

La alimentación de los romanos (II)

La apertura a los gustos orientales repercutió sobre todo en los gustos de la alta sociedad romana, abierta a todos los refinamientos, incluidos los gastronómicos, procedentes del Este. Y la dieta de este pueblo de agricultores, elegidos por los dioses para regir los destinos de todo el Orbe conocido, pasó de una base vegetariana, equilibrada vitamínicamente con frutas, verduras y productos lácteos, a las consecuencias nocivas derivadas de la ingestión abusiva de hidratos de carbono, de proteínas cárnicas y de grasas. En concreto la carne fue una de las aportaciones orientales a la cocina romana y los animales, en otros tiempos domesticados para obtener de ellos productos derivados, como leche o huevos, ahora se criaban para ser comidos.

La preocupación lógica de la población actual por estar bien alimentados no era compartida por los romanos. Ahora tenemos consciencia de que somos víctimas de nuestro propio éxito evolutivo, ya que a lo largo de millones de años fuimos adquiriendo una dieta muy calórica, que con el tiempo se ha vuelto contra nosotros al minimizar la energía que gastamos en nuestra actividad diaria. Por ejemplo, apartamos de nuestra dieta la fibra porque no aporta energía y porque, además, ocupa un espacio importante de nuestro tracto digestivo impidiendo la ingestión de alimentos más nutritivos. Resulta paradójico que la causa por la que la apartamos sea en estos tiempos la causa por la que hemos vuelto a incorporarla en nuestra dieta, para evitar el sobrepeso.

Pero de nada sirvieron los consejos de los médicos que prescribían moderación en las comidas, ni los de los filósofos estoicos que criticaban las perjudiciales comilonas y que propugnaban el retorno a la cocina de siempre, de eficacia probada por siglos de tradición y de sintonía con el medio natural. Estos excesos en la mesa, unidos a las lógicas deficiencias en cuanto a la conservación de los alimentos, favorecieron la propagación de ciertas enfermedades que eran, también, símbolos de un estatus social elevado. Entre estas, podemos citar: dentaduras desgastadas, obesidades, alientos fétidos, etc, que se han encargado de describirnos los escritores contemporáneos. Ovidio, en su "Arte de Amar" nos enseña, entre otros muchos consejos, a disimular la halitosis.

Si los ricos están representados por una cara de la moneda, la otra representa a los pobres, alimentados con trigo y aceite y muy raramente con carne, lo que lógicamente no proporciona una alimentación equilibrada a la plebe; por lo que problemas como inflamaciones de las encías, afecciones de la piel, raquitismo o problemas

visuales debían de ser frecuentes si nos remitimos a los remedios que nos proponen eruditos como Plinio en su "Historia Natural". Suetonio en su "Vida de los doce Césares" critica a los príncipes julio-claudios que destacaron como empedernidos glotonas: Tiberio, Calígula, el goloso Claudio, envenenado por los hongos que le sirvió Agripina o Nerón organizador de lujuriosos banquetes. Estos personajes influyentes, emperadores, senadores y caballeros, marcaban prototipos de conductas tanto en el buen como en el mal sentido, por lo que el tema del desmedido banquete refleja



Caza del ciervo, a caballo. Museo de Arte Romano de Mérida.

una realidad circunscrita a determinados y opulentos señores.

De la importancia de la gastronomía como un arte más en el mundo romano nos hablan además de los escritores, médicos como Celso; pero la fuente de información principal nos la proporcionan los libros de cocina, entre los que destaca "De re coquinaria" de Apicio. Es el más claro representante de una generación de cocineros especialistas, cuyas delicias, eso sí, iban dedicadas a la aristocracia y al que nuestro paisano Séneca le reprocha haber acercado a los jóvenes a los placeres de la buena mesa, alejándolos de los placeres de la filosofía. A través de la obra de Apicio observamos el progreso de los condimentos en la cocina romana, hasta convertirse en la materia prima de los platos. De esta desmesurada condimentación no se libaban ni los vinos, que eran aromatizados o la miel, que se empleaba como edulcorante de muchos alimentos. Los médicos desaconsejaban el uso de tantos condimentos, pero los romanos no les hicieron ningún caso y sus recomendaciones influyeron poco en sus hábitos alimenticios. La cocina romana se caracterizaba, además, por la mezcla de sabores opuestos, combinando, por ejemplo, la acidez del vinagre con la dulzura de la miel; favoreciendo este contraste de sabores que los comensales continuaran comiendo y bebiendo mientras degustaban sabores alternativos.

La palabra dieta procede del latín, que la tomó del griego y significa "régimen de vida", por lo tanto abarca un significado mucho más amplio que el meramente relacionado con la alimentación. Este régimen de vida también hace alusión a las formas de cocinar las comidas y a cuáles eran los alimentos básicos de los que se alimentaba la gente del Imperio Romano; a la medicina, que consideraba que el estado natural del hombre era la salud y que era necesario recuperarla en caso de que se hubiese perdido o mantenerla en caso de que se estuviera sano; al ejercicio físico; a los

comían el trigo de la espiga, cuando todavía estaba tierno luego aprendieron a tostarlo, cuando estaba maduro y por último incorporaron a sus dietas el pan y las puchas, manjar éste último a base de agua y harina, que según Juvenal era la cena de los campesinos, cuando volvían del campo: "Cuando volvían de cavar o de labrar les esperaba una cena más abundante; en las grandes ollas humeaban los puches".(2)

Siguiendo la obra del autor que acabamos de citar, éstos eran, según José Guillén, los alimentos más importantes en la mesa romana: De pan, se conocían muchas clases; dependiendo de la harina empleada, el resultado podía ser un pan fino o uno más basto; dependiendo del destino que se le daba, se podía distinguir el pan militar, el rústico, el que se comía con las ostras, etc. La leche y sus derivados es uno de los alimentos más antiguos de la humanidad y de la que se alimentaban los pueblos primitivos desde los albores de los tiempos, y los romanos no escaparon a sus beneficios. La utilizada en principio era la de cabra y la de oveja, entrando la de vaca a formar parte de la dieta humana un poco más tarde. La de burra y la de yegua se utilizaban como medicinas. El queso era un alimento normal en las casas rústicas, que además tenían abundancia de miel y productos de la tierra y de la ganadería. De las propiedades terapéuticas de la leche nos hablan diversos autores, utilizándose para purgar (la de yegua), como lavativa, para hacer gárgaras en los problemas de garganta (la de cabra) y hasta para dormir a los niños, en este caso, mezclada con adormidera. En la cosmética era esencial su uso como nos demuestra Popea, la mujer del emperador Nerón que se bañaba diariamente en leche de burra.

Las legumbres también estaban presentes en la dieta romana. Las comían de diversas formas: verdes o secas, cocidas o crudas y entre ellas encontramos el altramuza muy consumido por los filósofos por su bajo precio y para dar imagen de sobriedad; las habas, que servía para preparar un sabroso puré; lentejas, utilizadas sobre todo por sus cualidades terapéuticas; algarrobas, consumidas sobre todo en época de escasez, ya que su principal destino era el alimento de los animales; garbanzos, de los que se cultivaban varias especies y que se comían hervidos en agua o en leche y espolvoreados con queso rayado; y las judías, que se comían verdes o secas.

De nada sirvieron los consejos de los médicos que prescribían moderación en las comidas, ni de los filósofos estoicos que criticaban las perjudiciales comilonas y que propugnaban el retorno a la cocina de siempre...



Ajuar doméstico. MARM.

baños; a los masajes, etc. Claro que no todos los romanos tenían un poder adquisitivo que les permitiera tales cuidados corporales. Podríamos preguntarnos si fueron conscientes de los beneficios o los perjuicios que su alimentación conllevaba y si sus dietas tenían relación con la forma de vida de cada uno.

Ahora, en el Alto Imperio, quedan lejos aquellos tiempos en que la austeridad romana no conocía más que los alimentos más sencillos, provenientes de la tierra que les ofrecía espontáneamente la comida. La agricultura les proporcionaba los cereales, las legumbres y las hortalizas; la ganadería, los huevos y la leche. Al principio, como relata Villegas Becerril (1),

(1). Villegas Becerril (1), A: Gastronomía romana y dieta mediterránea. Universidad de Córdoba. 2001).

(2). Citado por Guillén, J: Urbs Roma. Ed. Sigueme. Salamanca 1995).



Nicolás Suárez Alarcón

Enfermero y Antropólogo