

Hortalizas y verduras a través de la historia del Mediterráneo

Todos alguna vez han hablado de la dieta mediterránea, nuestra dieta, de la que dicen que es la más equilibrada, pero, en realidad, no se sabe bien por qué se dice esto. Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea dará muchas respuestas.

A. MALDONADO

Tirar algunos de los mitos que rodean a la tan famosa dieta mediterránea es uno de los propósitos que se plantearon los profesores Mataix y Barbancho hace algo más de año y medio. Todo según Jorge Viseras, concejal de Agricultura y Medio Ambiente del Ayuntamiento de El Ejido, surgió de forma espontánea, en una conversación privada, pero el fruto de esa charla de amigos es ya una realidad, materializada una obra que, en palabras de Carlos Asensio, vicerrector de la Universidad de Almería, «se convertirá en un libro referencial en temas de nutrición».

‘Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea’ es, para Jorge Viseras, «una joya, un libro que marcará un antes y un después en el concepto de la dieta mediterránea». La iniciativa por parte del Ayuntamiento de participar en la edición de esta obra junto con la Universidad de

Almería, tiene mucho que ver con la puesta en marcha por parte del consistorio ejidense, desde el año 2000, «de una ardua campaña del consumo de nuestras frutas y hortalizas».

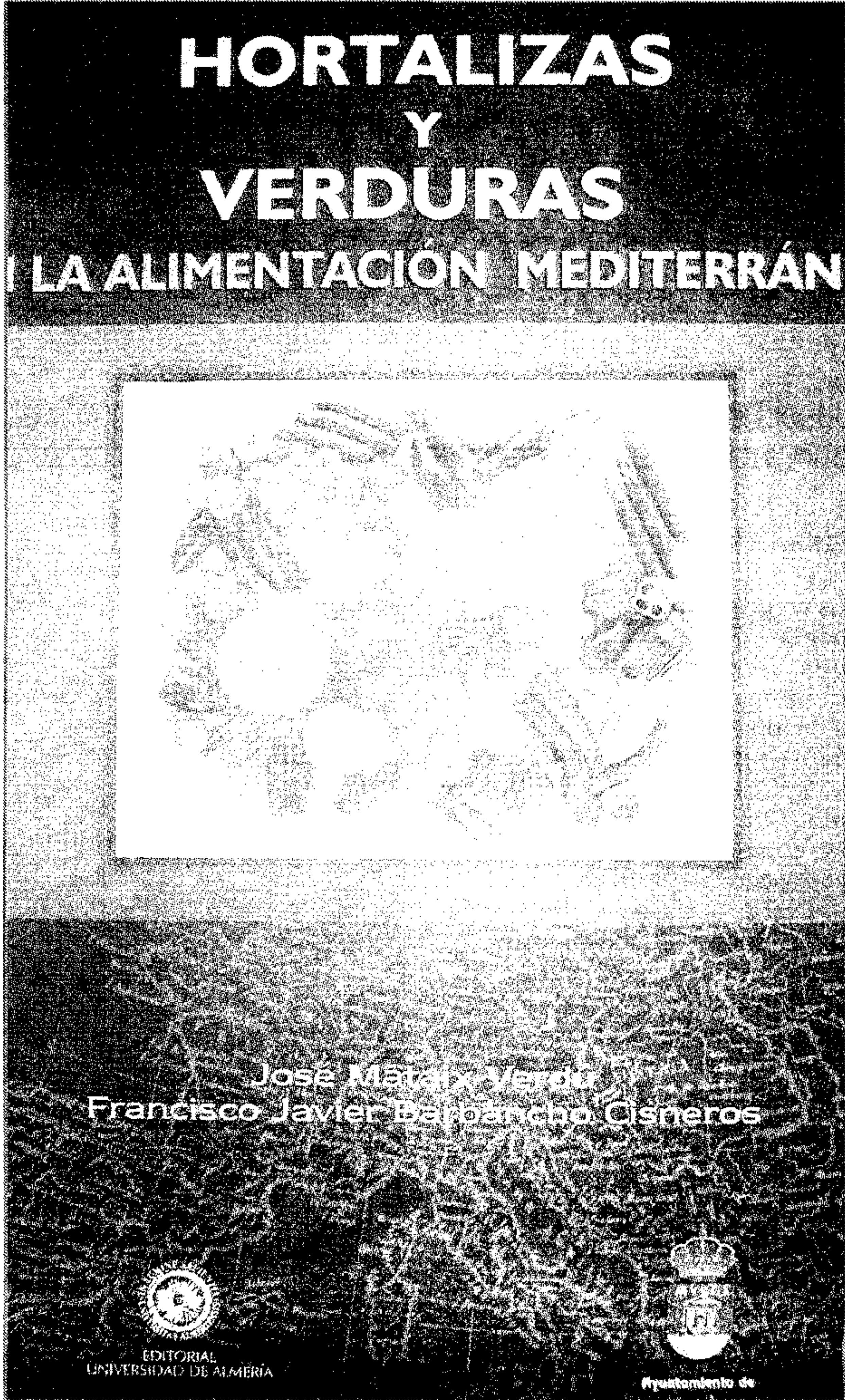
José Mataix, uno de los autores del libro, comentaba durante la presentación de la obra viene a responder una pregunta a la que nunca se le ha dado una respuesta concreta: ¿de qué hablamos exactamente cuando hablamos de alimentación o dieta mediterránea? «El padre de la criatura», como lo denominó Carlos Asensio durante la presentación, comentaba que «detrás de cada alimento hay una historia humana», algo que, a su juicio, si supié-

Pan, aceite y vino es «una mezcla nutritiva algo imperfecta»

ramos, haría que comiésemos de forma completamente distinta.

‘Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea’ «es un libro diferente»; en él, el lector podrá encontrar «el ayer de la alimentación mediterránea», y lo hará a través de un recorrido histórico acerca de los hábitos de consumo de las más antiguas civilizaciones. Esto convierte a la obra, según el profesor Mataix, en «un libro insustituible».

Quien decida acercarse a leerlo, encontrará, por ejemplo, que la tan difundida base de nuestra alimentación, es decir, el pan, el aceite y el vino, es «una mezcla nutritiva imperfecta». En ella faltan las legumbres, las hortalizas y las verduras. Comentaba Mataix, que en una sociedad como la nuestra, de la abundancia, «se han desechado las frutas y hortalizas como alimento». Ahora, el alimento es la carne, y las verduras y hortalizas el condimento, cuando en los albores de nuestra civilización, ocurría lo contrario.



LA OBRA. Sin duda, un libro insustituible. / IDEAL