



La dieta idiota: poc mediterrània i molt indigesta

La moda és l'anomenada "dieta mediterrània": si en un envàs de qualsevol producte –sigui una sopa, unes avellanes o un plat preparat– no hi apareix aquesta etiqueta màgica, de segur que no vendrà tant. Molts restaurants i cuiners anuncien la bona nova: fan "cuina mediterrània" (res, doncs, de catalana, valenciana o balear). Els dietistes poc escrupolosos, altrament, fan el seu agost venent una fórmula màgica que, a partir de certs aliments fetitxe –com l'oli d'oliva, el vi negre o els lactis–, ens ho ha de guarir tot, amb una obsessió malaltissa –ortorèxia, en diuen els experts– sobre els beneficis d'una suposada "alimentació sana".

En realitat, si haguéssim de tornar a l'alimentació mediterrània tradicional –que, d'entrada, no era homogènia en tota aquesta variada conca–, desapareguda, de fet, en la dècada dels anys seixanta amb l'augment del nivell de vida i la prosperitat, els actuals adeptes *fashion* de la dieta mediterrània no ho aguantarien.

Amb un conjunt de mitges veritats, doncs, hem fabricat una gran mentida, això sí, molt atractiva, fins al punt que constatar-ne els punts dèbils és anar contra corrent i enfrontar-se amb poderosos interessos comercials, acadèmics i fins i tot polítics. No hi ha fabricant, institució, periodista o gastrònom que no vulgui xuplar d'aquesta generosa mamella mediterrània mantiguda amb fons públics i instituts, conservatoris, fundacions, organitzacions turístiques, ajuntaments o governs regionals que propaguen, *urbe et orbi*, la suposada bona nova.

Mitges veritats i grans mentides.

El conjunt de mitges veritats oculta fets tan concloents com els històrics; així, els nostres avantpassats ibers bevien cervesa i van conèixer el vi i l'oli d'oliva que havien portat de l'est els fenicis i els grecs. A més, de cap manera no podem parlar d'una alimentació (i encara menys d'una dieta) mediterrània homogènia. Pilars sagrats d'aquesta "dieta" trontollen en el món islàmic i jueu, que constitueixen, demogràficament, la major part dels mediterranis: el vi, per a uns, ni tocar-lo; pel que fa a l'oli d'oliva, els islàmics cuinen preferentment amb mantega (*smen*): encara més, l'oli d'oliva és suspecte de ser massa "jueu". I el porc –la carn bàsica dels mediterranis occidentals–, ni olorar-lo, ja que Déu ens castigaria. No ens queda ni el iogurt: en realitat, comença a arribar aquí l'any 1919, com un producte de farmàcia! I ni tan sols és grec, malgrat el que afirma la publicitat, sinó procedent de l'Àsia central.

Per alimentació entenem la manera que tenim de proporcionar al cos les substàncies indispensables per al nodriment, mitjançant un procés voluntari i conscient, és a dir, cultural. O sigui, en un estadi social i superior al de la mera nutrició –o simple acció de 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, o sigui, que tenen a veure amb la història, la religió, les tradicions, etc. 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" assignat per algun antropòleg. Fóra preferible, segons el que diem, parlar d'alimentació –i, encara més, de cuina, que no pas de dieta–. Però aquesta noció de dieta pot esdevenir sospitosa i fins i tot poc seriosa si la reduïm només a una moda o, pitjor encara, a un pretext polític. Pot ser, fàcilment, la dieta "idiota", o la dieta cretina. Una moda, com totes, certament contingent, basada en un discurs alimentari de la salut, que barreja conceptes mèdics o dietètics amb el fet alimentari.

"Medicalitzar" la cuina. Ara bé, "medicalitzar" la cuina és un mal favor que es fa a la cultura del gust i, de fet, esdevé una perillosa estratègia al servei de les multinacionals de l'alimentació. Políticament, sovint és una estratègia a fi de no aplicar adjectius nefands, com podria ser-ho el de català: cinema i cançó mediterrànies, músiques i festivals mediterranis..., evitant sempre el nom real. Res de Països Catalans, és clar, però ni tan sols, tampoc, res de cuina catalana.

Dieta és un concepte que, en sentit estricto, implica un control conscient de les suposades qualitats o defectes nutritius dels aliments segons unes finalitats terapèutiques o higièniques, per tant, no se n'hauria de devaluar el sentit fent-lo equivaler a alimentació i, de retruc, de-

gradant el concepte cultural i històric de cuina.

Un dels primers autors a parlar de cuina mediterrània 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 per demostrar els beneficis que té per a la salut: i així, els seus productes fetitxe, com l'oli d'oliva o el vi, els quals ens volen fer creure que, excepte els peus plans, ho curen tot. Tanmateix, 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 dietistes o periodistes escriuen sobre el tema solen ser patètics –a part d'escassament rigorosos–, ja que, d'una banda, parteixen del peu forçat d'haver d'adaptar la cuina a un discurs mèdic i, de l'altra, no fan més que contenir obvietats i tautologies.

Una piràmide amb poca base. Un d'aquests manuals, d'una autora valenciana, la defineix com “una dieta basada en la ingestió de verdures, fruites, llegums, peix i carn”, cosa que sembla el descobriment de la sopa d'all: què mengen els xinesos, productes marcians? Ens presenten així també una “piràmide” dels aliments més o menys consumits, sovint parcialment. Els pots de iogurt Danone, durant força temps, lluien en la famosa piràmide, avalada per la Universitat de Barcelona, i en la qual, ben sospitosament, els productes làctics havien baixat en l'escala (els de baix són els més consumits). Aquesta, a més, és la gran manipulació en què cauen els profetes d'aquesta dieta: fer extensiu a una Mediterrània ideal productes com certs làctics –de consum geogràfic reduït–, i, fins i tot, ingredients sacrosants com l'oli d'oliva i el vi. Per tant, no solament estem parlant d'una dieta fantasma o idiota, sinó també miraculosa: converteix els mediterranis musulmans, que són majoria, demogràficament, en perfectes cristians o jueus.

No és estrany que el periodista científic Josep Català l'hagi qualificat de “dieta fantasma”, en el sentit que, tal com se'ns presenta, és inexistent, i així



Cada vegada són més les escoles en què s'ensenyà què és una bona alimentació. En molts casos, però, l'etiqueta de “dieta mediterrània” no és més que una marca comercial.

mateix ha remarcat les vinculacions dels profetes mediàtics d'aquesta dieta amb empreses de l'alimentació (un grup d'aquestes, de les més potents, justament, s'ha agrupat sota el nom Dieta Mediterrànea, SA). S'impulsen, fins i tot, activitats gastronòmiques amb el nom de “restaurants de la dieta mediterrània” –que penso que deu tractar-se de restaurants per a malalts–, sense menystenir el fet que, políticament, implica renunciar al concepte de cuina catalana (o valenciana) que tant ens ha costat d'aconseguir que fos acceptat. Senzillament és una situació grotesca. Però encara ho és més, segurament, la proposta recent de la Generalitat de Catalunya de demanar un declaració de

Patrimoni Mundial de la dieta mediterrània. Ferran Adrià fa dieta o cuina?, ens podem preguntar... O bé: amb diners públics hem de finançar la publicitat d'Itàlia i Grècia?

Dieta Mediterrànea, SA. Un comunicat d'aquesta “Asociación para el desarrollo de la Dieta Mediterránea” (1996), radicada a Barcelona i integrada per empreses com Bimbo (pa anglès i pastisseria industrial), Gallina Blanca (brous concentrats i plats preparats) Grupo Navidul (pernils i embotits), Kellogg's (cereals a l'estil nord-americà), Panrico (pa anglès i brioixeria industrial), afirma que elaboren, segons sembla, genuïns i sans productes mediterrà-



EL TEMPS

La pizza napolitana és una mostra de l'enginy en la pobresa: un resultat gastronòmic fantàstic.

nis, la qual cosa mata, de cop, la racionalitat i la cuina del país d'aquesta manera tan contundent: "L'anomenada alimentació mediterrània, la nostra típica alimentació espanyola, és una de les dietes més antigues i saludables del món", i a continuació, se'ns invita a degustar els "deliciosos productes de la dieta mediterrània", que, naturalment, són els que fabriquen les firmes esmentades. D'entrada, caldria ser honrats –o no ser maniqueus– i reconèixer que al món hi ha altres sistemes alimentaris també remarcables, com l'oriental o asiàtic, el caribeny, etc. És a dir, que cada dieta, en general –si és que fem servir aquest terme–, és adequada a les necessitats locals, com una mena de resposta ecològica al medi. Ho podem veure perfectament en l'alimentació japonesa, que segons la FAO és molt saludable, o en la xinesa, que és perfectament adaptada a les condicions d'aquest immens conjunt de països.

Deixem la dieta per als metges i dietistes, i la nutrició als nutricionistes, i agraïm-los els serveis prestats. Les seves investigacions són interessants, però la cuina mediterrània ha existit i pot existir perfectament al marge d'aquestes consideracions, per molt que la moda i les serps d'estiu que pibliquen els mitjans ens obsequiïn, ara i adés, amb la darrera investigació sobre qualsevol producte fetitxe mediterrani (gairebé sempre elaborat o controlat, ves per on, per una multinacional). Per exemple, en tenim sobre els miracles curatius de l'oli d'oliva, de les avellanes, del vi ne-

gre..., i malgrat tot no se'ns indica mai que l'alimentació és un tot, en el qual el factor de plaer és també important. Com tampoc, ja que assimilen aliments a medicaments, ens n'indiquen la dosi exacta. Abel Mariné, un bromatòleg seriós i de gran prestigi, també apunta en aquesta direcció, en el sentit que critica aquest concepte comercial de dieta mediterrània. Al seu torn, el prestigiós antropòleg A. Hubert qualifica aquesta "dieta" de "mite biomèdic", i el sociòleg de l'alimentació Jean-Pierre Poulain –tota una referència– destaca també aquesta idea.

Tenim clar, doncs, que aquesta cuina és altament remarcable, això sí, i més enllà de les seves possibles qualitats dietètiques. No bevem pas vi per les seves suposades bondats cardiològiques i finalitats anticancerígenes –de les quals ens alegrem–, sinó perquè forma part d'uns costums, d'un plaer compartit. D'altres potser trobaran encara més virtuts medicinals al te verd, i no hem pas de blasmar-los.

L'enginy de la pobresa ens ensenya la lluita constant entre la fam i el fast, el luxe, la festa, l'abundància o, simplement, la imaginació. És la que ha fet crear menges de pa sec com del *fattush* libanès (pa sec, verdures d'amanida), la *terda* de Marràqueix o del pa amb tomàquet català, o mallorquí o maltès o la pizza napolitana original, pobra però honrada, o els fantàstics gaspatxos ibèrics. Aquest, justament, és el gran llegat cultural i gastronòmic de les cuines mediterrànies, a desgrat de la pobresa, de l'escassetat de recursos, la frugalitat, la

monotonia i, fins i tot, de les fams històriques. En la cuina tradicional, cal distingir clarament entre l'alimentació de diari –la norma– i els plats de festa –la transgressió–. Durant tota la història d'Europa i de la Mediterrània es pot afirmar que "els pagesos i els pobres... no podien permetre's una alimentació abundant", com diu Massimo Montanari. Des de la nostra visió urbana, i des de la mistificació –i de la mitificació, ai las!– de tants receptors de "cuina mediterrània", sovint confonem els termes. Encara que es titulin, pretensiosament, *gourmet*. Molts plats de la cuina tradicional, reputats de pesats o greixosos, en realitat eren els plats de festa, pràcticament rituals.

Fusió i confusió. Actualment, paral·lelament a la moda de la "dieta mediterrània" –que, fins i tot, pot ser adoptada, més o menys consegüentment, per californians o escandinaus–, assistim, paradoxalment, a una "nordització" i a una "mundialització" sovint empobridora de la nostres cuines. Menjar més iogurt (ni que sigui falsament grec), a fi d'aconseguir un "cos Danone", no equival pas a dir que mengem d'una manera més mediterrània, sinó al contrari. Una altra cosa és que les multinacionals de l'alimentació (que ja tenen més poder que els governs autònoms i molts estats) estiguin interessades a fer-nos consumir els productes que fabriquen. Tot això comporta la irrupció d'aliments preparats, lactis, congelats, envasats que, si de cas, només caricaturescament solen ser "mediterranis", així com la difusió de models d'alimentació basats en la cuina ràpida. Les pizzes més esteses, curiosament, ens vénen d'Amèrica, no pas d'Itàlia.

La cuina. Una cuina no es defineix pas solament per un plat, ni tan sols per un conjunt de plats, sinó per una gramàtica més complexa, en la qual intervenen productes, bases, salses, tècniques i, finalment, les menges ja preparades. O sigui, els plats que per tradició cultural reduïm a recepta. En aquest sentit, sí que podem parlar de conjunt de cuines mediterrànies, això sí, puntuades poderosament per la religió, la geografia, la història i la cultura. Cultura, no dieta.

Jaume Fàbrega