



JAUME FÀBREGA

La moda de la dieta mediterrània

Per alimentació entenem la manera que tenim de proporcionar al cos les substàncies indispensables per al seu nodriment, mitjançant un procés voluntari i conscient, és a dir, cultural. O sigui, en un estadi social i superior al de la mera nutrició. Nodrir-se. L'alimentació inclou tres factors bàsics, que són els d'índole biològica, els relacionats amb el medi, o d'índole ecològica, i els de tipus cultural o social. Aquesta alimentació va més enllà del concepte de "dieta", supera el d'"estil alimentari" encunyat al món anglosaxó i incideix en el de "comportament alimentari" assenyalat per algun antropòleg. En aquest sentit, doncs, hi ha una alimentació mediterrània que, en forma de cuines locals, té ingredients, bases, plats i tècniques amb elements alhora comuns i també prou diferenciats segons el lloc. De totes maneres, crec que seria preferible parlar d'"alimentació" -i, encara més, de "cuina" que no pas de dieta-. Baldament el concepte de "dieta mediterrània", ara tan en voga, sigui una mena de discurs que ens trobem fins a la sopa. Però aquesta noció de dieta pot esdevenir sospitosa -i fins i tot poc seriosa- si la reduïm només a una moda i, fins i tot, a un pretext polític per evitar designar, per exemple, l'espai dels Països Catalans. Tot és "mediterrani", fins al cansament: el cinema, els festivals de cançó, l'esport, les pintures prehistòriques o la moda, encara que s'hi confongui la gimnàstica amb la magnèsia.

Aquesta moda es basa en un discurs alimentari de la "salut", que barreja conceptes mèdics o dietètics amb el fet alimentari. Però medicalitzar la cuina és un mal favor que es fa a la cultura del gust i, de fet, esdevé una estratègia al servei de les multinacionals de l'alimentació.

Dieta és un concepte que, en sentit estricte, significa un control conscient de les suposades qualitats o defectes nutritius dels aliments en funció d'uns fins terapèutics o higiènics, i, per tant, no se n'hauria de devaluar el sentit fent-lo equivaldre alegrement a alimentació i,

de retruc, degradant el concepte cultural i històric de cuina. Però la cultura culinària de la Mediterrània és un fet molt més complex que una simple qüestió de "dieta" o de moda. Un dels primers autors a parlar-ne, com un tot global, fou Elizabeth David (*A book of mediterranean food*, 1950). Per aclarir conceptes, recordem que el de "dieta mediterrània" fou introduït per un professor també de cultura anglosaxona, l'americà Ancel Keys, l'any 1952. Més tard diversos investigadors hi han treballat, sobretot de cara a demostrar-ne els beneficis per la salut.

"La noció de 'dieta mediterrània' pot esdevenir un pretext polític per evitar designar, per exemple, l'espai dels Països Catalans"

Però ens trobem que, com dèiem, ha esdevingut un tòpic mediàtic, aplicat a tort i a dret com una moda consumista més. En general, la major part de textos que s'escriuen sobre el tema solen ser força primers, ja que d'una banda parteixen del peu forçat d'haver d'adaptar la cuina a un discurs pseudomèdic i, de l'altra, no fan més que contenir obvietats i llocs comuns força patètics. No és estrany que Josep Català, periodista científic, l'hagi qualificada de "dieta fantasma", en el sentit que, tal com se'n presenta, és inexistente, i que hagi remarcat les vinculacions dels profetes mediàtics d'aquesta dieta amb empreses de l'alimentació (un grup de les quals, justament, s'ha agrupat sota el nom Dieta Mediterrània, SA).

S'impulsen, fins i tot, activitats diguem-ne gastronòmiques amb el nom de "restaurants de la dieta mediterrània", amb la qual cosa penso que deu tractar-se de restaurants per a malalts, sense menystenir el fet que, políticament, suposa renunciar al concepte de "cuina catalana", que tant ens ha costat aconseguir. Senzillament grotesc. Un comunicat d'aquesta "Asociación para el desarrollo de la Dieta Mediterránea", establerta a Barcelona i integrada entre d'altres per empreses com Bimbo, Grupo Navidul, Kellogg o Panrico ens alligona així: "*La llamada alimentación mediterránea, nuestra típica alimentación española, es una de las antiguas y saludables dietas del mundo*", i a continuació, se'ns invita a degustar els "*deliciosos productos de la dieta mediterránea*" que, naturalment, fabriquen les firmes esmentades. Com va escriure el propi Josep Català, el nostre govern "es gasta una milionada en la defensa i promoció (?) d'una dieta... que no existeix, ni ha existit mai". Els cuiners estel·lats, de la Carme Ruscalleda a Santi Santamaria, s'han expressat en termes semblants.

Però aquesta alegria de l'horta en forma de trivialitat mediterrània no té aturador. Unes àrees de servei de l'autopista A-7, "Medas", ens diuen que ara fan "cuina mediterrània" (i abans, què feien?). Fins i tot a la Catalunya Nord, les catalaníssimes rosquilles Lor s'anuncien "amb un sabor particular, heretat de la nostra civilització mediterrània". Danone fa, és clar, també un "Danone de la dieta mediterránea", avalat per la Universitat de Barcelona. I això que no hem parlat de l'oli d'oliva: llavors la Mediterrània ja és diluvial. Ens podem aconsolar amb un xarrup de "*schhnapp mediterráneo*" (observeu la mediterraneïtat del nom) de les Destil·leries Sorel, o per no ser menys, un licor de maduixes amb nata que segons les destil·leries Campeny, és un "autèntic sabor mediterrani".

Crític gastronòmic