, desde la Antigüedad
hasta la Edad Media

Ana María Maza Sancho

CRÍTICA

LA COMIDA Y EL COMIENZO DE LAS TRANSFORMACIONES CULTURALES:

desde el uso del fuego al periodo Neolítico, la agricultura, las siembras y las primeras ciudades. Mesopotamia

Hace más de 2.000.000 de años, nuestros antecesores homínidos incorporaron en su dieta a la carne. En África, la fueron agregando a su dieta recolectora. Con este aporte de proteínas, se fue realizando un cambio físico importante que afectó al tamaño del cerebro y a sus capacidades cognitivas. También influyó en todo el sistema digestivo que se achicó y se hizo más especializado para facilitar la absorción nutritiva y la concentración.

Luego, en un segundo momento de la evolución, hace unos 800.000 años se produjo la gran revolución del descubrimiento y dominio del fuego en alguna zona de Eurasia y también se comenzó a experimentar con métodos de conservación de alimentos. Con el fuego aumentó la base de alimentos que no eran aptos para consumirse de manera natural y se incrementó de modo notable la fuente de nutrientes. La carne y la grasa animal en la dieta normal generaron un crecimiento fundamental en el desarrollo evolutivo de la inteligencia e influyeron en la estructura de organización social y cultural para las prácticas de caza, conservación y protección de los grupos.

Se asegura que con el *Homo sapiens* (entre 500.000 y 200.000 a. C.) y el perfeccionamiento de las técnicas de la caza y el fuego —que hacía posible la esterilización de los productos—, la alimentación pasó a ser casi exclusivamente sobre la base de carne. El control del fuego cambió la vida de los primeros humanos, al protegerlos del frío y de los animales e iniciar la cocina. Además, modificó los alimentos haciéndolos más digeribles, cocidos en las brasas o en piedras calientes.

Se puede considerar que la “invención” del dominio del fuego tuvo una importancia decisiva en nuestra evolución que está incluida en nuestro genoma cultural.

Hace unos 200.000 años surgió la capacidad de hablar, considerado el “último gran diseño de la mente humana”. Los fósiles encontrados demuestran que ya teníamos esa capacidad (por las características del aparato fónico) por lo que el habla permitió el aprendizaje colectivo y facilitó la cooperación entre individuos.

Con el uso del fuego en la comida, se inicia un complejo sistema de oposiciones entre la naturaleza y la cultura, con todas las variantes simbólicas que son posibles. La relación entre “lo crudo, lo cocido y lo podrido” diferencia las condiciones de la naturaleza: lo crudo y lo podrido como su degradación natural, y lo cocido (asado o hervido) como la superación cultural que el ser humano ha hecho con la naturaleza. La complejidad de los alimentos cocidos también se expresa como etapas culturales si se considera asar como la forma inmediata de contacto con el fuego en su simplicidad primaria, y lo cocido como elaboración posterior, donde entre el fuego y el alimento se encuentran el agua, la leche, el vino y un recipiente. *El poema de Gilgamesh*, la primera epopeya de la humanidad, fue escrito en lengua acadia en Babilonia antes del 1500 a. C., sobre las hazañas de Gilgamesh, quien reinó en Uruk entre los años 2800 y 2600 a. C, personaje transformado en héroe mítico que tiene relación con relatos de la Biblia como los episodios anteriores al diluvio, y con los mitos griegos de Prometeo y Hércules. El poema presenta a Enkidú, un ser en el que convergen la naturaleza animal y la humana, que vive con las bestias en el campo y que acaba incorporándose a la civilización por su experiencia con una cortesana y por ingerir alimentos cocidos, como el pan. El carácter animal de Enkidú queda definido de este modo en el poema:

En compañía de gacelas
pastaba:
en compañía de (su) manada
frecuentaba la aguada;
disfrutaba del agua
en compañía de bestias.

Enkidú sufrirá una metamorfosis de bárbaro y salvaje a humano y civilizado, que se alcanzará cuando ingiera pan y cerveza, dos alimentos “cocidos” y fermentados, aunque inicialmente los rechaza. Cuando pruebe finalmente los alimentos elaborados se incorporará al mundo de los hombres, realizando grandes hazañas junto a Gilgamesh.

Come pan, Enkidú, la gloria de la vida.
Bebe vino, Enkidú, la costumbre de la tierra
entonces Enkidú comió pan hasta que se hartó
y luego bebió vino, siete jarras.
Su espíritu se sintió libre, se alegró.
Su corazón se regocijó y su rostro brillaba...

El tercer momento fundamental en la alimentación humana comienza hacia 10.000 a. C. en Oriente próximo con la gran revolución del Neolítico: la agricultura. También ocurre en el Sudoeste asiático (el arroz se comenzó a sembrar en China entre 11.500 y 6200 a. C., seguido del poroto chino, soya y poroto azuki). La agricultura se expande en Europa hacia el 5000 a. C., cuando ya se había desarrollado en Mesopotamia, sin considerar las primeras culturas en Anatolia, como el sitio de Çatalhöyük, que data del séptimo milenio antes de Cristo, y que fue abandonado. Esta expansión se inició desde el Oriente próximo hacia Europa en las zonas donde era posible sembrar, según se han analizado las semillas encontradas. Quedaron fuera regiones de malas tierras, como las que van desde Holanda a Polonia, cuyos habitantes se concentraron en el litoral y vivieron de la pesca por varios miles de años, situación muy similar a la del pueblo chinchorro en el norte de Chile. En Mesoamérica, los cultivos de maíz se iniciaron alrededor del 5000 a. C., en el valle del Cholula.

La unión entre sedentarismo y agricultura marca el camino a las aldeas y a la creación de ciudades, es decir, la vía a la complejidad. Asimismo, con la agricultura comienza la división del trabajo, la acumulación de riquezas y el capital que permite tener trabajadores, realizar obras públicas y el aumento de la población. Se pasa de ser consumidores nómades a productores agrícolas. Aparece la propiedad y el uso de los excedentes. En este aspecto, respetar la propiedad se va a considerar un sentido de justicia y el primer árbitro que se encuentra es Dios. La relación del rey con Dios será fundamental, un sentido que va a llegar hasta el siglo xx, cuando el dominio de la tierra lo tendrá el rey, como fue hasta hace algunas décadas en Etiopía o como Luis XIV, rey designado y avalado por Dios.

Las poblaciones se hacen sedentarias y se concentran en zonas fértiles, propicias para las siembras. En Mesopotamia ya se domesticaban animales que resultan esenciales en la alimentación hasta hoy día, como el cerdo y las ovejas, entre 11.000 y 9000 a. C. Los cultivos y los animales domesticados constituirán desde entonces la base de la dieta alimentaria. Miles de años más tarde, el ganado bovino se domesticó de los uros salvajes en la región de Turquía y Pakistán, alrededor de 8500 a. C.

En el episodio fratricida de Caín y Abel que se relata en el libro del Génesis, se demuestra la simbología interpretativa de los conflictos inicia-

les entre los pueblos pastores nómades (los hebreos) y los primeros agricultores: “Caín se dedicó a cultivar la tierra, mientras que Abel fue pastor de ovejas”. La preferencia de Yehová por Abel, el pastor, se asocia a la secuencia que tendrán los descendientes de Caín, que dejarán la agricultura y emigrarán hacia el sur desde Ur, la primera zona agrícola: “Téraj reunió a su hijo Abram, a su nieto Lot, el hijo de Harán, y a su nuera Sarai, la esposa de su hijo Abram, y salieron todos juntos de Ur de los caldeos para dirigirse a Canaán. Pero cuando llegaron a Jarán, se establecieron allí” (Génesis 11).

La agricultura supone una transformación tan extraordinaria que dio origen a la creación de ciudades y reinos asociados a un territorio específico. Antes de la agricultura existieron sistemas de bandas y tribus, sociedades nómades de cazadores recolectores basadas en el parentesco que se desplazaban de un lugar a otro, según el clima y los movimientos migratorios de los animales, y por entonces no existía la propiedad ni el intercambio comercial. Con la agricultura y el comienzo de la propiedad privada, las tribus son insuficientes para la defensa de los territorios y la resolución de los conflictos, lo que dio origen al poder de los jefes y caudillos o reyes asociados a un territorio. Se conformaron los grupos humanos (de tribus unidas por el linaje) asentados en zonas fértiles de los grandes ríos (valles del Éufrates y Tigris, del Nilo, del Indo y río Amarillo) bajo el liderazgo de un jefe. El jefe tendrá una base política y religiosa, por cuanto los líderes fueron los creadores de una visión religiosa y los intermediarios con el mundo trascendente. Los líderes pueden invocar la lluvia para salvar las cosechas o conjurar el valor de los antepasados para fortalecer a quienes vayan a la defensa del territorio. El caudillo de una comunidad dependerá así del respaldo religioso.

Los agricultores sumerios se establecieron en aldeas a partir de 8000 a. C. y cultivaron cebada y trigo, creando canales de regadío del agua de los ríos Tigris y Éufrates. Los primeros arados aparecen en pictogramas del 3000 a. C. encontrados en Uruk. También se cultivaban hortalizas como garbanzos, lentejas y arvejas, todos alimentos cotidianos hasta el día de hoy que provienen de Mesopotamia y siguen siendo fundamentales en nuestra alimentación.

Debido a estas fuentes alimentarias estables, la agricultura generó el aumento demográfico y nuevos tipos de trabajos. Las cosechas de grano y su conservación otorgaban libertad para iniciar nuevos quehaceres, ya que no era necesario que todos se dedicaran a la recolección permanente de alimentos.

La importancia de los cereales se encuentra en todos los mitos antiguos. Cuando los sumerios relatan los orígenes se refieren también al origen de los cereales, porque hombre, dioses y cereales están vitalmente unidos:

La gente (junto) con el ganado comía la hierba con la boca! (época primitiva anterior a los cereales). En los albores de la creación, el dios An (dios absoluto de la cosmogonía sumero-acadia) hizo descender del centro del cielo el grano, la cebada y los cereales... Enlil amontonó el grano y lo depositó en el monte, la fecundidad del país amontonó. En el monte amontonó el grano in-nu-ha y (lo) depositó (allí).

La agricultura otorgó la seguridad a los pobladores neolíticos, pero su dieta se empobreció al concentrar en los cereales la base de su alimentación, sustituyendo casi en su totalidad a la carne. Hasta hoy día el alimento básico de la humanidad lo constituyen unos pocos cereales: trigo, centeno, cebada y avena, arroz y maíz. Distintos tipos de gramíneas que se encuentran asociados a la expansión demográfica y sustentabilidad de los seres humanos. Otro grupo fundamental desde los inicios de la agricultura, por su importante valor proteico, son las leguminosas: habas, lentejas, garbanzos, arvejas, porotos y soja.

La más antigua expresión de la cultura agrícola y su consecuencia política se originó en Mesopotamia, en el 6000 a. C., con la acumulación de recursos alimenticios que generaron excedentes. Mesopotamia corresponde a lo que ahora es Irak y partes de Siria, Irán y Turquía. La necesidad de almacenar el grano tuvo, como consecuencia, la aparición de la cerámica. A su vez, el trasladar y permutar los excedentes por otros bienes hizo surgir el comercio con el intercambio de unos productos por otros. La gran revolución neolítica hizo emerger el Estado y la escritura. Uruk, en Mesopotamia, era una gran ciudad donde se creó la primera economía urbana, con comercio, planificación y recaudación de impuestos. Los primeros contadores de la historia se sentaban a la entrada del templo de almacenamiento, usando esas pequeñas piezas con forma de pan para contabilizar los sacos de granos que entraban y salían. Las tabletas de arcilla, con las primeras letras, se usaron para registrar el ir y venir de las piezas, que a su vez estaban registrando el ir y venir de las ovejas, los granos y las jarras de miel. Esas tabletas de arcilla, adornadas con la primera escritura abstracta del mundo, fueron usadas no para enviar mensajes a lugares remotos, sino para llevar cuentas sobre los bienes alimenticios.

Se conservan tres tablillas cuneiformes de Mesopotamia en la Universidad de Yale (1600 a. C.), que recogen cuarenta recetas de cocina compuestas de caldos de carne y verduras, tortas de cereales y grasas. Las recetas, destinadas a los cocineros de palacio para los festines reales, se refieren a distintos tipos de harinas mezcladas con frutas, leche, aceite de sésamo, en diferentes métodos de cocción. De igual manera se mencionan embutidos (tripa rellena de carne) y variadas hierbas aromáticas y especies. Asimismo, era muy importante el cultivo de la cebolla, alimento básico junto

con el ajo, el puerro y las lechugas; frutas como dátiles, granadas, uvas, manzanas, nísperos e higos. También conocían la cerveza que preparaban de diferentes variedades.

Otro gran invento de la vida sedentaria y la agricultura fue el horno construido de guijarros y cerámica, en Mesopotamia. Un gran avance de esta época es la aparición de la cerámica, así como de los utensilios para cocinar y almacenar los alimentos.

Desde los tiempos de Hammurabi (1800-1700 a. C), el arte de preparar alimentos o embellecerlos era perfecto y el cocinero (*nuhatimmun*) fue un artista de gran talento. De acuerdo con los documentos encontrados en las ruinas de Mari, hubo gran variedad de utensilios utilizados para la preparación de varios platos. La comida puede ser hervida en agua, a veces mezclada con grasa, al vapor, al horno o cocida sobre las brasas [...] Los criados de Zimri-Lim servían platos acompañados por varios tipos de carnes rojas como la carne de res, cordero, cabra, ciervo y gacelas, así como peces, aves, aves de corral, sobre todo a la parrilla o al horno. La carne también podía ser hervida o cocida en ollas de barro o en la caldera de bronce, acompañadas de ricas salsas preparadas con un sabor predominante de ajo. En cuanto a las verduras, se preparaban cuidadosamente como platos acompañantes.

El Código de Hammurabi, que reglaba aspectos de la vida diaria de los asirios, recoge la primera disposición contra el fraude alimentario, porque condenaba a muerte al tabernero que adulterara la cerveza, primera bebida alcohólica conocida.

Sabiendo que “las ciudades han sido, desde su origen, el principal motor de innovación humana”, Sumer es la demostración más perfecta y prodigiosa de todas las ciudades, más aun, siendo la primera. Una prueba fehaciente de ello son algunos inventos de Mesopotamia que debemos conocer para asombrarnos en esta época, el siglo XXI, que está centrada exclusivamente en su presente e ignora que la cultura es evolutiva. En Mesopotamia se inventó la escritura, y el carro. Además hubo espacio para la creación de las primeras escuelas, el historiador, la enumeración de un recetario farmacéutico, los relojes, el arco arquitectónico, los códigos jurídicos, la biblioteca, el calendario agrícola, la cítara que evolucionó en el arpa para el canto, y un sinnúmero de fábulas, literatura épica y canciones de amor. El siglo XX y otros cercanos han sido más bárbaros con estas creaciones mesopotámicas que lo que fueron los maravillosos creadores de Sumer hace cuatro mil años; ahí se superponen las invasiones sucesivas hasta llegar a la invasión de Irak del 2003 y la destrucción que parece inacabable.

Con los sumerios se pasó de las aldeas a la ciudad, la que ya contó con los símbolos de organización permanente por milenios: la casa del rey y la

casa de dios, el palacio y el templo. Las escuelas fueron creadas para la administración y el gobierno. El rey sumerio Shulgi hacia 2000 a. C. se jactaba de escribir mejor que nadie.

Es importante recordar que en la cultura podemos contar con instrumentos mentales o físicos que sirven de intermediarios entre el hombre y la realidad, éstos son tecnologías materiales o tecnologías de la inteligencia, según Lev Vygotski. La rueda, el carro, el estribo, el arado, la metalurgia, son instrumentos físicos; la lengua, la escritura, las ideas religiosas, los conceptos jurídicos, las instituciones, el dinero, las notas musicales y algebraicas, son instrumentos (herramientas) intelectuales. En Sumer se iniciaron casi todas, de una y de otra categoría.

**ALBÓNDIGAS DEL BANQUETE DE ASURBANIPAL II,
REY ASIRIO DEL SIGLO IX A. C.**

Al probar esta comida retrocedemos 3000 años y, al mismo tiempo, podemos descubrir con sorpresa que estas albóndigas son muy actuales o similares a las que conocemos.

INGREDIENTES:

Para las albóndigas:

- *300 gramos de carne de vacuno o cordero*
- *300 gramos de carne de cerdo*
- *Una rama de cilantro*
- *Una rama de perejil*
- *3 hojas de menta*
- *Una cebolleta*
- *3 huevos*
- *Miga de pan*
- *Sal*

Para la salsa:

- *Una cebolleta*
- *Una cucharada de semillas de cilantro machacadas*
- *Una rama de perejil*
- *30 gramos de nueces*
- *Agua o caldo*
- *Sal*
- *Pimienta*

PREPARACIÓN:

- Cortar la carne en trozos pequeños. Picar la cebolla, el cilantro, el perejil y la menta. Añadir los huevos, sazonar y mezclar todo. Agregar la miga de pan remojada en agua o leche y lograr una consistencia que permita hacer bien bolitas pequeñas. Dejar reposar, pasar las albóndigas por harina y freírlas.
- Para preparar la salsa se fríe suavemente la cebolleta en el aceite de las albóndigas, luego se incorpora el cilantro, el perejil, las nueces, se salpimenta y se mezcla bien. Se agrega agua o caldo para ligar, se remueve y, a fuego medio, se deja hasta que hierva unos minutos. Se licúa bien la salsa, se incorporan las albóndigas y se calientan unos minutos. Se rectifica finalmente el nivel de sal y pimienta.