

# El Triunfo del Mediterráneo

Si a través de los fogones y de la buena mesa, un pueblo reproduce, de forma más o menos fiel, su propia historia, la **cocina mediterránea** representa siglos de lucha ingeniosa contra el deterioro de los alimentos. El triunfo de esta empresa se basaba en el planteamiento de una verdadera alquimia a partir de los ingredientes más simples. Así, en el mundo helénico, el pescado de mar era un alimento de pobres en contraste con el de río, mucho más apreciado. Uno de los grandes cocineros de Grecia, Hegis de Rodas, incorporó a las cocinas aristocráticas su particular forma de cocer, que desde entonces quedaría implantada para siempre. Esto fue un gran hallazgo para la Humanidad, ya que se trataba de un arte nada fácil; como decía un proverbio chino, “se debe gobernar el Reino como se cocería un pequeño pescado”.

La **cocina** sigue teniendo, no obstante, el mismo objetivo de siempre: **convertirse en la respuesta adecuada al producto**, verdadero rey de la mesa. Porque todo consiste en realizar una apuesta a favor de una gastronomía basada en las materias primas naturales de calidad, para así asegurar el sabor de los alimentos y la salud de los consumidores. Así estará siempre garantizado el máximo disfrute...y también el más saludable. En estos tiempos de aparente abundancia, tampoco conviene relajarse y echar las campanas al vuelo, porque los ciclos históricos nos recuerdan que, a periodos de desvelos y de riqueza, suceden otros de abandono y uniformidad en los fogones.

No obstante, la profesionalidad y brillantez de la última generación de cocineros, tanto en España como en el mundo, garantizan que no será fácil la vuelta a la banalidad gastronómica. El **comensal del siglo XXI** seguirá sentándose a la mesa y disfrutando de los mismos productos que sus antepasados, sometidos a nuevas preparaciones, pero siempre respetuosos con la materia prima local, material insustituible, hoy y siempre, en la cocina de verdad. Y con la ayuda de todos los expertos en alimentación y en nutrición, las cosas serán mucho más fáciles.

Dieta Mediterránea

Fuente: [Pixabay](#)

---

Revision #1

Created 2022-02-01 11:12:44 CET by Equipo CATEDU

Updated 2022-02-01 11:12:44 CET by Equipo CATEDU