

Los cereales, esencia de la dieta Mediterránea

Texto: Javier Arocena Fotos: Fernando López

Una dieta basada en el consumo abundante de cereales, acompañados de verduras, legumbres, frutas, y coronada por la presencia de los frutos del olivo y de la vid, componen la prestigiosa dieta mediterránea. Pero las modas, la ignorancia y sobre todo la grave degeneración de los cereales está poniendo en peligro una dieta que puede ser toda una panacea si admitimos que la alimentación es uno de los pilares de nuestra salud y bienestar

Es sobre todo el olivo el que marca los límites del mundo agrícola mediterráneo, con sus muchos matices, del norte al sur y del este al oeste, pero podemos definir cómodamente el área mediterránea como la que permite, sin riesgos, el cultivo de cereales, viñas y olivos al mismo tiempo que la práctica de una ganadería trashumante y actualmente sedentaria, en la que dominan los animales de especies ovinas y caprinas.

En cuanto a los cultivos mediterráneos es algo ya mítico la trilogía trigo, vid y olivo. O cereales, pan, uvas, vino, aceitunas y aceite. Y de estos productos no me cabe duda de que el trigo y los cereales son "la piedra angular" de la dieta mediterránea.

Según los datos de una encuesta realizada en 1994 por el Institut Català de la Mediterrània d'Estudis i Cooperació (ICM), a líderes de opinión y expertos internacionales, con la pregunta "¿Qué productos o platos culinarios considera más típicamente mediterráneos?" Un 31% colocaba en primer lugar a la pasta, el cuscus y las pizzas como derivados del trigo; un 27% colocaba en segundo lugar al arroz y la paella; el pescado con un 17%; y al aceite de oliva y las ensaladas un 15%. En muy baja proporción se situaban legumbres, frutas y carne. Como es lógico utilizo estos datos como información orientativa, reconociendo que no representan a la población general que habita en la zona mediterránea.

Pero los mismos expertos internacionales que ubican la dieta mediterránea como una dieta propiciadora de salud y pilar de una medicina preventiva en el control de anomalías cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades azote de la civilización actual, casi en un 60% opina que es el uso de los cereales el eje que representa a esta dieta.

De dónde nos llegaron los cereales

Los cereales pertenecen a la familia de las gramíneas y se denominan así por Ceres, la diosa romana de la agricultura. Su cultivo marcó el paso de una forma de vida nómada, en la que el ser humano se alimentaba de la caza y de frutas silvestres, a una vida sedentaria, dedicándose a la agricultura y ganadería.

El trigo se cultivaba en Irak hacia el 6700 a. de C. Ya antes en el 4000 a. de C. se encuentran huellas de su existencia en las llanuras próximas a la desembocadura del Rhin, y se calcula que durante el tercer milenio antes de Cristo ya se cultivaba en toda Europa. También se desarrolló hacia Oriente, pues se tienen datos de su cultivo al Norte de China.

El trigo, como los demás cereales de los que se ha nutrido el ser humano, fue consumido al principio simplemente crudo. Posteriormente se tos-

taron los granos sobre piedras calientes al sol, se molía para elaboración de gachas o papillas y más adelante, se preparaban una especie de tortas de harina y agua que eran cocidas en las paredes de hornos caseros (agujeros cilíndricos en el suelo donde previamente se había hecho una hoguera). Este pan sin fermentar aún se consume en nuestros días en Pakistán, India, en algunos países árabes, etc. Su culminación es el pan con levadura, invento que se atribuye a los egipcios.



En textos de Estrabón y Plinio encontramos que "(...) en las tribus íberas de la costa predominaba el pan como base de la alimentación". El mundo romano, ideológicamente organizado alrededor de los valores económicos y culturales de la agricultura, tenía al pan como máximo valor alimenticio, asumido como símbolo de la civilización; basta con fijarse en la etimología de la palabra pan, que significa Todo en griego.

"El pan nuestro de cada día..."

Nuestros antepasados, que habían conocido lo que es pasar hambre, sabían muy bien respetar al trigo y su cultivo. La antigua costumbre de besar el pan que ha caído al suelo proviene de esta vinculación sagrada entre el hombre y Dios. No sólo el mundo cristiano respetaba profundamente el trigo sino que se conocen costumbres provenientes de Turquía, donde a los niños se les enseña a besar el pan caído y tocarse con él la frente como disculpa ante Dios. Mucho más que ningún otro alimento, el pan no debe dejarse sin acabar después de una comida y, si sobra, nunca se tira, pues se cree que el trigo ayuda a proteger las fuerzas de la fertilidad y es fundamental para salvaguardar la buena relación entre Dios y los hombres.



La diferente situación actual

Una gran parte de la población española, inconsciente de la importancia de su decisión, durante los últimos decenios se ha desviado de esta dieta mediterránea y ha adoptado la de países del Centro y Norte de Europa, observándose –según fuentes del MAPA– un descenso continuado en el consumo de pan, arroz y derivados de cereales, lo que origina una carencia de hidratos de carbono en forma de almidón y de fibra alimenticia y un aumento del consumo de azúcar, lácteos, carne y otras grasas animales.

Pero otra pequeña parte de la población española, consciente de la necesidad del trigo y del resto de los cereales, se enfrenta con el serio problema de que las semillas se han seleccionado de acuerdo a criterios no alimentarios (que produzcan más, que asimilen mejor los abonos y herbicidas, que tenga tallo corto para evitar el encamado, que se cosechen mejor con las máquinas...) y dan como resultado alteraciones peligrosas del gluten, pues esta proteína que contienen el trigo y otros cereales como centeno, cebada y avena, al ser alterada se combina con otras sustancias creando macromoléculas generadoras de alergias e intolerancias. A veces esto da lugar a reacciones

claras como en el caso de los celíacos, pero otras queda como probable origen de numerosas enfermedades auto-inmunes y de síntomas variados como anemia, diarreas, cansancio, etc. según lo están corroborando cada vez más científicos.

Una búsqueda de beneficios que pasa factura

En cuanto a las alteraciones de plantas en laboratorio la más extendida es la técnica de la poliploidía, ya utilizada en los años 60 para la obtención de los fresones. Consiste en dividir por estimulación las dotaciones cromosómicas de las células pasando de los diploides (doble dotación cromosómica y estado natural de las células de todos los seres vivos, incluidos nosotros) a los poliploides, cinco, seis o diez veces la dotación cromosómica, de manera que la manifestación de algunos genes está sobredimensionada. El gen que regula el tamaño de la fresa está presente más de cinco veces y se consigue el fresón, una descendencia de tamaño mayor al natural, pero que hoy en día todos comemos como si de una fruta natural se tratara. De la misma forma se aumenta el gluten en el trigo. Pero estos "juegos" pasan factura. Primero a la propia semilla de trigo, cada vez más vulnerable –de hecho cada dos o tres años se cambian semillas porque degeneran– y en segundo lugar pasan factura a nuestra salud, ya suficientemente atacada por químicos incontrolados y ahora por semillas desnaturalizadas.

Lo peor del caso es que si otras veces hemos recurrido a los productos provenientes de la agricultura ecológica como salvación a la "barbarie", hay muchas ocasiones en que la simple certificación no garantiza que las semillas de trigo utilizado no hayan sufrido esta alteración poliploídica y lo que antaño fue base de nuestra civilización y símbolo de religiosidad, se nos escapa de las manos y nos las vacía.

En Europa, algunos expertos en nutrición y agricultores ecológicos, conscientes del grave problema, se han empeñado en la tarea de recuperar y cultivar especies autóctonas de antaño, sin alteraciones interesadas. Es el caso de la espelta, grano de trigo muy utilizado en el siglo XIX y que por tener la semilla grande y no responder favorablemente ante el uso de abonos químicos no fue rentable y se abandonó sin sufrir alteraciones de laboratorio. No es el caso del trigo candeal y trigos duros que sí fueron alterados, para ser más productivos. La espelta o *dinkel* como la denominan en Alemania, es el trigo que ofrece mayores garantías cuando se cultiva ecológicamente. Sabemos de agricultores portugueses que han sacado a la luz trigos antiguos y que se empiezan a recuperar. En nuestro país, desde los años 90 un grupo de agricultores se ha esforzado en recuperar el trigo Aragón 03, trigo excepcional en cantidad de gluten y a la vez elástico, muy útil en la elaboración de seitán o para mezclar con otros trigos con poca cantidad de gluten.



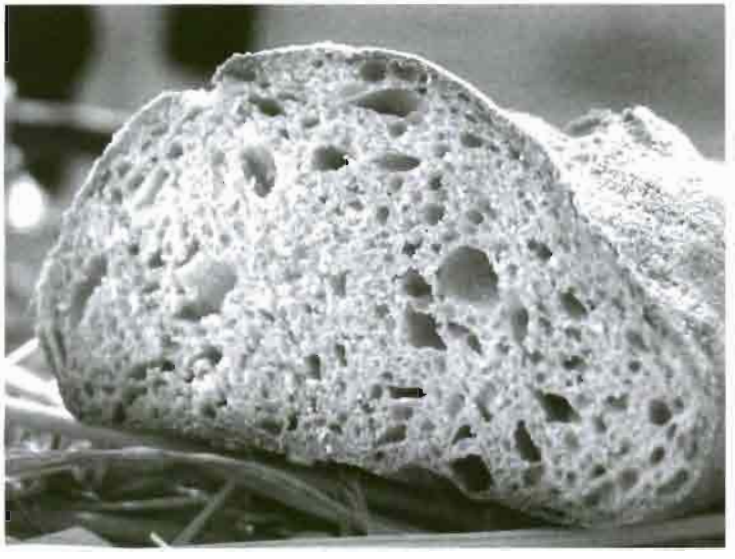
Rosa Barasoain

A mediados de los 90, en tierras de los Monegros, Juan José Marcén había conseguido animar a sus familiares y amigos a mantener y preservar la variedad del trigo Aragón 03, llamado Caspino, del que tomó el testigo el grupo Forcañada. En la foto Concha Germán con una hermosa gavilla de espigas de este trigo de paja larga, adaptado a sequías y muy proteico. Gracias a iniciativas de este tipo los agricultores sensibles pueden recuperar el tesoro de las variedades locales, fruto de la labor selectiva durante generaciones

El tesoro de las variedades locales

Aprovecho este espacio para pedir a los agricultores que rebusquen y saquen a la luz los trigos que han cultivado nuestros bisabuelos y atajar esta vergüenza que supone perder uno de los pilares básicos de la alimentación, que en un primer momento fue dejado de consumir por una capa de población inconsciente, que abraza hábitos foráneos, y en un segundo lugar una población que conoce la necesidad del trigo en nuestra dieta diaria pero se ve obligada a abandonar su consumo aun siendo ecológico, pues el gluten alterado de sus semillas, unido a intestinos enfermos, les lleva a sufrir intolerancia al trigo y, lo que es peor, a enfermedades auto-inmunes que tan duramente nos azotan hoy en día.





Recuperar la dieta mediterránea

Predicando con el ejemplo, en la actualidad dirijo una casa-taller donde trabajamos sobre los fundamentos de la nutrición energética y elaboramos recetas basadas en el consumo de granos de cereales ecológicos.

Entre los platos estrella tenemos el pan de trigo y espelta con levadura madre y cocido al vapor. Lo hacemos también con otros cereales en grano como avena, trigo sarraceno o alforfón, cebada o centeno. Preparamos el llamado Pan de los pobres –pan de cebada con levadura madre y cocido al vapor–; el Pan Esenio, o pan de trigo germinado triturado y cocido al vapor. Otro pan muy interesante es el elaborado con granos de cereales un poco tostados y cocidos al vapor aunque sin levadura.

También se pueden tomar los cereales hervidos. Podemos hervir el arroz, mijo, trigo sarraceno, quinoa... y consumirlos solos o como ingredientes de otras recetas. Por ejemplo cremas de cereales que, según la época del año, elaboramos con cereales refrescantes (cebada), más grasientos (avena) o para el otoño e invierno con arroz y espelta.

El mijo, el bulgur –sémola de trigo precocida–, el cuscus, se pueden tomar simplemente cocidos o bien solos o acompañados de verduras (cebolla, zanahoria, y otras veces con puerro en vez de cebolla).

Con copos de avena finos, sémola de maíz, manzana rallada, semillas de lino, aceite virgen de oliva y un poco de zumo de manzana podemos preparar la masa para hacer sabrosas galletas cocidas en el horno. ■

Sobre el autor

Es biólogo y experto en nutrición. talleresil-luz@euskalnet.net

Nota

(1) Sobre el tiempo y maneras de cocer los cereales ver el artículo "Cocinar con cereales es fácil" en *La Fertilidad de la Tierra* nº 11, pp. 51-53

Crema de arroz con espelta

Convencido de que el grano de cereal es el alimento ideal para construir el cuerpo por fuera y por dentro, me gustaría compartir con los lectores esta receta.

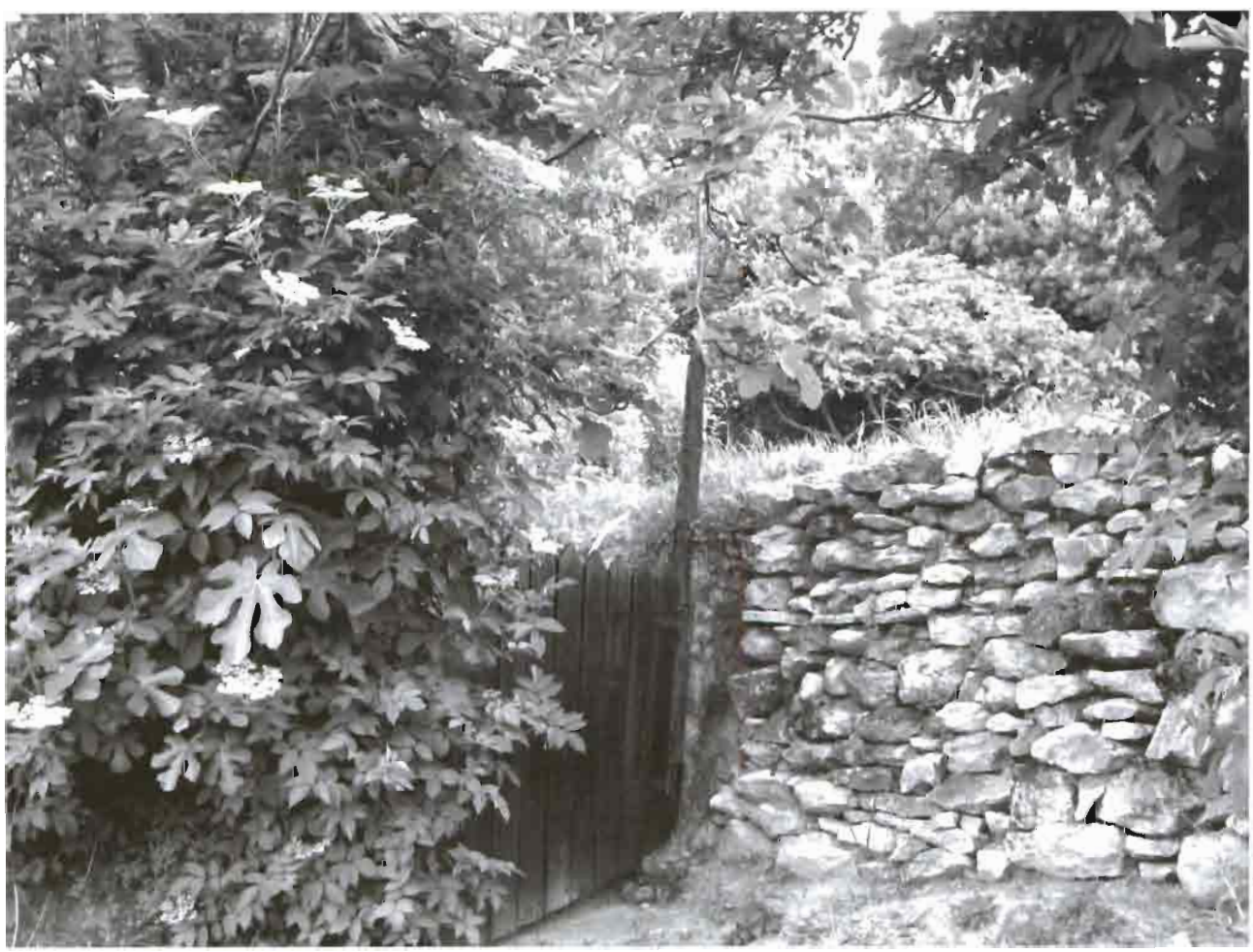
Ingredientes: Una taza de arroz integral, media taza de trigo espelta, diez tazas de agua sin cloro, una cucharilla rasa de sal marina.

Preparación: Mezclar el arroz y el trigo y ponerlos a tostar sobre una sartén seca, removiéndolos constantemente hasta que comiencen a dorarse. Dejar enfriar y lavarlos con ayuda de un colador.

Después poner a hervir en agua los cereales. Primero a fuego fuerte sin tapa, luego desespumar y más tarde poner la tapa y cocer durante aproximadamente dos horas a fuego muy bajo –si es preciso colocar un difusor–.(1) Pasar la crema por un colador chino, si se quiere. La crema obtenida se puede tomar dulce o salada, añadiendo siropes de cereales o bien tamari (salsa de soja). También sin más tal y como sale de la olla es un desayuno curativo. Si se goza de salud añadir uvas pasas u otras frutas secas.

La pulpa que queda en el chino es muy rica y se puede aprovechar como ingrediente de otras recetas, por ejemplo sopas, croquetas, bolas, patés... Podemos hacer la crema en un 100% de arroz, o con media taza de espelta. En invierno con avena y en verano con cebada. El arroz con el mijo también queda agradable. Buen provecho.





Fernando Lopez

Con el huerto ecológico, el Hombre busca reencontrar la Naturaleza y dar de nuevo sentido a su vida. Se vuelve verdaderamente él mismo y todo lo que le rodea en su huerto le enriquece y le da un sentimiento de libertad reencontrada. Vive con la Naturaleza, el aire, la luz, el sol; vive libre, pues puede decidir, trabajar, crear según sus deseos y sus aspiraciones profundas.

Para esto necesita un espacio delimitado: un rincón de tierra que puede tallar a su gusto y según su percepción personal de la belleza, en él encontrará también los límites de lo posible y los de su creatividad.

Gertrud Franck
Mon jardin sauvage, fleuri et productif