

Bava de Herculano (Pisto de Colores)

INGREDIENTES:

400 gr. de berenjenas, 1 cebolla pequeña picada fina, 1 tallo de apio troceado a dados, 1/4 de calabacín picado, 100 gr. de aceitunas negras sin hueso, 1 cucharada sopera de alcaparras, 2 cucharadas de vinagre, un poco de aceite de oliva virgen extra, pimienta y sal.

PREPARACION:

Lava las berenjenas y quítales la parte superior sin pelarlas, córtalas en dados y espolvoréalas con sal. Coloca encima un plato con algo de peso y déjalas así una hora para que suelten el jugo amargo, después sécalas bien. Calienta 4 cucharadas de aceite en una sartén y fríe la cebolla a fuego lento. Cuando empiece a dorarse añade el apio, rehoga el calabacín, déjalo todo a fuego lento hasta que se reduzca un poco el líquido y entonces incorpora las aceitunas, las alcaparras, el vinagre y una pizca de pimienta. Déjalo rehogar a fuego lento. En otra sartén pon el resto del aceite a calentar y rehoga las berenjenas hasta que se ablanden. Mezcla todo y pon un poco de sal, deja al fuego unos minutos y finalmente déjalo reposar... ¡y qué la lava se enfríe!



Domingo

Receta: *Anónimo Renacentista*

Plato moral: *Caos y Cosmos*

Perspectiva histórica: los hombres del Renacimiento solían desvivirse por los ideales clásicos del equilibrio entre la belleza interior y exterior, y por eso amaban al olivo. Lo pintaban como la pureza envolviendo el cuerpo de la diosa virgen de la sabiduría, Palas, que inmoviliza y sojuzga la lujuria y el exceso, retratada en el Centauro, desgredado y desaliñado.

Según la tradición clásica, Palas era la patrona de la sabiduría porque había nacido perfectamente armada de la cabeza de Zeus. Por eso, la diosa dona a la humanidad el primer olivo como su símbolo, ya que su cultivo exige trabajo constante y humilde, que representa el destino de los hombres savios. Iluminando la oscuridad gracias al aceite de sus frutos, el olivo simboliza con Palas la luz pura que esclarece las tinieblas de la ignorancia, enfrentándose al desorden de lo desconocido. Por esta razón, la diosa está armada, pero su actitud guerrera se manifiesta más bien en el arte de la diplomacia y de la disputa dialéctica, aborreciendo la mera violencia y el desenfreno, que el Centauro encarna con su doble naturaleza humana y ferina.

Finalmente, se trata de la eterna contienda entre razón y pasión, castidad y vicio, alma y carne. El desorden —es decir, Caos— a pesar de su furia

incontrolable, se queja con una mueca retenida de dolor: el orden, —es decir, Cosmos— con su olímpico equilibrio y alma impasible, lo ha pillado.

Ingredientes: largas ramas de olivo, una niña muy guapa, cantidades iguales de vicios y virtudes y un planteamiento marcadamente ético...

Preparación: revolver vicios y virtudes con abundantes ramas de olivo hasta relinchar dolorosamente...

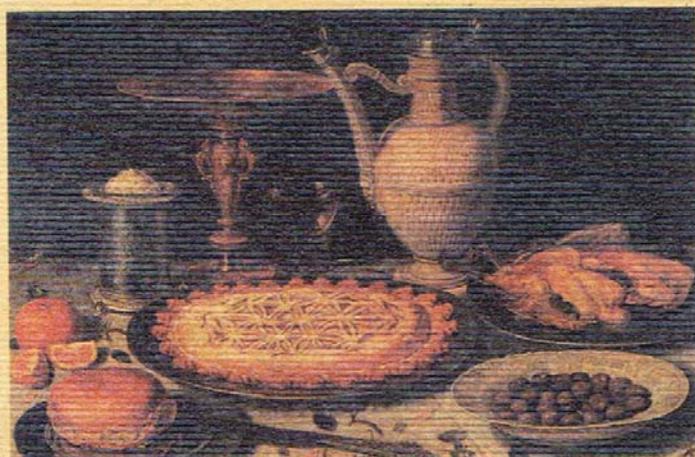


Pallas Athenea doma al centauro. Sandro Botticelli, Galleria degli Uffizi, Florencia.

Renacer Armónico

Perspectiva histórica:

El Renacimiento es el periodo del equilibrio, de la armonía, del orden. Costumbres, movimientos y estilos se entrelazan en un conjunto novedoso y original. El patrimonio culinario, ya diversificado con la aportación de los árabes, se enriquece con los ingredientes importados de las Indias. Pero también fue una época insegura para los eclécticos, considerados como herejes. Galileo, para buscar consuelo de sus despreciadas teorías, dirigió por azar su telescopio hacia el mercado: en su afán de orden y armonía, intuyó un sabroso equilibrio entre los diversos alimentos, ¡creando este mosaico de sabores...!



Bodegón. Clara Peeters, Museo del Prado, Madrid.

Tarta "Eppur si muove!" (Redonda de Cacao)

INGREDIENTES:

75 gr. de cacao, 100 gr. de aceite de oliva virgen, 100 gr. de azúcar, 150 gr. de harina, 3 huevos, 1 sobre de levadura en polvo, 1 dl. de leche y una pizca de sal.

PREPARACIÓN:

Bate los huevos con el azúcar, añade el cacao, la harina mezclada con la levadura, el aceite y la leche. Ahora bate las claras con sal a punto de nieve y añade la mezcla a la masa. Introduce todo en una tartera untada con aceite de oliva virgen extra y espolvorea con harina y métela en el horno precalentado a 200° durante 45 minutos. Una vez que se enfríe... ¡agárrala antes que empiece a moverse!

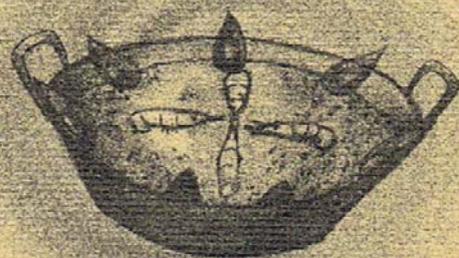
Arroz en Equilibrio (Arroz del Marinero)

INGREDIENTES:

4 cigalas, 4 gambas, 1/4 de calamares, 400 gr. de arroz, 1/4 de caldo de pescado, 1 tomate, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de pimentón, un poco de azafrán, aceite de oliva virgen extra y sal.

PREPARACIÓN:

Limpia los mejillones y cuécelos al vapor, calienta el caldo de pescado y añade el azafrán. Pon un poco de sal a las cigalas y a las gambas y fríelas, fríe también los calamares, el ajo y el tomate. Rehógalo unos minutos y agrega el pimentón y el arroz junto al caldo hirviendo. Cuécelo a fuego fuerte los 10 primeros minutos, coloca las cigalas y gambas sobre el arroz y déjalo a fuego bajo durante 10 minutos más, enriquece su color posando sobre el arroz los mejillones, aguanta el hambre y deja reposar 5 minutos... ¡Vaya armonía!



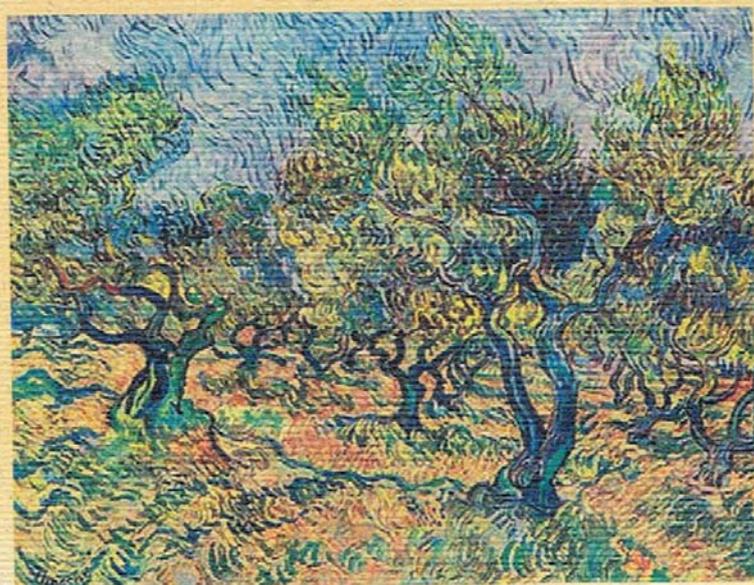
Ocasiones especiales:

Galas, bodas y divorcios

Receta: *Locuras Contemporáneas*

Plato pictórico: *Alarido Impresionista*

Perspectiva histórica: para los contemporáneos, el olivo es fuente de fascinación y contradicción. “*El olivar se abre y se cierra como un abanico*”, escribía embelesado Federico García Lorca. Según Huxley, es el árbol ideal



*Olivos. Óleo. Vincent Van Gogh.
Museo Kröller-Müller.*



Paisaje con olivos. Óleo. Vincent Van Gogh, Konstmuseum, Göteborg.

para el pintor, tanto que su belleza intimidaba hasta a Vicent Van Gogh, que escribía fascinado:

“...el verde plateado contrastando con el azul. Y la tierra con matices color naranja... Es demasiado hermoso para que yo trate de imaginarlo o me atreva de pintarlo.”

Para otros, el olivo es mucho más que un árbol, un elemento productivo o un elemento del paisaje del imaginario, sino que se identifica con un tejido de significados, símbolos y funciones que ha contribuido de forma crucial a plasmar la cultura mediterránea.

Es como el alma misma del Mediterráneo, el horizonte de realidad y simbología que más profundamente ha podido sustanciar de materia sensitiva e imaginaria sus formas de vida cotidiana y simbólica.

En definitiva, el olivo sigue arrebatándonos con la riqueza de su fascinación, inspirándonos en un camino interior a través del íntimo y dulce misterio de lo insondable.

Ingredientes: un poco de poesía, una pizca de locura y pasión abundante.

Preparación: pintarlo y poetizarlo todo hasta quererlo intensamente.

Tablero Impresionista

Perspectiva histórica:

En la era contemporánea, parece que el hombre trate de deshacer lo conquistado en las épocas anteriores. La visión impresionista, por ejemplo, se esmera en despedazar la realidad visual para reconstruirla por impresiones hechas pinceladas, así que solo desde una cierta distancia se puede apreciar el diseño del conjunto. También el arte culinario se ve afectado por este juego de la imaginación, experimentando caminos inesperados: ingredientes y platos se confunden en un delicioso caos de imágenes visivas, olfativas, táctiles y gustativas que se reanudan en un aquelarre de atrevida armonía, necesitando unos segundos de degustación para desprender su total eclosión: ¡solamente así podréis apreciar la fina magia de estos platos!



Bodegón con caballas, limones y tomates. Óleo.
Vincent Van Gogh. Colección particular.



Comedores de patatas. Óleo. Vincent Van Gogh.
Museo Kröller-Müller.

Lienzo Verde-Oliva (Crema de Aceitunas)

INGREDIENTES:

250 gr. de aceitunas negras deshuesadas, 125 gr. de alcaparras, 100 gr. de anchoas en sal o una latita de anchoas, 1 diente de ajo pelado, 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN:

Desala las anchoas -si están con sal- limpiándolas en agua corriente. Quita la cabeza y la espina central, enjuégalas y escúrrelas. A continuación machaca el ajo, las anchoas, las aceitunas y las alcaparras en el mortero hasta obtener una crema y añade poco a poco el aceite de oliva. Sirve con unas rebanadas de pan tostado. Esta crema puedes utilizarla también como relleno en otros platos...¡o en otros lienzos!

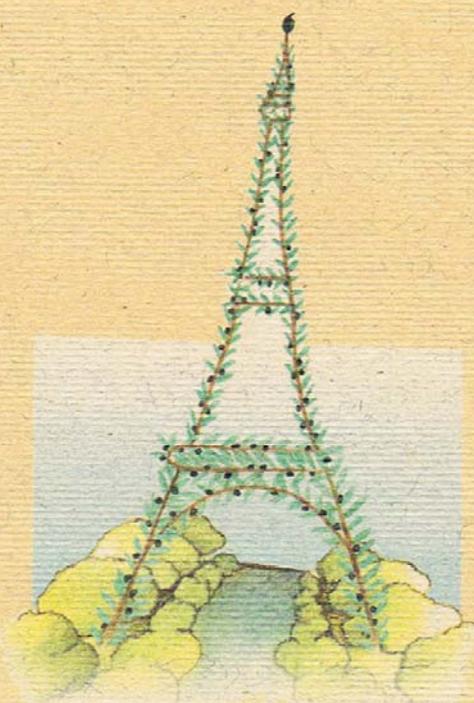
Patatas al Óleo (Patatas Pletóricas)

INGREDIENTES:

4 patatas medianas, 1 higadillo de pollo, 1 cebolla grande, picada fina, 3 dientes de ajo, picados finos, 1 cucharadita de tomillo, 12 aceitunas negras deshuesadas y picadas, 100 gr. de miga de pan, 1 dl de leche, 1 huevo, 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Calienta 4 cucharadas de aceite en una sartén y rehoga a fuego lento el higadillo. Sácalo, pícalo fino y resérvalo. En el mismo aceite rehoga la cebolla y los ajos hasta que empiecen a dorarse y añade el tomillo y las aceitunas, déjalas rehogar dos minutos más. Incorpora la miga de pan mojada en leche, el huevo batido y el higadillo que habías reservado antes; añade un poco de sal y pimienta, mézclalo todo y retíralo del fuego. Pela las patatas, pártelas por la mitad a lo largo, vacía el centro y rellena con la mezcla preparada, poniéndolas en una fuente de horno. Espolvorea las patatas con pan rallado, añade agua en el fondo de la fuente, hasta unos tres cuartos de la altura de las patatas; agrega dos cucharadas de aceite y mételas en el horno precalentado a 180° durante unos 45 minutos, sírvelo caliente y artístico: esta obra maestra —está asegurado— ¡tendrá buena pinta!



Conclusión

La novedad del “*Menú Histórico del Olivo*” es evidente: enseñar divirtiéndose. Por eso, escenifica de forma amena, entretenida e instructiva la gastronomía y la mitología referidas al olivo, demostrando como este árbol milenario ha contribuido de forma crucial a configurar la Cultura Mediterránea, desde el Creciente Fértil hasta el Poniente Ibérico.

Ésta puede ser definida como aquel patrimonio de costumbres prácticas –como la gastronomía– y de representaciones anímicas –como las creencias mitológicas– que es alimentado y compartido por las diversas civilizaciones que la forman. En las civilizaciones egipcia, mesopotámica, grecorromana, medieval, renacentista y contemporánea el olivo protagoniza estos horizontes, contribuyendo así a fraguar un eje crucial de la Cultura Mediterránea.

Finalmente, en el olivo la sustancia material y espiritual de las civilizaciones mediterráneas se entrelazan, enriqueciéndose mutuamente, revelando así la suntuosidad extrema y la riqueza profunda que este árbol inspira y alimenta: entre el cielo y la tierra, los hombres y los dioses se desposan, sutilmente y casi mágicamente, en el alegre convite propiciado por el olivo.

Bibliografía

- Apicius, 1980 (ed.), *De re coquinaria*, Edizioni Millelire, Turín.
- Bonazzi, M., 2002. *El Olivo: un Viaje Milenario*. AEMO y Diputación Provincial de Jaén. Jaén (en prensa)
- Bonazzi, M., 1999, *Entre Hombres y Dioses en el Mediterráneo – Introducción a la Cultura del Olivo*, AEMO-Caja Rural de Jaén , Jaén.
- Bonazzi, M., 1999, *Entre Hombres y Dioses en el Mediterráneo – La Milenaria Cultura del Olivo* (exposición), AEMO-Caja Rural de Jaén , Jaén.
- Bonazzi, M., 1999, *Sustainable Development in the Mediterranean: Prospects for the Olive Industry*, Ph.D. Dissertation, Centre for Environmental Strategy, University of Surrey, Guildford Surrey, Inglaterra (3 vol.).
- Consejo Oleícola Internacional (Ed.), 1996, *Enciclopedia Mundial del Olivo*, Madrid.
- Fogli, M. G., 2000, *Pastelería fina con aceite de oliva*. L'Editoriale Italiano. Pino Torinese, Turín.
- Haitalis, D. *Las mejores recetas tradicionales de la cocina griega*. Editions D. Haitalis. Athens. Greece.
- Kalogeraki, S. 2001. *Olive Oil, way of long life*. Mediterraneo editions. Greece.
- Lambraki, M., 1999, *Olive Oil. Eat better, live longer*. Myrsini Lambraki. Greece.
- March, L. 1994, *Recetas de cocina con aceitunas*. COI. Madrid.
- March, L. Ríos, A., 1996, *La cocina mediterránea con aceite de oliva*. COI. Madrid.
- March, L., Ríos, A., 1998, *Aceite de oliva, vida y cultura*. Patrimonio Comunal olivarero. Madrid.
- Mondadori (Ed.), 1973, *Il Manuale di Nonna Papera*, Mondadori, Milán.
- Psilakis, N & M., 1999. *The secret of good health Olive Oil. Advice on its correct use*. Nikos Psilakis. Greece.
- (La) *Sacra Bibbia*, 1998 (ed.), Edizioni Paoline, Roma.
- Schäfer-Schuchardt, H., 1988, *L'oliva – La grande storia di un piccolo frutto*, Arti Grafiche Favia, Bari.

Agradecimientos:

British Museum, Londres, Conjunto Arqueológico de Pompeya, Konstmuseum, Göteborg, Galleria degli Uffizi, Florencia, Metropolitan Museum, Nueva York, Museo Arqueológico Nacional, Atenas, Museo Arqueológico de Cagliari, Museo Arqueológico del Cairo, Museo Arqueológico, Ferrara, Museo Arqueológico, Irákleio, Museo Arqueológico, Rethymon, Museo Kröller-Müller, Museo del Louvre, París, Museo del Prado, Madrid, V. Van Gogh, colección privada.

La inédita perspectiva del “*Menú Histórico del Olivo*” es evidente: enseñar divirtiendo, e introducir al lector en la riqueza del mundo antiguo de una forma cautivadora y sugerente. El Menú escenifica algunos aspectos particularmente significativos del patrimonio espiritual y material de la Cultura Mediterránea, como la gastronomía y la mitología referentes al olivo, demostrando así como este árbol milenario ha contribuido de forma crucial a configurarla, desde el Creciente Fértil hasta el Poniente Ibérico.

El “*Menú Histórico del Olivo*” brinda al lector la experiencia de un viaje entre imaginario y real. Sugiere un recorrido entre mitos, representados como divertidas recetas de cocina que el olivo y sus frutos protagonizan, alternado con una selección de recetas reales que dejan vislumbrar el vasto universo arqueogastronómico mediterráneo, un ensayo de la tradición culinaria milenaria que mejor armoniza cultura y salud con equilibrio alimenticio y espiritual. Se podrá festejar un ágape en Delfos, banquetear con los Etruscos, desayunar con los faraones, almorzar en Pompeya o cenar en los palacios de Cnosos, para acabar deleitándose con los fastos de Botticelli o la melancolía de Van Gogh.

Finalmente, en el olivo se entrelazan la sustancia material y espiritual de las civilizaciones mediterráneas, enriqueciéndose mutuamente, y así revelando la suntuosidad extrema y la riqueza profunda que este árbol inspira y alimenta: entre el cielo y la tierra, los hombres y los dioses se desposan, sutilmente y casi mágicamente, en el alegre convite propiciado por el olivo.



UNIVERSIDAD DE JAÉN

