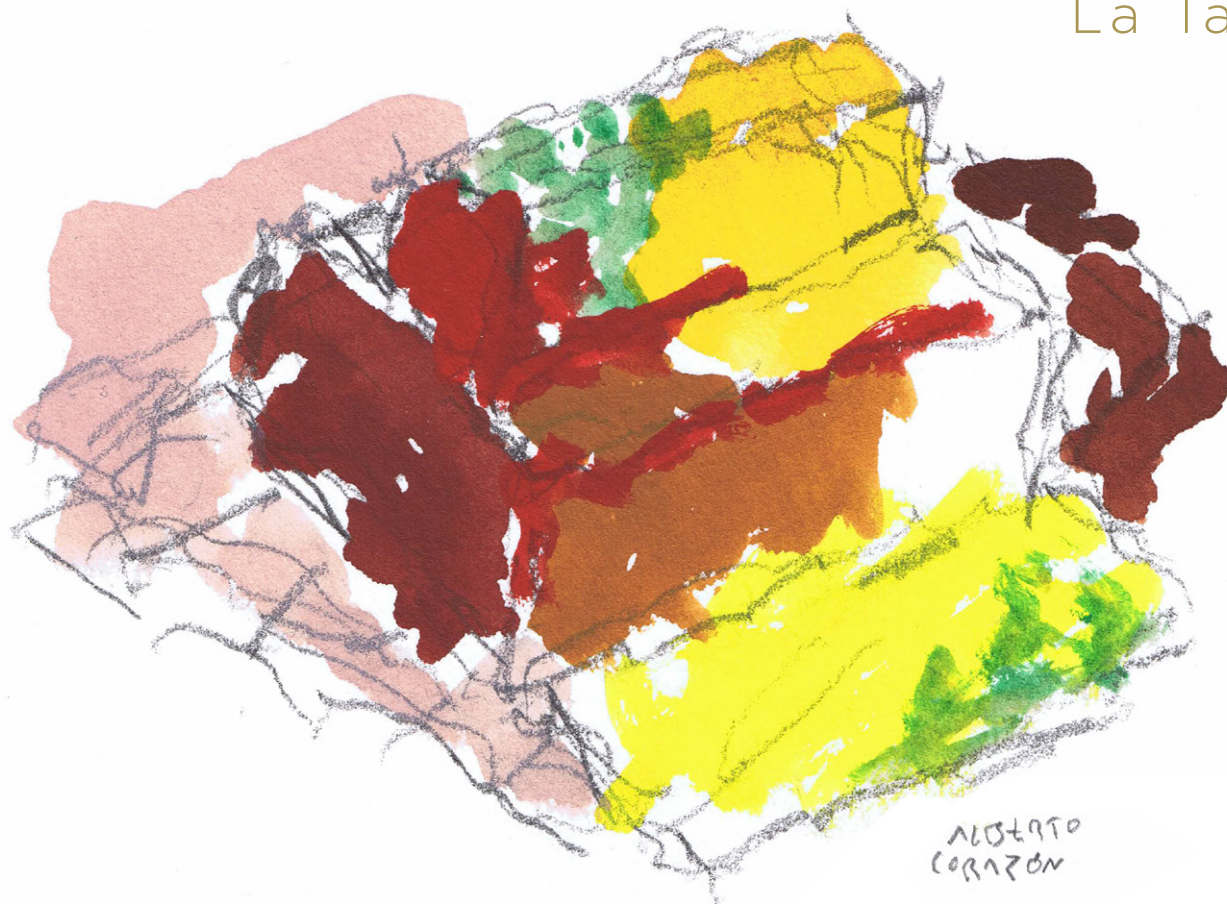


REVISTA
ESPAÑOLA DE

Cultura Gastronómica

La Tapa



ALBERTO
CORAZÓN



REAL ACADEMIA
DE GASTRONOMÍA

REVISTA
ESPAÑOLA DE

g Cultura
Gastronomica

La Tapa

Edita: Real Academia de Gastronomía
Directora: Almudena Villegas Becerril
Revisión Técnica: Elena Rodríguez
Consejo Asesor: Rafael Ansón
Carmen Simón
Javier Chico de Guzmán
Maquetación: Fernando Gil
Imagen de portada: Alberto Corazón
Edita: Real Academia de Gastronomía
Número 0, Julio 2018
ISSN: 2605-2040
Depósito legal: M-18989-2018
Impresión: Zrididigital

Contenido

INTRODUCCIÓN	7
<i>Rafael Ansón Oliart</i>	
EDITORIAL	
TAPAS, AVISOS, INCITATIVOS, LLAMATIVOS... GOLLERÍAS	13
<i>Almudena Villegas Becerril</i>	
LA TAPA COMO EXPRESIÓN DE UN ESTILO DE CONVIVENCIA: ¿UNA OPORTUNIDAD PARA LA COMENSALIDAD?	27
<i>Josep Bernabeu Mestre</i>	
BREVE HISTORIA DE UN MONUMENTO GASTRONÓMICO ESPAÑOL	37
<i>Frédéric Duhart</i>	
HISTORIAS DE LAS TAPAS: DISFRUTARLAS Y COMPARTIR	53
<i>M^a de los Ángeles Pérez Samper</i>	
EN EL MARCO DE ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO: COMER DE TAPAS	65
<i>Gregorio Varela Moreiras</i>	
RESEÑAS	81

Introducción

Rafael Ansón Oliart

Presidente
Real Academia de Gastronomía

La Real Academia de Gastronomía, cuya vocación académica se va perfilando progresivamente y haciéndose cada vez más vigorosa, se ha embarcado en un proyecto tan ambicioso como apasionante: crear un espacio para la difusión de la investigación. De la mano de la académica y Premio Nacional de Gastronomía Almudena Villegas, nace la Revista Española de Cultura Gastronómica, una iniciativa destinada a la divulgación de la investigación que provenga de los distintos campos de conocimiento vinculados con la cultura gastronómica.

Hasta la fecha, este tipo de documentos y artículos han estado francamente dispersos y los investigadores tropezaban con notables dificultades a la hora de localización del material, así como a la hora de publicarlos. España tiene un rico patrimonio histórico, una cultura gastronómica milenaria, y es uno de los objetivos de la Real Academia de Gastronomía proporcionar un cauce para la difusión de este tipo de competencias. Acercar posturas, coordinar espacios y divulgar

el conocimiento en torno a esa visión multidisciplinar cuyo eje será la cultura gastronómica. Desde luego, los protagonistas serán el conocimiento, los investigadores y su trabajo. Por parte de la Revista Española de Cultura Gastronómica y a través de la Dirección, del Consejo Asesor y del Consejo Científico, se trabajará para que esto se haga realidad, tratando de convertir la publicación en una herramienta para la difusión y el encuentro.

El ámbito de trabajo concederá prioridad a los estudios cuyo objetivo sea el conocimiento de la cultura gastronómica iberoamericana. Es natural que sea así, ya que la Revista aspira a ser un lugar de encuentro para investigadores en este campo de trabajo, precisamente porque desde la Academia somos conscientes de la necesidad de priorizar y liderar el posicionamiento de nuestra cultura gastronómica.

En cuanto a la práctica de las pasarelas interdisciplinares, creo que se trata de un terreno bien asentado, que facilitará el debate en torno a las nuevas ideas, a la creatividad y al conocimiento. Proponer elementos de reflexión, abrir camino a estas nuevas ideas y en suma, a la investigación, permitirá abrir un campo muy amplio en torno a las posibilidades de la cultura gastronómica en el referido ámbito multidisciplinar. Aunque es cierto que la híper especialización es una realidad en el mundo de la investigación, esta Revista como lugar en común tratará de abrir las puertas del debate y la comunicación entre cada uno de estos campos, ya que es muy posible que existan herramientas, conceptos y métodos de trabajo que puedan ser útiles para diferentes disciplinas científicas cuyo eje común sea la cultura gastronómica.

En su afán por convertirse en un buen vehículo de difusión de conocimiento, la Revista (que se nutrirá en este número cero de las colaboraciones de profesionales tan prestigiosos como Gregorio Varela, Josep Bernabeu, María Ángeles Pérez Samper o Frédéric Duhart) analizará aspectos relativos a la gastronomía española, portuguesa e iberoamericana y no siempre necesariamente culinarios. Y del Consejo Asesor formamos parte Carmen Simón Palmer, Javier Ahumada y yo mismo.

Por otro lado, veremos nacer a la Revista tanto en papel como en una versión on-line, tratando de esta manera, de facilitar a todo el público sus contenidos y ampliando de esta forma su difusión a todo el mundo. Con ello, también se facilitará y divulgará el conocimiento de la cultura gastronómica española.

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA UNESCO

Este número cero con el que iniciamos la aventura editorial será un monográfico sobre la tapa. Una de las formas de comer que ha provocado que el estilo gastronómico español sea bien conocido –y celebrado- en todo el mundo hasta tal punto que se está comenzando a replicar en otras culturas con diferentes alimentos y técnicas de cocinado.

Desde mi punto de vista no hay una alternativa más adecuada al primer tema de la Revista, puesto que la tapa es el concepto que representa más brillantemente a la cocina española en todo el mundo, el estandarte universal de “la cocina de la libertad”, ya se trate de tapas propiamente dichas, de pintxos o de cocina en miniatura, el resultado final es comer en pequeñas porciones disfrutando de muy diferentes productos.

Así, en las páginas de este número cero vamos a reivindicar especialmente las tapas como cultura y como modelo de convivencia, en suma como forma de vida. Por cuanto la historia de nuestra alimentación está plagada de momentos en los que de una forma u otra es visible esta forma de comer, y por otra parte, como hábito socializador y vinculado con una cocina saludable. Por todas estas, y más razones, desde la Real Academia reivindicamos la incorporación de la tapa al Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco, al que también pertenece la Dieta Mediterránea. Porque lo más importante de comer de tapas es no solo el hecho gastronómico de disfrutarlas sino también la comunicación que provocan en torno a la forma de compartirlas que, desde luego, las vincula con ese saludable estilo de alimentación mediterráneo.

Llevamos muchos años analizando y trabajando el concepto de tapas, acaso porque abarca muy diferentes aspectos. Así, desde el punto de vista estrictamente gastronómico, la tapa define la posibilidad de comer en raciones pequeñas, normalmente sencillas, que, si es posible, puedan cogerse con la mano. Pero tapas también definen otra cosa completamente distinta, la cocina en miniatura, la que se ha consolidado en la alta gastronomía cuando se sirven menús de más de 15 o 20 platos en pequeñas porciones. Y, en sentido más general, significa comer de una manera informal, casi siempre en la barra, de pie o en un taburete, aunque también es posible tomar tapas sentado en una mesa.

Hay, no obstante, diferentes acercamientos al mundo de la tapa. En Andalucía se consideran el acompañamiento de una bebida, mientras, en el País Vasco, los pintxos (versión propia de las tapas) son lo fundamental, mientras que la bebida resulta complementaria. En ambos casos, representa una cultura de intercambio social, pues las tapas implican conversación: se tapea hablando y generalmente en compañía. En Madrid curiosamente, más que las palabras tapas o pintxos, se utiliza el término aperitivo con un significado muy similar. Y en el resto de las provincias, de una forma u otra, tienen gran presencia. Los detalles propios de cada una de las localidades enriquecen el concepto y suman, provocando que el de las tapas resulte un hecho complejo, repetido en toda la geografía española, pero también de carácter muy local y propio. Es decir, se trata de un concepto auténtico, que está arraigado en toda nuestra geografía y que, asociado a la Marca España, se ha extendido por el mundo, convirtiéndose en parte de la imagen que el mundo tiene de nosotros.

LA MEJOR MANERA DE COMER SALUDABLE

La Real Academia de Gastronomía siempre ha reivindicado que comer de tapas es la mejor manera de comer saludable. Decía el profesor Francisco Grande Covián, el gran sabio de la nutrición española, que lo importante es: “comer de todo, poco” y eso representa precisamente la cultura. Pero también son las mejores alternativas desde el punto de vista del placer o la satisfacción, porque permiten probar muchas y diferentes elaboraciones en esas pequeñas cantidades.

Sobre todo, las tapas no solo permiten sino que casi obligan a conversar a hablar, a compartir. Y, por tanto, generan amistad. Como dice Albert Adrià, exitoso emprendedor catalán muy asociado a este tipo de gastronomía, “en *La Vida Tapa* no hay lugar para el aburrimiento, para la tristeza y la soledad; lo hay para las risas, la complicidad y las buenas compañías”. Desde mi punto de vista, el modelo de tapas se enmarca en el mundo de la cultura mucho más que en el de la gastronomía.

La palabra, aunque tuvo históricamente otro significado, hoy es un nombre genérico que representa a la cocina española actual y sobre todo, a la que España quiere dar a conocer en el mundo. Su éxito supone la superación de la rigidez de la alta cocina y abre un espacio de libertad tanto para los cocineros como para los comensales. Comer de tapas, es decir, “tapear”, es comer



en libertad, sin reglas fijas, pudiendo cada cocinero y cada comensal buscar la forma de encontrar –o provocar- la sorpresa y la emoción. Y, si estamos todos de acuerdo en que los grandes placeres de la vida es mejor disfrutarlos en dosis pequeñas, la cocina en miniatura resulta, de algún modo, la quintaesencia de la buena mesa.

Las tapas, como representantes de una cultura milenaria, rica, variada, original y única son, por lo tanto, las protagonistas de este número cero de la Revista Española de Cultura Gastronómica, una publicación que se prevé de difusión semestral y cuyo gran objetivo se encuentra, cómo no, entre los objetivos que la propia Real Academia de Gastronomía defiende. Se apostará por la calidad en cualquiera de sus vertientes, y el equipo trabajará para situarla en el ranking de las revistas más prestigiosas.

Estoy seguro que, desde este número cero, la Revista aportará valiosas contribuciones para el desarrollo del conocimiento de la gastronomía española e iberoamericana. Será entonces cuando podamos decir que hemos logrado nuestro gran objetivo: ser un cauce para la investigación en Ciencias Gastronómicas a los dos lados del Atlántico. Desde aquí, me gustaría hacer un llamamiento y animar a los investigadores cuyos trabajos se vinculen con la cultura gastronómica, a contactar con la Revista y a publicar en ella. La investigación científica es uno de los elementos básicos para la mejora de la sociedad, y la producción de los autores que colaboren en la Revista hará sin duda mejor el futuro de nuestra cultura gastronómica, ahondando en sus raíces.

En cualquier caso, todo esto se hará manteniendo un importante propósito, el de acercarnos empíricamente a la máxima sensatez gastronómica y preservar la salud, porque como decía el novelista británico Anthony Burgess, “una comida bien equilibrada es como un poema al desarrollo de la vida”.

Editorial

TAPAS, AVISOS, INCITATIVOS, LLAMATIVOS... GOLLERÍAS

Almudena Villegas Becerril

Directora
Universidad de Córdoba
Premio Nacional e Internacional de Gastronomía

El proyecto de crear una publicación para dar cauce a la investigación vinculada con la gastronomía que se está generando en España, había sido un asunto largamente estudiado en la Real Academia de Gastronomía. Además, era una apuesta personal que había nacido en el convencimiento de que la gastronomía requiere un tratamiento más allá del estrictamente culinario. A partir de esta idea inicial y alrededor de ella surgirían cuestiones como ¿existe la gastronomía fuera de los fogones? La pregunta es clave, porque nos proporcionará los argumentos necesarios para determinar la importancia de la investigación, su necesidad y el compromiso de expandir dicha investigación en distintas direcciones hacia diferentes campos del conocimiento. Si la gastronomía es *el conjunto de conocimientos, artes y artesanías relacionados con distintos aspectos de la alimentación que permiten comer saludable y placenteramente y es además la cultura de la alimentación*, es decir, todo lo que se relaciona con esta, podremos hablar de territorio, de aspectos médicos vinculados con la alimentación –nutrición-, de la bromatología y el conocimiento de las propiedades de los alimentos. Por supuesto de su historia, y también de la relación del hombre con los procesos alimentarios y por tanto, de antropología y sociología. Y debido a la vinculación imprescindible de la gastronomía con su origen, el alimento, podremos hablar de la física y la química de los alimentos, así como de la bioquímica de los productos de origen. O

de conceptos y técnicas culinarias, aspectos sensoriales y neurociencia, así como sobre la interpretación del alimento. Desde luego, y respondiendo a la pregunta que nos hacíamos al principio, la gastronomía es mucho más que los aspectos culinarios que bien es verdad que son imprescindibles para la supervivencia, y de ahí su importancia, no son los únicos.

Así, esta revista nace con la vocación de cubrir un espacio en el que se den cita diferentes facetas científicas vinculadas con las Ciencias Gastronómicas y en especial con los estudios gastronómicos españoles e iberoamericanos. En la que encuentren difusión el conocimiento y la investigación de carácter gastronómico, y que se convierta en un canal de encuentro para los diferentes investigadores y sus líneas de trabajo.

Este mismo año 2018, y a instancias de la Real Academia de Gastronomía, la Dirección General de Bellas Artes y Patrimonio Cultural ha incoado expediente de declaración de la tradición cultural de las tapas como manifestación representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial. La realidad es que si bien sus orígenes e historia aún nos proporcionarán muy interesantes páginas hasta que los conozcamos más a fondo, en la actualidad las tapas se han convertido en un referente de la cultura gastronómica española. Y no solamente representan una forma de comer, sino algo más, una manera de relacionarnos, incluso un icono clave, nuestra imagen fuera de España que ha llegado a imponerse con tanta fuerza que llega a repetirse como modelo de consumo, aunque expresándose a través de otros productos y preparaciones. Hoy, las tapas no son solamente una tradición, son una realidad de la sociedad española, incluso una forma de atracción de turismo interior y exterior. La tapa es una forma de comer española que se ha internacionalizado con tal éxito que se repite, como decíamos, y se inserta fácilmente en diferentes culturas. Todo un éxito –y un modelo- de cómo la cocina española ha impregnado con su acervo la gastronomía internacional.

Este número cero de la Revista Española de Cultura Gastronómica es un monográfico sobre la tapa. La tapa desde ese punto de vista alejado de los aspectos estrictamente culinarios, sin excluirlos y como agente participante de la gastronomía, que se contempla desde diversos puntos de vista. De ella nos hablará, en primer lugar, Josep Bernabeu, Catedrático de Historia de la Ciencia en la Universidad de Alicante, quién explicará el estilo de convivencia que apareja el

Así, esta revista nace con la vocación de cubrir un espacio en el que se den cita diferentes facetas científicas vinculadas con las Ciencias Gastronómicas y en especial con los estudios gastronómicos españoles e iberoamericanos. En la que encuentren difusión el conocimiento y la investigación de carácter gastronómico, y que se convierta en un canal de encuentro para los diferentes investigadores y sus líneas de trabajo.

El milenario hábito humano de compartir el alimento y de valorar la puesta en común y la conversación como ritual durante el acto de comer (y beber, claro), nos deja muchas referencias a lo largo de su historia sobre la estrecha vinculación entre el hecho social del alimento con la propia humanidad. El hombre es hombre en la medida en que se hace capaz de compartir y disfrutar ese alimento en común.

consumo de las tapas y anotará en sus páginas qué significa el acto colectivo de disfrutar de ellas, frente a la soledad que con frecuencia impregna los actos de nutrición en nuestra actual sociedad.

Frédéric Duhart, profesor de la Facultad de Ciencias Gastronómicas de la Universidad de Mondragón, nos hablará sobre la tapa en el s. XIX y el origen de la palabra vinculándola con la práctica gastronómica moderna.

María de los Ángeles Pérez Samper, Catedrática de Historia Moderna de la Universidad de Barcelona, analizará la historia de la tapa, tan ligada con ese estilo de alimentación mediterránea, con todas sus variaciones como parte de una forma de vida y de relación social.

Por su parte, Gregorio Varela Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo-CEU, de Madrid y Presidente de la Fundación Española de la Nutrición, analizará las tapas en el marco del estilo de vida mediterráneo. Comer de tapas es una manera de socializar, a través de la que se hace posible compatibilizar placer y salud.

A pesar de la modernidad de su práctica, y de que realmente se trata de un fenómeno de carácter reciente, la tapa, como sucede con otras manifestaciones vinculadas con la alimentación, no nace de la nada, no es una aparición extraordinaria en nuestra historia.

El milenario hábito humano de compartir el alimento y de valorar la puesta en común y la conversación como ritual durante el acto de comer (y beber, claro), nos deja muchas referencias a lo largo de su historia sobre la estrecha vinculación entre el hecho social del alimento con la propia humanidad. El hombre es hombre en la medida en que se hace capaz

de compartir y disfrutar ese alimento en común, y al respecto F. Cordon señala que conocer y comprender la historia de la alimentación resulta clave para entender la evolución humana¹. Así, la tapa podríamos entenderla en ese contexto convivial que se reproduce tan bien en España, con distintos formatos y estilos.

¹ CORDÓN BONET, F., 1999, pp. 23 ss.



El sentido de compartir/gozar/alimento/humanidad se entrelaza en la cotidianeidad del hombre mediterráneo y daría forma desde hace siglos a decenas de estilos de comida. Y muy posiblemente el fenómeno de la tapa, si bien adaptado a otras formas de vivir, encuentre raíces históricas más antiguas de lo que estimamos.

El mundo antiguo, del que somos herederos, nos muestra cómo en Grecia y Roma el momento de la comida, se celebraba siempre en común, era uno de los ejes de la vida social, y aunque el griego *symposio* y el banquete romano presentaban ciertas diferencias, no dejamos de observar esa vinculación que tenían en el mundo antiguo el disfrute de la buena mesa y la socialización². Platón definiría extraordinariamente este momento de común disfrute: *Espontáneamente, los buenos van a comer con los buenos* –Pl., *Smp.*, 174B-. Comer en soledad, para el hombre mediterráneo antiguo, representaba la deshumanización hasta tal punto que la ausencia de sociedad le hacía igual por tanto, a las bestias, como consideran y señalan Séneca y Plutarco –Sen., *Ad Luc.*, 19, 10; Plut., *Mor.*, 132A-. Así, el sentido de compartir/gozar/alimento/humanidad se entrelaza en la cotidianeidad del hombre mediterráneo y daría forma desde hace siglos a decenas de estilos de comida. Y muy posiblemente el fenómeno de la tapa, si bien adaptado a otras formas de vivir, encuentre raíces históricas más antiguas de lo que estimamos.

La historia de la alimentación en Roma nos cuenta cómo había dos formas de comer, y ambas excelentes en diversos aspectos, implicando en cualquier caso disfrute y compañía, con una diferencia social importante que implicaría la distancia entre élites y *plebs*. El primer caso sería el de las élites, cuya comida principal se desarrollaba al acabar las ocupaciones cotidianas, y que suponía invitar o ser invitado en casas de amigos y familiares o incluso simplemente conocidos³. En estas comidas más cuidadas, suntuosas en muchos casos, había un primer elemento que será sobre el que gire esta posible similitud, que conocemos como *gustatio*. Era el aperitivo, que estaba compuesto por entremeses variados, a veces picantes o estimulantes del apetito, y que se acompañaba de vinos aromatizados, del tipo del actual vermouth⁴. Este primer encuentro con la comida servía para abrir el apetito sin saciar, y era la primera fase de la cena de las élites⁵. En los banquetes más selectos, los aperitivos eran de más calidad y también estaban

² GARCÍA SOLER, M. J., 2001, pp. 34 ss.

³ Sobre la alimentación de las élites romanas, ver VILLEGAS BECERRIL, A., 2003, pp. 11-17.

⁴ VILLEGAS BECERRIL, A., 2001, pp. 170 ss.

⁵ FOSS, P., 1994, pp. 29.

mejor seleccionados. Ateneo retrata uno de estos aperitivos: *se sirvió una ronda de aperitivo antes de la cena, como se acostumbraba*, y tomaron tiernas malvas, calabazas, setas, chirivías, trufas, ortigas, espárragos, caracoles, nazarenos, tordos, papafigos, mirlos, sesos de cerdo –Aten., *Deipnos*, 2, 58C-66C-. Los aperitivos romanos eran variopintos, numerosos y muy originales, y entre ellos observamos muchos productos vegetales, algunos encurtidos y ocasionalmente carnes como aves y alguna porción de cerdo. El escritor Lucilio incorporaría a sus aperitivos productos del mar, y así: *Yo los invitaré a comer, y a su llegada les serviré sendos vientres de atún y cabeza de acarna como aperitivo* –Luc., *Sat.*, 1, 27, 49-50-.

Estos aperitivos eran una costumbre que hacía extensa incluso a las más altas instancias, y hasta la familia imperial disfrutaba de ellos. Lampridio, uno de los escritores de la Historia Augusta, habla de la tanda de aperitivos que, para abrir boca, se hacía preparar Heliogábalo –SHA., *Heliog.*, 29-. Si bien el aperitivo, o *gustatio*, en Roma no eran exactamente el estilo de comida que representa la tapa, bien podrían llamarse los primeros antecedentes, pisco-labis y entretenimiento previo a la comida, que, presentados en pequeñas cantidades, servían para estimular el apetito a esa terrible hora en la que inevitablemente se hace necesario comer. Una de las claves de este aperitivo eran las aceitunas en salmuera, comunes a todo tipo de comidas y que se destinaban a todas las clases sociales. Se preparaban numerosas variedades, con diferentes aliños y técnicas de corte (aplastadas, rajadas). A Ateneo le gustaban especialmente las *kolymbádes*, y también, como aperitivo, los nabos encurtidos en vinagre con granos de mostaza, además de las que llama ensaladas agrias –Aten., *Deipnos*, 133A; 133B-E. Y un producto más que no nos es ajeno al tapeo actual, que son las almendras, cuya misión como señala igualmente Ateneo, era incitar a comer y beber –Aten., *Deipnos*., 52C-.

En cuanto a los aperitivos de los estratos sociales más sencillos, existía una versión diferente – y naturalmente, más económica-, como sucedía con el resto de las comidas. Marcial nos cuenta que para los menos afortunados había *vulgares lechugas de Capadocia y pesados puerros... y atún oculto bajo rodajas de huevos* –Mart., *Sat.*, 5, 78, 3-5-. Pero sobre todo, para este grupo, estaban destinadas las comidas en la calle. Como no disponían de viviendas para poder hacer aquellas invitaciones formales y con numerosos invitados, estaban abocados a comer fuera del hogar comidas preparadas por vendedores ambulantes que pregonaban la mercancía, a consumir directamente o bien adquirir y llevar a casa algún tipo de platos cocinados. La cuestión es que en las calles de Roma bullía la vida, en ellas se desarrollaba la auténtica vida: en los locales se vendían alimentos



de todos los precios, se despachaban desde diversas carnes a las omnipresentes y económicas aceitunas, y en las freidurías se hacían buñuelos dulces y salados –Mart., *Epigr.*, 7, 61-. También se podían adquirir panes recién hechos y embutidos, así como diversos tipos de queso, guisotes o bien el tradicional, barato y saciante *puls...* pero eso ya no era un aperitivo. Adquirir comida, tomar un bocado o ir a estos lugares, era una forma popular, barata y vulgar de comer en Roma, que, como señala Marcial no era precisamente la más apreciada por los elegantes. El poeta habla de los vendedores ambulantes del otro lado del Tíber que vendían garbanzos en remojo y salazones, y en cuyas calles los cocineros, roncós de tanto pregonar, anunciaban las humeantes salchichas en las cálidas tabernas –Mart., *Sat.*, 1, 41-.

Pero estos espacios públicos romanos en los que tomar un bocado, no fueron los primeros establecimientos para dispensar comida y bebida. Encontramos antecedentes directos tanto en Grecia como en Egipto. En el primer caso, Aristóteles recoge que Diógenes el Cínico contraponía las austeras costumbres espartanas con las concurridas y licenciosas tabernas de Atenas, dos sociedades diferentes con distintas costumbres, sin duda –Arist., *Rhet.*, 3, 10, 4-. En el caso de Egipto, es Estrabón quien nos relata los detalles de este tipo de establecimientos, trasladándonos a la zona entre Cánopo

y Alejandría, en los que se podía encontrar comida, bebida y compañía, y donde hombres y mujeres bailaban juntos –Strab., *Geog.*, 17, 1, 16-17-.

Las *tabernas lascivas* de Catulo, inmundas tabernas para Horacio, algunas de ellas prostíbulos de hecho, eran otro de los espacios donde se podía comer, beber y adquirir comida, en las que se bebía vino y bailaban las mujeres al son de los flautistas –Catull., *Poet.*, 37; Hor., *Ep.*, 1, 14, 20-.

Así diversión, comida, bebida, incluso música y compañía, parece que eran la salsa de las tabernas más tumultuosas. Otro de los espacios romanos en donde adquirir comida, tomar un bocado (¿tapear?) e incluso adquirir algo caliente para llevar a casa, eran los *thermopolii*, que no siempre estaban bien vistos igualmente, aunque eran bastante concurridos, y así la gente sencillamente tomaba algo de pie o se sentaba en unos simples taburetes⁶ –Mart., *Epigr.*, 5, 70-.

Por su parte, los comerciantes y tenderos de comidas preparadas podían vender platos en sus propios establecimientos además de elaborarlos para banquetes privados o públicos, a manera de modernos *catering*. Con el fin de recordar la memoria de su hija, César organizó un banquete para cuya organización contrató a algunos de estos profesionales, confiando en ellos tanto la preparación del banquete como su desarrollo ya que conocían perfectamente cómo organizar las comidas para una numerosa concurrencia –SHA., *Iul.*, 26-. En cualquier caso, y atendiendo a la oferta, sabemos que en estos espacios se tomaba vino de diferentes calidades, y siempre en relación con su precio se podía elegir vino corriente, pero también, por qué no, si se pagaba era posible acceder a vinos de excelente calidad como el famoso Falerno o el Amineo⁷. Virgilio cuenta que en estos lugares, además de vino en barriles, que se servía en copas de fino cristal, había también bocaditos para acompañar, cosas como quesitos curados en canastos de junco, ciruelas, castañas y manzanas. Además ofrecían uvas, moras y pepinos –Virg., *Cop.*, 10-24-. Y casi todo tipo de platos: lechugas, huevos, caballa –Mart., *Epigr.*, 12, 19-. Es decir, una variedad de productos que van desde los crudos como frutas, verduras y ensaladas a los embutidos, incluso guisos y todo tipo de platos elaborados, hay que tener en cuenta que era otra forma de comer.

Macrobio, por su parte, nos explica que en las tabernas también había una serie de viandas, que bien expuestas, se usaban para llamar la atención de los clientes: botellitas de vidrio con huevos dentro, o con higadillos y cebollas en algún líquido semi transparente como agua, vinagre o salmuera, en lo que parecen unas semiconservas que se podían consumir directamente –Macr., *Sat.*, 7, 14, 1-. Horacio, que confiesa su pasado de adicto a la taberna aunque arrepentido posteriormente, explica los vinos que se toman en ellas y en los grasientos mesones donde se guisa, se bebe y se come a la vez –Hor., *Sat.*, 2, 7, 40; 1, 14, 21-. Pero igual que se expendían

vinos de diferentes calidades, también las comidas podrían ser variadas y de distinta enjundia, como nos demuestra el hecho de encontrar vinos de alto precio junto a vulgares y baratos caldos. Esto dependería de circunstancias variadas, como el tipo de ciudad, la categoría del propio establecimiento y el barrio donde se ubicara, finalmente, de la oferta disponible.

Sin embargo los romanos no conocieron los grandes o lujosos restaurantes, ni los buenos hoteles con restorán: la comida en la calle estaba reservada a los que no tenían buenas casas a las que poder invitar a sus amigos. La hospitalidad era una constante en las costumbres sociales que obligaba con el viajero, con el huésped, con el desconocido⁸. La sociedad que celebraba las cenas en domicilios privados era muy diferente a aquella que acudía a las *cauponae* y *thermopolia*, como atestiguan las fuentes. Juvenal narra cómo la compañía de la gente que visitaba estos lugares era poco recomendable: asesinos, ladrones y esclavos fugitivos, verdugos y fabricantes de angarillas para muertos, borrachines de todo tipo –Iuv., *Sat.*, 8, 173-. Pocas cosas peores se pueden decir del público que frecuentaba estos lugares y de su entorno, excepto que allí todo era común: vasos, jergones y mesas... En ellas, en las cantadas por Horacio *las inmundas tabernas* se comían platos calientes, a veces hirviendo, comidas saciantes, vulgares y consideradas, como quienes los comían, de muy baja estofa –Hor., *Sat.*, 3, 4, 62; Sen., *Ad Luc.*, 51, 4-.

Y dando un salto en el tiempo, para hacer una cata histórica después de las referencias al mundo romano, Serrano LarráyoZ documenta para el s. XV, en la corte del rey Carlos III el Noble de Navarra, una refección que se hacía antes de la comida del mediodía, y que se denominaba *beuer*. Parece que este tentempié no tenía un horario fijo, y que estaba asociado a momentos de descanso, a festividades (como romerías) e incluso a viajes. Este refrigerio consistía en pan y vino, frutas frescas o secas e incluso un poco de carne. Serrano lo diferencia de la colación, ya que el primero se puede considerar como un tentempié, y el segundo es un “pequeño convite como muestra de cortesía”, según el autor⁹.

Así, las tapas irían adquiriendo diferente nomenclatura a lo largo de la historia. En España: tapas, avisillos, incitativos, llamativos... gollerías, en resumidas cuentas, picoteo goloso y agradable puesto en práctica por puro placer, gula en estado genuino. Pero no sólo en España

6 Un análisis y descripción de estos lugares en Pompeya se puede encontrar en FOSS, P., 1994, pp. 178-303.

7 Según narra Suetonio, el orador Marco Antonio, abuelo del triunviro, fue invitado a una cena a casa de un plebeyo. Y este envió a un esclavo a comprar vino a una taberna. El tabernero se extrañó cuando el esclavo pidió un vino de más calidad –y por tanto, más caro-. –SHA., *Vit.*, Mar., 44, 1-3.

8 BLANC, N., y NERCESSIAN, A., 1992, pp. 209-210.

9 SERRANO LARRÁYOZ, F., 2002, pp. 2258 ss.

hay tapas, este estilo de comer cruzó fronteras y hoy se conocen variedades de tapeo con nombre propio, por ejemplo, en México una versión de esos bocados se conocería como *botana*, como *pasaboca* en Colombia y *pasapalo* en Venezuela, o *picadera* en República Dominicana. Desde luego, considerando todos los matices.

Las diferentes formas de picoteo y su vinculación con las tabernas no pasarían por nuestra historia sin dejar rastro, muy al contrario. La literatura de nuestro Siglo de Oro está plagada de referencias gastronómicas, y es Quevedo quién define ese simple tapeo en su poema Los Borrachos¹⁰:

Gobernando están el mundo

Cogidos con queso añejo

En realidad, no estamos totalmente seguros de que la tapa sea algo moderno que hemos inventado en la actualidad en todos sus aspectos. Sí, desde luego, modernamente se ha establecido con un nombre concreto, un horario y un formato. Pero el hecho de tomar un bocado entre horas para calmar, incitar o aliviar el apetito, desde luego, no es nada nuevo. ¿Podríamos vincular la tapa con los aperitivos y los entremeses? Quizás, por el hecho de tomarlos en poca cantidad y de disfrutarlos justo antes de la comida. Sin embargo, la personalidad de la tapa es poderosa, y a pesar de sus concomitancias con otros momentos de disfrute gastronómico, se ha convertido en un acto que por sí mismo implica cordialidad, convivencia, placer y gastronomía. Y no solamente es el bocado que se toma con antelación a una comida, es que se puede comer de tapas. Es un tipo de refrigerio servido en pequeña cantidad, pero si se sirven suficiente cantidad de diversos platillos, el picoteo se convierte en una auténtica comida. Y es clave en su disfrute la compañía, la diversión aparejada, el regocijo ante la oferta y el difícil momento de la elección entre todas estas modernas gollerías que inundan las barras y expositores de los bares ¿Milenarias? Tapas.

Diego de Velázquez

“Tres hombres a la mesa” (El Almuerzo), 1617



¹⁰ QUEVEDO, F de, 1991, pp. 2203.

BIBLIOGRAFÍA

AGUDO CUBAS, R. M., *Suetonio. Vidas de los doce césares*, 2 vols., Madrid, 1992.

BALASCH RECORT, M. J., *Juvenal, Sátiras. Persio, Sátiras*, Madrid, 1991.

BLANC, N., y NERCESSIAN, A., *La cuisine romaine antique*, Chambéry, 1992.

CORDÓN BONET, F., *Cocinar hizo al hombre*, Barcelona, 1999.

FOSS, P., *Kitchens and dining rooms at Pompeii: the spatial and social relationship of cooking to eating in the Roman household*, Michigan (Tesis doctoral publicada en: «<https://quemdixerechaos.com/pompeii/#a9>»), 1994, Consult., 2/2/17.

FUMEY, G., y ETCHEVERRÍA, O., *Atlas mundial des cuisines et gastronomies. Une géographie gourmande*, París, 2004.

GARCÍA SOLER, M. J., *El arte de comer en la antigua Grecia*, Madrid, 2001.

GRANERO, E. I., *Aristóteles. El arte de la retórica*, Buenos Aires, 2007.

LÓPEZ SALVÁ, M., y MEDEL, M. A., *Plutarco, Obras morales y de costumbres. Moralia III, Máximas, de reyes y generales, Máximas de romanos, Máximas de espartanos, Antiguas costumbres de los espartanos, Máximas de mujeres espartanas, Virtudes de mujeres*, Madrid, 1987.

-*Plutarco, Obras morales y de costumbres, Moralia V, Cuestiones romanas, Cuestiones griegas, Compendio de historias paralelas, Sobre la fortuna de los romanos, Sobre la fortuna o virtud de Alejandro, Sobre si los atenienses fueron más ilustres en guerra o en sabiduría*, Madrid, 1989.

MORALEJO ÁLVAREZ, J. L. *Horacio, Sátiras, Epístolas, Arte Poética*, Madrid, 2008.

QUEVEDO, F. de, *Antología poética*, Madrid, 1991.

NAVARRO ANTOLÍN, F., *Macrobio, Saturnales*, Madrid, 2010.

FERNÁNDEZ VALVERDE, J., y RAMÍREZ DE VERGER, A., *Marcial, Epigramas*, I-VI/ VII-XIV, 2 vols., Madrid, 2001.

ROCA MELIÁ, I., *Séneca el joven. Epístolas morales a Lucilio*, I-IX, Madrid, 1986.

- *Séneca el joven. Epístolas morales a Lucilio*, X-XXII, Madrid, 1989.

SERRANO LARRÁYOZ, F., *La Mesa del Rey. Cocina y régimen alimentario en la corte de Carlos III el Noble de Navarra (1411-1425)*, Pamplona, 2002.

SOLER RUÍZ, A., *Cátulo, Poemas. Tíbulo, Elegías*, Madrid, 1993.

VILLEGAS BECERRIL, A., *Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea*, Córdoba, 2001.

- “Alimentación de las élites romanas”, *Ámbitos* 10, 2003, pp. 11-17.

LA TAPA COMO EXPRESIÓN DE UN ESTILO DE CONVIVENCIA: ¿UNA OPORTUNIDAD PARA LA COMENSALIDAD?

Josep Bernabeu Mestre

Catedrático de Historia de la Ciencia
Cátedra Carmencita de
Estudios del Sabor Gastronómico.
Universidad de Alicante

El trabajo aborda las oportunidades que ofrece el estilo de convivencia que representa el ir de tapas, a la hora de afrontar los retos que plantea la crisis de la comensalidad que ha acompañado a la modernidad alimentaria. Se analiza la influencia que tiene esta manera de comer sobre la alimentación y nutrición de la población, pero también las posibilidades que ofrece su condición de referente cultural e identitario para mejorar, desde la convivialidad, las pautas y hábitos de consumo. Así mismo, a partir de los referentes normativos del buen comer, se analiza el papel que puede jugar la alternativa gastronómica de las tapas en la recuperación y readaptación de las tradiciones culinarias y el componente de sociabilidad que encierra su práctica.

INTRODUCCIÓN

La antropóloga argentina Patricia Aguirre, en un artículo donde abordaba la crisis global que afecta a la alimentación¹, hablaba del colapso de las culturas alimentarias y de cómo el comensal se ha convertido en un consumidor solitario. En línea con lo que desde hace tiempo viene denunciando la sociología de la alimentación², recordaba como hemos pasado de la gastronomía a la gastro-anomía³, carencia de normas del comensal moderno. Como indica la misma autora³, en un momento de auge de lo gastronómico, asistimos a la paradoja de una creciente desregulación alimentaria. Se está produciendo una transformación de la comensalidad que aparece asociada a la desestructuración del “lenguaje” y de las “gramáticas culinarias”, uno de los determinantes clave de las identidades gastronómicas.

Frente a semejante panorama, parece oportuno preguntarnos qué puede aportar el estilo de convivencia que representa el ir de tapas, y en qué medida puede ayudar a afrontar los retos que plantea la crisis de la comensalidad. Con este breve ensayo, intentaremos analizar cómo encaja el comer, charlar y disfrutar que acompaña al tapear, con el hecho de asistir a una alimentación cada vez más solitaria y desestructurada.

Con todas las matizaciones y recomendaciones que cabe establecer, por ejemplo desde el ámbito de la salud o el gastronómico, ir de tapas representa una forma de compartir los alimentos, de practicar la comensalidad. A través del elemento de convivialidad que encierra el tapear, se puede contribuir a la formación y a la construcción social del gusto, uno de los principales condicionantes de la práctica del comer.

LA MODERNIDAD ALIMENTARIA Y EL RETO DE LA COMENSALIDAD

Junto a la capacidad de transformar los alimentos, la función social que adquirió el hecho de alimentarse, aparece como el otro gran componente del proceso de humanización de la conducta alimentaria. Al convertirnos en omnívoros, la comensalidad sustituyó al vagabundeo que había caracterizado hasta ese momento nuestra manera de comer. Sin embargo, actualmente corremos el peligro de retroceder en el efecto socializador que acompañó la primera gran revolución de la comida⁴.

La crisis de saberes en la alimentación moderna nos ha conducido a tener que afrontar el acto de comer, desde lo que se conoce como libertad solitaria. Curiosamente, dicha crisis no se produce por la falta de marcos referenciales, sino por la existencia de una pluralidad que se acompaña de lógicas excluyentes. El comensal moderno tiene que intentar compaginar el comer rico, sano, barato y rápido.

Las comidas rápidas y silenciosas se han convertido en uno de los símbolos de la modernidad alimentaria. Como ya se ha apuntado, comer hoy es cada vez más un acto individual que colectivo. El cambio alimentario nos ha convertido, en muchas ocasiones, en consumidores de platos precocinados que sólo necesitan calentarse para ser consumidos mientras se mira el programa favorito de televisión, se trabaja con el ordenador o se consulta el móvil. Como afirmaba el profesor José María Bengoa Lecanda (1913-2010), con el cambio alimentario que ha acompañado a la globalización, se instauró una cultura del calentar y servir que nos invita a nutrimos, cada vez más, de manera silenciosa y en soledad⁵.

La crisis de saberes en la alimentación moderna nos ha conducido a tener que afrontar el acto de comer, desde lo que se conoce como libertad solitaria. Curiosamente, dicha crisis no se produce por la falta de marcos referenciales, sino por la existencia de una pluralidad que se acompaña de lógicas excluyentes. El comensal moderno tiene que intentar compaginar el comer rico, sano, barato y rápido. El resultado no es otro que comer sin coherencia, sin normas, sin códigos ni saberes compartidos, lejos, por tanto, de los saberes del buen comer que representa la gastronomía⁶.

1 AGUIRRE, P. “Alternativas a la crisis global de la alimentación”, *Nueva sociedad*, 262 (2016), 36-50, pp. 37.
2 DÍAZ MÉNDEZ, C. “Los debates actuales en la sociología de la alimentación”. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 40 (2005), 47-78, pp. 48-55.
3 Qué Puede Decirnos una Antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes. Entrevista a Patricia Aguirre, con motivo del 5º Congreso Virtual de Cardiología, organizado en 2007 por la Federación Argentina de Cardiología. Disponible en: <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>.

4 BERNABEU MESTRE, J.; ESPLUGUES PELLICER, J.X.; TRESCASTRO LÓPEZ, E. “El proceso de humanización de la conducta alimentaria”. En: *Evolución histórica de las estrategias alimentarias y sus condicionantes*. Valencia, Nunut, 2014, pp. 11-12.
5 BENGEO LECANDA, J.M. “Las raíces de la alimentación vasca”. En: *Tras la ruta del hambre. Nutrición y salud pública en el s. XX*. Alicante, Publicaciones de la Universidad de Alicante, 2005, pp. 118-135.
6 Véase la nota 3.

Para que el comensal pueda convertir su acción en una práctica social, son necesarios saberes y normas que contribuyan a darle sentido. Sin embargo, la tendencia que se está imponiendo es la de individualizar las decisiones sobre lo que se come y hacerlo en un contexto de creciente complejidad y de aumento de las posibilidades de elección de los productos disponibles. La simplificación de la estructura de la comida, el aumento de la ingesta fuera del hogar y el aumento del número de ingestas, aparecen como algunos de los cambios más destacados que han acompañado a la modernidad alimentaria. Se trata de todo un conjunto de novedades que pueden incidir en la función socializadora de la alimentación⁷.

En el caso de la práctica de comer fuera de casa, en ámbitos como el español, esta tiene un alto componente de sociabilidad, aunque, en muchas ocasiones, más ligado al ocio que al consumo alimentario⁸. Nuestra costumbre de ir de tapas, no se corresponde exactamente con el picar entre horas. Las tapas resultan atractivas por su versatilidad y atractivo social. El aspecto más destacado del tapeo, reside en su carácter colectivo. En las tapas se fusiona el concepto de comer con el de socializar, y esta es la razón por la que aparece asociada al acto de ‘tapear’.⁹ Como se recoge en el manifiesto oficial del Día Mundial de la Tapa¹⁰, además de ser una de las enseñanzas gastronómicas de nuestro país, forma parte de nuestra cultura y nuestra forma de socializarnos, al mismo tiempo que resulta una muestra de la riqueza, la variedad y la calidad que encierra la oferta gastronómica española.

Es en relación con estas últimas reflexiones, donde hay que situar el reto y la oportunidad que ofrece la alternativa gastronómica de las tapas. El auge que están alcanzando en nuestro país, obliga a tomar en consideración su influencia sobre la alimentación y nutrición de la población, pero también las posibilidades que ofrece su condición de referente cultural e identitario para

Nuestra costumbre de ir de tapas, no se corresponde exactamente con el picar entre horas. Las tapas resultan atractivas por su versatilidad y atractivo social. El aspecto más destacado del tapeo, reside en su carácter colectivo. En las tapas se fusiona el concepto de comer con el de socializar, y esta es la razón por la que aparece asociada al acto de ‘tapear’.

Los referentes normativos del buen comer, contemplan, básicamente, cuatro parámetros: la variedad, el equilibrio, el gusto y, por supuesto, la sociabilidad. El estilo de convivencia que comporta la práctica de ir de tapas, la interacción que se establece entre los comensales, es lo que permite actualizar la norma del parámetro de la socialización.

mejorar, desde la convivialidad, las pautas y hábitos de consumo. Sin olvidar el papel que pueden jugar en la reivindicación de las tradiciones culinarias y gastronómicas.

COMER EN COMPAÑÍA: LAS NORMAS ALIMENTARIAS Y EL MUNDO DE LAS TAPAS

La comensalidad, comer y beber juntos alrededor de una misma mesa, representa uno de los elementos nucleares de la sociabilidad, al permitir compartir los alimentos como ritual social y crear un espacio simbólico donde se comparte y transmite una identidad cultural. Al abordar el fenómeno alimentario, tan importante es conocer qué se come o qué debemos comer, como con quién y dónde se come, entre otras cuestiones¹¹.

Los referentes normativos del buen comer, contemplan, básicamente, cuatro parámetros: la variedad, el equilibrio, el gusto y, por supuesto, la sociabilidad. El estilo de convivencia que comporta la práctica de ir de tapas, la interacción que se establece entre los comensales, es lo que permite actualizar la norma del parámetro de la socialización. “Comer variado y en compañía, siguiendo un cierto control sobre los excesos y acercándose al gusto”, ha sido una de las acepciones más estandarizadas que han considerado los españoles en el momento de definir lo que significa comer bien¹².

La tapa reúne la doble condición de objeto y ambiente que invita al diálogo. Como objeto, las tapas representan, al igual que las recetas de cocina, cultura y creatividad y son capaces de aunar calidades y sabores. Pero el tapear, además de extenderse por diversos espacios gastronómicos y abandonar incluso el papel de alimento circunstancial que se le ha otorgado a la tapa durante

7 Ibidem, pp. 49-53.

8 Declaraciones de Beatriz Cecilia al blog *El morro fresco* (“Día Mundial de la tapa, 7 claves para entender este icono”). Disponible en: <https://conelmorrofino.com/dia-mundial-de-la-tapa/>.

9 CARO, F. “Así somos: así comemos. ¡Viva el tapeo!”. En: *Tapas: poder de atracción*. Disponible en: www.escuelahosteleria.org/portal/recetas/.../YopoXPotQ.pdf.

10 Véase: <http://www.diamundialdelatapa.es/>

11 GÓMEZ BENITO, C. “Aproximación a la sociología de la alimentación”. *Distribución y Consumo*, 18 (2008), pp. 18-27.
12 DÍAZ MÉNDEZ, C. “¿Qué significa comer bien? Una descripción de las normas alimentarias generales presentes en los modelos alimentarios españoles”. *Distribución y Consumo*, 18 (2008), pp. 28-37.

mucho tiempo, también se ha convertido en un “signo de los tiempos que encarna lo efímero, lo casual, lo informal y lo rápido”¹³.

Para Rafael Ansón¹⁴, el éxito del tapeo habría comportado “la llegada de la libertad a la buena mesa”, así como la apertura de nuevos espacios para la creatividad. Tapear permite profundizar en el hecho gastronómico, “comer en libertad, sin reglas fijas, pudiendo cada cocinero y cada comensal buscar la forma de encontrar la sorpresa, la emoción y la felicidad”.

En cualquier caso, el arte de tapear no está exento de contradicciones y no resulta ajeno a la tensión que conlleva el objetivo de recuperar el carácter normativo que cabe atribuir a la gastronomía, frente a la gastronomía de la modernidad alimentaria, pero también ofrece oportunidades que, como ya se ha indicado, merecen ser tomadas en consideración.

Tapear puede ser una forma saludable y equilibrada de comer. Como afirma Rafael Ansón, “aunque sea en un formato más reducido, esta cocina en miniatura puede ser nutricionalmente irreproachable [...] y cumplir con las cuatro eses de la buena alimentación: ser saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria”¹⁵. El carácter saludable que puede adquirir, reside tanto en poder hacer una selección adecuada de las tapas y la bebida o bebidas que las acompañan, como “disfrutarlas de una manera saludable en buena compañía de su sabor”¹⁶.

La tapa representa una alternativa gastronómica muy versátil, que puede abordar también los parámetros de la variedad, el equilibrio y el gusto. A su sencillez, suma el hecho de permitir disfrutar de sabores muy diferentes¹⁷. El éxito de la gastronomía española reside en la diversidad más que en la unidad, en la diferencia más que en la coincidencia, en la apuesta por la ligereza, la

La tapa representa una alternativa gastronómica muy versátil, que puede abordar también los parámetros de la variedad, el equilibrio y el gusto. A su sencillez, suma el hecho de permitir disfrutar de sabores muy diferentes.

creatividad, lo natural, y el sabor en su esencia. En aras de la reivindicación del sabor y la salud¹⁸, la cocina española está apostando por la simplificación, a través de la invención, pero desde la tradición, y con una gastronomía centrada en las materias primas de primera calidad.

A través de la combinación de la tradición y la vanguardia, la diversidad culinaria de las regiones españolas se traduce en una oferta muy amplia y variada de tapas, referida tanto al tamaño y la cantidad, como a su contenido, preparación y presentación. La oferta debe contemplar la parte estética y colorista, pero también el aspecto nutricional, a través de productos frescos y saludables¹⁹.

UNAS CONSIDERACIONES FINALES

Parece evidente, a la luz de las reflexiones y consideraciones que se han aportado en los apartados precedentes, que el ir de tapas puede resultar un escenario idóneo para fomentar la comensalidad, al mismo tiempo que ofrece la posibilidad de contribuir a la formación y construcción social del gusto, ya que el tapeo puede convertirse en un instrumento para la educación informal en materia de alimentación y nutrición.

Para aprovechar las oportunidades que nos ofrece el mundo de las tapas como un estilo propio de convivencia, es necesario diseñar estrategias que sean capaces, como señalábamos al inicio del ensayo, de mejorar desde la convivialidad las pautas y hábitos de consumo.

Entre las posibles iniciativas habría que destacar la necesidad de involucrar al sector de la restauración y en particular a cocineros y cocineras. Se trata de convencerles para que asuman su cuota de responsabilidad social en el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población, mediante el fomento de hábitos alimentarios saludables que resulten compatibles con el disfrute de la comida y con el hecho de compartirla. La conexión entre alimentación saludable, nutrición y gastronomía no sólo es posible, sino necesaria. Las tapas tradicionales, al igual que las más creativas o innovadoras, pueden mantener su atractivo gastronómico y sus sabores, al mismo

13 SUAREZ DEL REAL AGUILERA, E. *Tapas y pinchos. Tradición y vanguardia*. Palma de Mallorca, Artes Gráficas de Baleares, 2013, pp. 3-5.

14 Declaraciones de Rafael Ansón al blog *El morro fresco* (“Día Mundial de la tapa, 7 claves para entender este icono”). Disponible en: <https://conelmorrofino.com/dia-mundial-de-la-tapa/>.

15 Ibídem

16 LUIS, D. de “Se puede tapear de manera saludable”. *El Norte de Castilla*, 24/03/2017.

17 Véase la nota 14.

18 ANSÓN, R.; VARELA MOREIRAS, G. *Gastronomía saludable*. León, Everest, 2007, pp. 90.

19 *Tapas: poder de atracción*. Disponible en: www.escuelahosteleria.org/portal/recetas/.../YopoXPotQ.pdf.



Los platos tradicionales, de los que forman parte la mayoría de las tapas, aportan una alimentación saludable, atractiva y sabrosa, además de estar arraigados en un contexto cultural y geográfico, circunstancia que permite reforzar la sociabilidad que conlleva su consumo.

tiempo que pueden incorporar algunas recomendaciones en su elaboración que las hagan más saludables. Con todo ello se aporta un valor añadido a la oferta que puede hacer la restauración colectiva y mejora, incluso, sus posibilidades de negocio.

En la actualidad, se están perdiendo las tradiciones culinarias y alimentarias, los saberes y los sabores locales debido a la homogeneización de la alimentación y la uniformización del gusto. Su recuperación pasa por analizar y conocer sus virtudes y defectos, readaptándolas a las actuales circunstancias y necesidades. Se trata, básicamente, de condimentar los hábitos alimentarios de los comensales con el sabor de la tradición.

La oferta culinaria y gastronómica de las tapas reúne condiciones para contribuir a dicho proceso y hacer realidad la socialización de los valores gastronómicos tradicionales. A través de las mismas se pueden redescubrir sabores con identidad propia y placeres gastronómicos olvidados o poco accesibles, favorecer el consumo de productos de proximidad y respetar la estacionalidad de los mismos, con lo que se favorece la diversidad de la oferta. Los platos tradicionales, de los que forman parte la mayoría de las tapas, aportan una alimentación saludable, atractiva y sabrosa, además de estar arraigados en un contexto cultural y geográfico, circunstancia que permite reforzar la sociabilidad que conlleva su consumo.



BREVE HISTORIA DE UN MONUMENTO GASTRONÓMICO ESPAÑOL

Frédéric Duhart

Facultad de Ciencias Gastronómicas
Universidad de Mondragón

Hoy en día, las tapas constituyen de manera indiscutible un monumento gastronómico español. Este texto evoca su historia. El concepto culinario de “Tapa” nació en Andalucía alrededor de 1900. Antes de la Guerra Civil, establecimientos en donde se servían tapas podían encontrarse en la mayor parte del territorio nacional, incluso en las Islas Baleares y Canarias. Una de las primeras tapas, para no escribir la primera, fue una lonja de jamón o de embutido colocada sobre un chato de vino, lo que explica seguramente su nombre. Sin embargo, varios alimentos aperitivos y hors-d’oeuvre empezaron temprano a ser calificados de “tapas” cuando se sirvieron con una bebida en ciertos contextos de restauración.

Un monumento gastronómico se puede definir como un elemento del paisaje alimentario al cual se ortoga un valor particular. Es “notable”, “emblemático”, “típico”, etc. Para que un producto o un platillo sea un monumento gastronómico, basta que llame la atención de una categoría de consumidores potenciales. Puede ser que la gente de un territorio mantenga una relación cultural-sentimental fuerte con él o que los turistas estimen que su encuentro con su destino de estancia sería incompleto sin su degustación.

Aplicando estos criterios de identificación, no cabe duda de que las tapas constituyen uno de los monumentos gastronómicos más destacables que se encuentran en el paisaje alimentario español contemporáneo. La forma de comer bebiendo en la cual las tapas intervienen está arraigada en las culturas vividas de las 19 entidades autónomas españolas – sin ser objeto, a la diferencia de la paella, de estigmatización por los ideólogos de la pureza de las identidades locales. En el imaginario internacional, las tapas se están convirtiendo en el símbolo culinario de España por excelencia. Lógicamente su consumo forma ya parte de las actividades obligatorias del buen turista quien visita el dicho país.

Desde hace unos años, este monumento gastronómico es también un patrimonio en construcción. Varios actores sociales empezaron a movilizarse para reivindicar las tapas como algo propio, como una herencia que hay que poner en adelante.

Aquí, lo consideraremos como un objeto de historia. En un primer tiempo, abordaremos las cuestiones del origen de las tapas y de la justificación de su nombre. Después, estudiaremos la difusión triunfal del concepto de “tapa” y analizaremos el contenido de la categoría “tapas”.

EL ORIGEN DE “LAS TAPAS”

Las tapas nacieron a principios del siglo XX. Claro, la tentación puede ser grande de establecer una filiación directa entre ellas y los platillos que se sirvieron a los bebedores en épocas anteriores. Sin embargo, mejor abstenerse de hacerlo. Las tapas fueron hijas de la modernidad. Empezaron a servirse en establecimientos cuyos principios de funcionamiento y ambientes eran muy diferentes de los de las tabernas que les habían precedido. Además, si se solía ofrecer algo de comer a los bebedores en todas las tabernas de España, la noción de “tapa” se desarrolló primero en Andalucía.

En el umbral de los años 1900, el concepto gastronómico de “tapa” se conocía ya en Sevilla. Por ejemplo, Nicolás Rivero Muñiz, un viajero muy atento a lo que comía, evocó explícitamente las tapas en la descripción de un almuerzo que tomó en la venta Eritaña a fines del mes de junio de 1903¹:

Almorzamos bajo aquellos doseles de verdura, salpicados de flores, un gazpacho y un corderito asado que olían y sabían a gloria.

Y antes habíamos preparado convenientemente el estómago catando unos “chatos” con “tapaera”, capaces de resucitar a un muerto. Dan allí ese nombre a unas cañitas achatadas de manzanilla cubiertas con unas rajas casi transparentes de salchichón de Vich o de jamón de la Sierra, que en materia de comer y beber son la esencia de lo sabroso y la suprema elegancia.

Esta referencia explícita a las tapas², una de las más precoces que se han registrado, recuerda que estas preparaciones nacieron para satisfacer los sentidos de la clientela de unos lugares de moda, lejos de las barras de los establecimientos más populares. Es que la venta Eritaña no era para nada una sencilla “casa establecida en los caminos o despoblados para hospedaje de los pasajeros”. Con sus jardines, sus pabellones artísticos edificadas en los años 1890 (Merendero del puente de Triana, Merendero de la Torre del Oro, Merendero rústico, etc.) y una oferta

1 RIVERO MUÑIZ, N., *Recuerdos de viaje*, La Habana, Librería e Imprenta La Moderna Poesía, 1904, pp. 104.

2 “Tapaera” es una alteración andaluza de “Tapadera”, un sinónimo de “Tapa”. En la relación de un viaje a Sevilla, diez años más tarde, un periodista murciano evocó “las rondas de chatillos con tapas”: *El tiempo. Diario independiente*, 03/09/1914, pp. 1.

alimentaria refinada que asociaba los mejores productos de Andalucía y del resto del país, esta “célebre venta” atraía la mejor sociedad sevillana y muchos extranjeros de paso³.

Otra de las referencias precoces al consumo de tapas en Sevilla se encuentra en un artículo que Julio Cejador y Frauca publicó en *El Imparcial*, el día 4 de abril de 1910. Nutrido de prejuicios sobre los andaluces y marcado por una obsesión de la decadencia, ¡este texto fue tan mal recibido por la élite local que su autor tuvo que pedir disculpas la semana siguiente! Pues, no tiene ningún valor etnográfico. Sin embargo, la descripción técnica de las tapas que propone es interesante⁴:

El andaluz, como fino español, es ignorante y se halla muy á su sabor y muy pagado con su ignorancia. Consiguientemente no tiene ideal que le sirva de acicate y le espolee al trabajo. Medio amodorrado por el sol lo veréis sentado en su corral de vecindad, a la sombra de un naranjo, o cabizbajo y amortecidos los ojos en una tasca, trasegando cañas con sus tapas, que llaman, o aperitivos de la colambre. Unos camarones, unos suspiros, chochos, arropías, curruscos, almendrados, alfajor, y semejantes golosinas mantienen las escasas fuerzas que han menester para estar tumbados á la bartola, decir cuatro gracias, desgraciadas las más veces, lanzar algunos ayes de cante flamenco ó bailotear algunas seguidillas ó sevillanas.

¡Los autores que escriben que una de las primeras evocaciones literarias de las tapas se encuentra en *La Alhambra: revista quincenal de artes y letras* (XIV, 1911, p. 24) no se dieron cuenta que habían leído una muy breve citación de este texto en una crónica literaria! Eso tiene una consecuencia importante: la mayor parte de las referencias precoces a las tapas proceden de Andalucía occidental, más precisamente de Sevilla. Eso podría indicar que los establecimientos selectos de esta ciudad tuvieron un papel determinante en la aparición de este concepto

Las tapas fueron hijas de la modernidad. Empezaron a servirse en establecimientos cuyos principios de funcionamiento y ambientes eran muy diferentes de los de las tabernas que les habían precedido. Además, si se solía ofrecer algo de comer a los bebedores en todas las tabernas de España, la noción de “tapa” se desarrolló primero en Andalucía.

Un análisis de la obra lexicográfica de Manuel Rodríguez-Navas y Carrasco sugiere que los años 1910 fueron un periodo clave en la implantación de las tapas en el paisaje alimentario andaluz.

gastronómico. Unos podrán ver aquí una forma de confirmación del relato sevillano que atribuye la creación de la tapa de jamón a un cliente del Café Iberia⁵. Prefiero insistir sobre un hecho cierto. En 1903, fue menester que Nicolás Rivero Muñiz llegara a Sevilla para descubrir los *chatos con tapadera*. En Córdoba, unos días antes, le habían servido amontillado de una manera mucho más clásica⁶.

Un análisis de la obra lexicográfica de Manuel Rodríguez-Navas y Carrasco sugiere que los años 1910 fueron un periodo clave en la implantación de las tapas en el paisaje alimentario andaluz. En 1906, el dicho autor de origen gaditano no mencionó una acepción culinaria en la entrada “Tapa” de su *Diccionario completo de la lengua española*. En 1918, en cambio, explicó en su *Diccionario general y técnico hispano-americano* que “Tapa” podía significar: “Aceituna, salchicha u otro bocadito fiambre que se da con cañas o copas de vino en colmados y tabernas; se usa más en plural”⁷. Así pues, parece que el uso de la expresión “tapas” aumentara en el transcurso de los doce años que separaron la publicación de estas dos obras; alcanzó por lo menos un nivel de empleo suficiente para que un experto estimara que valía la pena mencionarla en un diccionario.

Lo cierto es que, en unos decenios, las “tapas” se arraigaron con más fuerza en el paisaje alimentario andaluz. En 1926, por ejemplo, un texto publicitario almeriense proclamaba⁸:

Tenemos en Almería / un famoso restaurant / su dueño Manuel Clemente / tiene fama universal / tiene exquisitos Jamones / bebidas de lo mejor / embutidos superiores / y el buen vino de Albuñol / licores de todas clases / y de marcas escogidas / Cartablanca de Rioja / y tiene gran Manzanilla / de todas clases de tapas / veréis en el mostrador / y para un vaso de agua le dan a usted un camarón.

5 BURGOS, A., *Guía secreta de Sevilla*, Madrid, Al-Borak, 1974, pp. 79.

6 RIVERO MUÑIZ, N., *Recuerdos de viaje*, La Habana, Librería e Imprenta La Moderna Poesía, 1904, pp. 69.

7 RODRÍGUEZ-NAVAS Y CARRASCO, M., *Diccionario general y técnico hispano-americano*, Madrid, Centro de Cultura hispano-americana, 1918, pp. 1702.

8 Citado en GÓMEZ DIAZ, D. y MARTÍNEZ LÓPEZ, J. M., *El deporte en Almería, 1890-1939*, Almería, Universidad de Almería, 2001, pp. 62.

3 OLMEDO, C. L., “La venta de Eritaña.”, *Sol y Sombra*, 100 (1899), pp. 6-9.

4 CEJADOR Y FRAUCA, J., *Pasavolantes. Colección de artículos*, Madrid, Sáenz de Jubera, 1912, pp. 115-116.

Un decenio más tarde, numerosos establecimientos de Córdoba ponían en adelante sus tapas en los anuncios que publicaban en la prensa local: “Vinos de Montilla, tapas variadas. Local preferido por el público selecto” (Casa Moyano), “Tapas de cocina. Café exprés, Vinos finos. La más exquisita cerveza” (Cervecería, Café y Billares La Cruz del Campo), “por su exquisita cerveza, por sus tapas deliciosas, por sus inmejorables vinos” (Bar Gambrinus)⁹, etc. En el contexto difícil de 1938, el café Granja Nacional seguía anunciando que era uno de los lugares de Granada en donde se podía encontrar “el mejor surtido en vinos, licores y cervezas” y “una selecta variedad en tapas calientes”¹⁰.

¿POR QUÉ “TAPAS”?

Considerando el *corpus* de las menciones precoces de tapas, no creo que sea útil buscar una justificación profunda al uso de la palabra “tapa” en el contexto gastronómico. No cabe duda de que una de las primeras tapas que se sirvió, para no escribir la primera, fue una raja de jamón dispuesta sobre una caña de vino. Aunque hubiera una diversificación rápida de las tapas, esta presentación pionera se mantuvo de manera durable. Fue aún considerada como un gran clásico. Es ella, por ejemplo, la que los redactores del *Diccionario de la lengua española* evocaron en 1936: “ruedas de embutido o lonjas finas de jamón que sirven en los colmados, tabernas, etc., colocadas sobre las cañas y chatos de vino”¹¹. Pues, todo parece indicar que las tapas son las “tapas” porque la primera que conoció un gran éxito tapaba estéticamente un vaso. Claro, uno puede estimar que tal explicación es demasiado básica y que vale mejor proponer una justificación más compleja y sutil del uso de la palabra “tapa”. Sin embargo, es casi cierto que no se podrá encontrar en un pensamiento dietético tradicional. Desde los principios de su existencia, se consideró que las tapas abrían el apetito (“antes habíamos preparado convenientemente el estómago catando unos *chatos con tapaera*”) o estimulaban a la sed (“aperitivos de la colambre”). En otros términos, se instalaron en el paisaje alimentario como comidas aperitivas. Para nada fueron asimiladas con los alimentos digestivos cuya función es de cerrar el ciclo de la ingestión o con los tentempiés que sirven a tapar el hambre.

9 Córdoba deportiva: revista semanal de deportes y espectáculos, 10/06/1936, pp. 2.
10 Hoja oficial del lunes, 07/03/1938, pp. 3.
11 RAE, “Tapa”, *Diccionario de la lengua española*, Madrid, Espasa-Calpe, 1936, pp. 1198.

La difusión del concepto de “tapa” fue rápida. En varias ciudades, la apertura de restaurantes andaluces pudo desempeñar un papel notable en su instalación en ciertas ciudades.

EL TRIUNFO DE LAS TAPAS

En el primer tercio del siglo XX, la buena sociedad andaluza nunca tuvo el monopolio de la frecuentación de los establecimientos en donde alimentos “aperitivos” se comían tomando bebidas etílicas. Sin embargo, la palabra “tapa” se popularizó fuera de Andalucía... ¡y toda España acabó comiendo “tapas”!

La difusión del concepto de “tapa” fue rápida. En varias ciudades, la apertura de restaurantes andaluces pudo desempeñar un papel notable en su instalación en ciertas ciudades. Por ejemplo, uno de los primeros establecimientos que propusieron “tapas” en Barcelona fue el café restaurant Andalucía en Cataluña. En enero de 1928, su dueño pretendía tener “el mejor servicio de chatos con tapa estilo Sevilla”¹². A partir del día 14 de abril de 1934, el bar Sevilla de Mahón propuso “chatos, tapas y bocadillos”¹³. A la misma época, un lugar bien conocido de los madrileños aficionados a las tapas era El Generalife¹⁴.

Antes del inicio de la Guerra Civil, “tapas” se servían ya en una gran parte del territorio nacional. En agosto de 1923, un “chato de manzanilla con las tapa” y un “vermouth Torino superior con tapas diferentes de jamón, salchichón, lomo, mortadela, chorizo y variadas tapas más” figuraban en la carta de la pescadería La Jerezana de Oviedo¹⁵. Seis años más tarde, el café bar de moda Ideal Palace de Murcia proponía “chatos de Montilla servidos con variedad de tapas”¹⁶. En 1932, un gran bar andaluz de Santa Cruz de Tenerife, Los Caracoles, confeccionaba diariamente “veinte clases diferentes” de tapas¹⁷. Dos años más tarde, el Bar Guillermo de Lugo prometía “tapas variadas todos los días”¹⁸. En 1935, el Café bar Negresco de Zaragoza anunciaba

12 Hoja oficial de la provincia de Barcelona, 16/01/1928, pp. 21.
13 La voz de Menorca, 13/04/1934, pp. 2.
14 Izquierda, 26/08/1932, pp. 2.
15 La voz de Asturias, 31/08/1923, pp. 3.
16 El Liberal, 18/01/1929, pp. 3.
17 Gaceta de Tenerife, 19/05/1932, pp. 3.
18 El progreso, 29/07/1934, pp. 2.

con orgullo que servía “la cerveza más selecta, tirada al estilo de Madrid” y “riquísimas tapas variadas”¹⁹, etc.

Durante la posguerra, el consumo de tapas se arraigó más en las prácticas de los grupos sociales que tenían costumbre de frecuentar los restaurantes. No fue sólo porque salía en general más barato comer bebiendo en un bar, sino también porque la penuria reducía casi la oferta gastronómica de los restaurantes a una gama de platos muy parecidos a los que se encontraban en los establecimientos que proponían raciones. En el caso de Sevilla, era entre otros: pescados fritos, menudo, rabo de toro, espinacas con garbanzos, tortillas o huevos a la flamenca²⁰. De hecho, los profesionales de la cocina se hicieron más atentos al tema de la tapa durante este periodo. En 1944, por ejemplo, José Sarrau y Servén publicó el primer libro exclusivamente dedicado a los platillos propios de los bares, colmados y tabernas: *Tapas y aperitivos*. Esta obra conoció varias reediciones aumentadas hasta 1975. En esta última fecha, Gloria Rossi Callizo publicó por su parte *Las mejores tapas, cenas frías y platos combinados*²¹... Muchos libros dedicados a este tipo de cocina siguieron, prueba entre muchas otras del interés de la sociedad española por las tapas.

Los decenios 1970-1980 fueron muy importantes en la historia de las tapas porque correspondieron al periodo en el cual empezó realmente a estructurarse la cultura del “tapeo”, entendido como una forma de comensalidad itinerante sostenida por reglas sutiles²². Antes, el consumo de tapas era mucho más sedentario. La prensa de este tiempo muestra que la aparición de una nueva forma de tapeo, generalmente practicada por consumidores jóvenes, pudo llamar la atención de la “buena sociedad”. En 1972, Andreu-Avel·lí Artís ‘Sempronio’ escribió en un artículo sobre las noches tremebundas de Barcelona²³:

Los decenios 1970-1980 fueron muy importantes en la historia de las tapas porque correspondieron al periodo en el cual empezó realmente a estructurarse la cultura del “tapeo”, entendido como una forma de comensalidad itinerante sostenida por reglas sutiles

El exceso de vino suele ser, por lo general, la mecha que prende los incendios. A primeras horas de la noche de uno de estos domingos tuve que pasar (y lo hice con gusto, pues soy un enamorado de los ambientes populares) por el barrio de la Merced, y quedé sorprendido por el gentío que llenaba tabernas y bares, y que incluso llegaba a desbordar en la calle. Casi en su totalidad eran grupos formados por jóvenes de ambos sexos, pertenecientes a esta nueva Barcelona que ha impuesto la costumbre del “tapeo”.

Por su parte, tres años más tarde, Antonio D. Olano evocó la frecuentación de ciertas tascas de La Coruña por los “nómadas del tapeo”²⁴.

Las tapas no sedujeron sólo a los españoles. Bastante temprano, lograron interesar a miles de kilómetros de la península ibérica. En 1950, por ejemplo, el *barman* Julio Cesar Clave invitaba sus colegas argentinos a preparar unas “tapas” para acompañar los cocteles y las otras bebidas que ponían servir en los establecimientos distinguidos: palta o chirimoya cortada fina con queso y jamón dulce montada sobre pan de molde, sándwich horneado de plátano o de manzana con queso²⁵, etc. A principios de los años 1980, las tapas se afirmaron como una alternativa deliciosamente exótica a la oferta de la restauración tradicional en Estados Unidos. En 1984, por ejemplo, una periodista de la revista *New York* presentó un restaurante que proponía tapas saladas y dulces como un lugar perfecto para organizar una recepción²⁶.

Hoy en día, tendencias globalizadas aseguran el éxito de los buenos establecimientos ubicados fuera de España: curiosidad por una cocina española híper-mediatizada, búsqueda de nuevas sociabilidades urbanas, fascinación de clases sociales dotadas de buen poder adquisitivo por la “dieta mediterránea”, etc. El futuro dirá cuanto tiempo durará... lo cierto es que la tapa es una “creación originalísima²⁷” andaluza que logró hacer salivar todo el planeta.

19 *La voz de Aragón*, 21/04/1935, pp. 15.

20 GONZÁLEZ TURMO, I., *Sevilla. Banquetes, tapas, cartas y menús 1863-1995*, Sevilla, Ayuntamiento de Sevilla, 1996, pp. 118.

21 SIMÓN PALMER, M^a. C., *Bibliografía de la gastronomía y la alimentación en España*, Gijón, Trea, 2003, p. 379 et pp. 385.

22 MILLÁN, A., “Tapeo: An Identity Model of Public Drink and Food Consumption in Spain.”, en GARINE I. de y GARINE V. de (ed.), *Drinking. Anthropological Approaches*, Oxford, Berghahn Books, 2001, pp. 161-167.

23 *Hoja oficial de la provincia de Barcelona*, 31/01/1972.

24 *Hoja Oficial del lunes*, 01/09/1975, pp.14.

25 CLAVÉ, J. C., *El Barman práctico*, Buenos Aires, El autor, 1950, pp. 78-83.

26 *New York*, 04/06/1984.

27 SERNA, V. de la, *Parada y fonda*, Barcelona, Tusquets, 1987, pp. 237 (*El País*, 27/05/1979).

DE LA DIVERSIDAD DE LAS TAPAS

“Aceituna, salchicha u otro bocadito fiambre”... la definición de la “tapa” por Manuel Rodríguez-Navas y Carrasco recuerda que, muy temprano, alimentos variados pudieron ser considerados como “tapas” del momento que se sirvieron, con una bebida etílica, en cierto contexto. Este punto recuerda que la historia de las tapas no puede ser disociada de la de sus parientes cercanos que son los “aperitivos”. Estos últimos empezaron a estar de moda un poco antes de las primeras tapas. En 1892, por ejemplo, Ángel Muro les dedicó un artículo de su *Diccionario general de cocina*²⁸:

Aperitivo. En gastronomía se llama así todo manjar o bebida que tiene la propiedad de excitar el apetito, de abrir las ganas de comer o de preparar el estómago a recibir ciertos manjares.

Los aperitivos, si se hubiesen de enumerar todos, se necesitarían muchas páginas, por lo que sólo figuran en este sitio los ordinarios empleados más usualmente en la cocina casera; como rábanos, rosados y negros, manteca de vacas, pepinillos, salchichón, aceitunas, anchoas, sardinas, arenques escabechados, ostras escabechadas, variantes en vinagre, pepino, apio en rama, langostinos, cabial, etc., etc.

Adoptados en las casas burguesas, los alimentos aperitivos encontraron pronto un lugar en las barras de los establecimientos de moda, como acompañantes de las bebidas aperitivas. En 1907, por ejemplo, la cervecería Maier de Alicante servía el “vermouth Torino”, la “absenta Pernod”, el “Amer Picon” y el quina con salchichón, queso o aceitunas rellenas de anchoas²⁹. Claro, las elites andaluces no quedaron insensibles a esta moda. En 1914, la Cervecería Canaletas ofrecía a la buena sociedad masculina almeriense las combinaciones siguientes: “Vermouth Cinzano y aceitunas rellenas” y “Especialidad de cerveza helada, bock, servida con aceitunas rellenas de anchoas y pimiento fino”³⁰. Lógicamente, la difusión de la palabra “tapa” no tuvo ninguna consecuencia sobre el interés de los bebedores gastronómicos por las comidas aperitivas.

No obstante, poco a poco, la gente se acostumbró a considerar que estos platillos eran “tapas” y dejó de calificarles de “aperitivos”. Aquí, es imposible no pensar en la definición de “Tapa” que dio María Moliner, ya que subraya perfectamente este proceso de sustitución³¹:

[Tapa] Aperitivo de cualquier clase (aceitunas o encurtidos, fiambres o embutidos, calamares u otros pescados fritos, mariscos, ensaladillas o cualquier vianda ligera o apetitosa) que se sirve en los bares y establecimientos semejantes para acompañar las bebidas.

La diversificación precoz de las tapas resultó también del interés de la buena sociedad andaluza en la posibilidad de degustar *hors-d’oeuvre* clásicos en un marco menos rígido que el de una comida formal. En 1929, por ejemplo, Dionisio Pérez se acordaba de una costumbre que había observado en su tierra gaditana:

La manzanilla es un vino suave, aromoso y ligerísimo, que, criado en Sanlúcar de Barrameda, se perfecciona y mejora en el ambiente salino de Cádiz. Las personas más significadas de la población no se desdoraban de concurrir a las tertulias que se formaban en todas las tiendas de montañeses y colmados y tomar una o varias cañas de este vino. La abundancia de mariscos que se crían en la bahía gaditana, hacía más agradable esta costumbre, porque se los consumía, diversamente preparados, acompañando al vino.

De hecho, hubo establecimientos que propusieron una gama muy extensa de tapas desde los primeros decenios del siglo XX. En mayo de 1924, por ejemplo, el dueño del Bar Jarque de Valencia proponía “59 tapas diferentes” entre las cuales unas “tapas creación propia”³². Seis años más tarde, los clientes del bar El Patio de Salamanca podían elegir entre “treinta clases de tapas diferentes”³³. Parte de las “tapas de cocina” podían ser platillos bastante elaborados – a semejanza de los *Pajaritos al nido* de la familia Antequera: patatas paja en forma de nido con un

28 MURO, Á., *Diccionario general de cocina*, Madrid, Faquinetto, 1892, t. 1, pp. 202-203.

29 *La Correspondencia de Alicante*, 04/02/1907, pp. 3.

30 *Crónica Meridional*, 01/05/1914, pp. 2.

31 MOLINER, M., *Diccionario de uso del español*, Madrid, Gredos, [1967] 1998, t. 2, pp. 1180.

32 *Las Provincias: diario de Valencia*, 03/05/1924, pp. 2.

33 *El Adelanto*, 18/06/1930, pp. 7.

pajarito dentro³⁴. Lógicamente, la tapa sofisticada fue siempre un producto conforme a los ideales gastronómicos de su tiempo. Por ejemplo, fue la fascinación por la creatividad culinaria vasca que permitió el éxito del concepto de “*pintxo* de alta cocina” en los años 1990-2000.

En el transcurso del siglo XX, el tapeo dejó de ser la práctica exclusiva de una élite económica. Sin embargo, esta evolución subrayó la existencia de dos categorías de tapas: las que se obsequian con las consumiciones y las que se pagan aparte. En general, las primeras fueron de todo tiempo “de talante mucho más humilde que las otras y, sobre todo, infinitamente más pequeñas³⁵”. No puedo escribir estas líneas, sin acordarme de las raciones de *Sangre con cebolla* o de *Menudillo* que me servían con mis consumiciones en un bar de Ciudad Jardín y de las tapas híper creativas que podía degustar en establecimientos ubicados en sectores más céntricos de la ciudad de Córdoba: *Pulpo y oreja ahumada*, *Fajita de costilla caramelizada*, *miel de caña*, *Churro de rabo de toro con chocolate*, *Musaka de rabo de toro cordobés (patata a la paciencia)*, etc. A lo largo de este texto, intenté convencer que las tapas eran buenas para pensar, ¡pero no puedo olvidar que son también buenas para comer!

Aunque las tapas nacieron hace apenas un poco más de un siglo, su pasado es un tema de una riqueza considerable. Queda mucho a investigar. Aquí, por ejemplo, no evoqué con detalles el caso de los *pintxos* vascos por un motivo ético. Estimo que me faltan todavía muchos datos precisos para poder escribir algo serio sobre ellos, a pesar de haber ya colectado datos tales como menciones locales de “banderillas” en los años 1940. Es menester que construyamos la historia de las tapas sin dar a las numerosas leyendas que circulan en los círculos gastronómicos más importancia que lo merecen. Tenemos que ser rigurosos no sólo porque la historia es una ciencia, sino también porque es una manera de respetar la memoria de todos los que hicieron que las tapas existieron, se comieron y tomaron un lugar tan importante en la cultura del pueblo español que el arte de prepararlas y de comerlas será pronto reconocido como parte del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.



34 GONZÁLEZ TURMO, I., *Sevilla. Banquetes, tapas, cartas y menús 1863-1995*, Sevilla, Ayuntamiento de Sevilla, 1996, pp. 79.

35 *Diario de Burgos*, 01/06/1974, pp. 16.

BIBLIOGRAFÍA

BURGOS, A., *Guía secreta de Sevilla*, Madrid, Al-Borak, 1974, 370 p.

CEJADOR Y FRAUCA, J., *Pasavolantes. Colección de artículos*, Madrid, Sáenz de Jubera, 1912, 334 p.

CLAVÉ, J. C., *El Barman práctico*, Buenos Aires, El autor, 1950, 134 p.

GÓMEZ DIAZ, D. y MARTÍNEZ LÓPEZ, J. M., *El deporte en Almería, 1890-1939*, Almería, Universidad de Almería, 2001, 364 p.

GONZÁLEZ TURMO, I., *Sevilla. Banquetes, tapas, cartas y menús 1863-1995*, Sevilla, Ayuntamiento de Sevilla, 1996, 210 p.

MILLÁN, A., “Tapeo: An Identity Model of Public Drink and Food Consumption in Spain.”, en GARINE I. de y GARINE V. de (ed.), *Drinking. Anthropological Approaches*, Oxford, Berghahn Books, 2001, pp. 158-168.

MOLINER, M., *Diccionario de uso del español*, Madrid, Gredos, [1967] 1998, 2 tomos.

MURO, Á., *Diccionario general de cocina*, Madrid, Faquinetto, 1892, 2 tomos.

OLMEDO, C. L., “La venta de Eritaña.”, *Sol y Sombra*, 100 (1899), pp. 6-9.

RAE, “Tapa”, *Diccionario de la lengua española*, Madrid, Espasa-Calpe, 1936, p. 1198.

RIVERO MUÑIZ, N., *Recuerdos de viaje*, La Habana, Librería e Imprenta La Moderna Poesía, 1904, 268 p.

RODRÍGUEZ-NAVAS Y CARRASCO, M., *Diccionario general y técnico hispano-americano*, Madrid, Centro de Cultura hispanoamericana, 1918, 1866 p.

SERNA, V. de la, *Parada y fonda*, Barcelona, Tusquets, 1987, 259 p.

SIMÓN PALMER, M^a. C., *Bibliografía de la gastronomía y la alimentación en España*, Gijón, Trea, 2003, 477 p.



HISTORIAS DE LAS TAPAS: DISFRUTARLAS Y COMPARTIR

M^a. de los Ángeles Pérez Samper

Catedrática de Historia Moderna
Universidad de Barcelona

Como sucede con muchos inventos geniales a lo largo de la historia, no conocemos el verdadero origen de las tapas. Vincular el invento con las tabernas, asociando la tapa al vino, parece la explicación más acertada y verdadera. Con precedentes que se remontan a varios siglos, la tapa es una creación del siglo XX. Pero la tapa es mucho más que un alimento, es la expresión de una cierta manera de entender la vida, una manera de vivirla y compartirla, que hace que la tapa no solo triunfe en España sino en muchos lugares del mundo.

Como sucede con muchos inventos geniales a lo largo de la historia, no conocemos el verdadero origen de las tapas, no sabemos, ni cuándo, ni dónde, ni a quien se le ocurrió la brillante idea. Hay muchas historias y leyendas en torno a la tapa, casi todas vinculan el invento con las tabernas, asociando la tapa al vino, explicación que parece la más acertada y verdadera.

El vino ocupaba desde la antigüedad un puesto esencial en la alimentación, proporcionando energía, calor y ánimo. Compañero fiel del pan, ayudaba a vivir. Como decía el refrán “Con pan y vino se anda el camino”. Pero además tenía complejos significados sociales y culturales. Bebida de sociabilidad por excelencia, el vino era imprescindible en los momentos de ocio y en las grandes fiestas. El vino era alegría y generaba hermandad. Como decían incluso los médicos y los moralistas, el vino era bueno, el problema era beberlo en exceso. Su simbolismo alcanzaba lo sagrado, por ser en el cristianismo especie Eucarística, al convertirse en la misa en sangre de Cristo.

El vino acompañaba las comidas, pero se tomaba a cualquier hora. Beber vino era un hecho individual, pero sobre todo colectivo. El vino fue durante siglos la principal bebida de sociabilidad en España. Se podía beber en casa o en cualquier sitio, pero beber vino en compañía tenía un lugar especial, la taberna.

Como dice el Diccionario de Autoridades, taberna es “la tienda, ó casa pública, donde se vende el vino por menor”. A la taberna se iba, pues, a comprar vino y a beber vino, pero también a comer. Era un lugar de encuentro y de entretenimiento. Sobre todo se bebía, pero precisamente porque se bebía, y no poco, comer alguna cosa era un buen recurso para compensar la bebida, con frecuencia abundante. Sin embargo, también podría considerarse un efecto contrario. Según lo que se comía, más que saciar la sed, se provocaba una necesidad de seguir bebiendo.

Algunos episodios literarios apuntan a la importancia que algunos alimentos juegan, no ya un papel equilibrador del vino, sino una llamada a beber más y más. Cervantes en la segunda parte del *Ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, de 1615, explicaba el encuentro de Don Quijote y Sancho con un grupo de peregrinos, que llevaban las alforjas bien surtidas de vino y algunos acompañamientos, que seguramente podrían considerarse precedentes de las “tapas”.

Todos traían alforjas, y todas, según pareció, venían bien proveídas, a lo menos, de cosas incitativas y que llaman a la sed de dos leguas.

Tendiéronse en el suelo, y, haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados. Pusieron asimismo un manjar negro que dicen que se llama cavial, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas. Pero lo que más campeó en el campo de aquel banquete fueron seis botas de vino, que cada uno sacó la suya de su alforja.¹

Más adelante, Don Quijote se encontró con un cartero y este le ofreció vino del bueno, vino caro, y se lo ofreció acompañado del entonces reputado queso de Tronchón, no para ayudar a apagar la sed, sino precisamente para todo lo contrario, para despertarla y ayudar así a beber con fruición:

Si vuestra merced quiere un traguito, aunque caliente, puro, aquí llevo una calabaza llena de lo caro, con no sé cuántas rajitas de queso de Tronchón, que servirán de llamativo y despertador de la sed, si acaso está durmiendo. [...] Rióse el lacayo, desenvainó su calabaza, desalforjó sus rajas, y, sacando un panecillo, él y Sancho se sentaron sobre la yerba verde, y en buena paz compañía despabilaron y dieron fondo con todo el repuesto de las alforjas, con tan buenos alientos, que lamieron el pliego de las cartas, sólo porque olía a queso.²

En *Rinconete y Cortadillo*, una de las Novelas Ejemplares, publicadas en 1614, Cervantes llamaba a los aperitivos *incitativos*, pues incitan a beber y a beber en abundancia.

Ayudaban a despertar el apetito y la colambre.

En *Rinconete y Cortadillo*, una de las Novelas Ejemplares, publicadas en 1614, Cervantes llamaba a los aperitivos *incitativos*, pues incitan a beber y a beber en abundancia. En la merienda que organiza la Gananciosa, muchos de los platos anuncian futuras tapas, incluyendo los típicos alcaparrones ahogados en pimientos. En la época eran muy apreciados los encurtidos en vinagre, siempre muy especiados y picantes, generosamente adobados con pimienta y con guindilla. Ayudaban a despertar el apetito y la colambre:

1 Miguel de Cervantes Saavedra: Historia del ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, Parte II. Capítulo 54: Que trata de cosas tocantes a esta historia, y no a otra alguna.

2 Cervantes, Don Quijote, Parte II. Capítulo 66: Que trata de lo que verá el que lo leyere, o lo oirá el que lo escuchare leer.

*Ida la vieja, se sentaron todos alrededor de la estera, y la Gananciosa tendió la sábana por manteles; y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacallao frito; manifestó luego medio queso de Flandes, y una olla de famosas aceitunas, y un plato de camarones, y gran cantidad de cangrejos, con su llamativo de alcaparrones ahogados en pimientos, y tres hogazas blanquísimas de Gandul. Serían los del almuerzo hasta catorce*³.

Queda, pues, muy claro que estas “cosas incitativas” y estos “llamativos” más que compensar la ingesta de vino, lo que hacían era despertar mayor deseo de beber. Igual significado tendría una escena de la novela picaresca el *Buscón Don Pablos* de Quevedo en que ya no los alimentos sino directamente la sal sirve de “avisillo para beber”:

*No quiero decir lo que comimos; sólo, que eran todas cosas para beber. Sorbióse el corchete tres de puro tinto. Brindóme a mí el porquero... No había memoria de agua, y menos voluntad della. (...) Yo que vi al corchete que, alargando la mano, tomó el salero y dijo: “Caliente está este caldo”, y que el porquero se llevó el puño de sal, diciendo: “Es bueno el avisillo para beber”, y se lo chocló en la boca, comencé a reír por una parte, y a rabiarse por otra*⁴.

Posadas, mesones y tabernas eran soluciones populares para beber y comer fuera de casa. En el siglo XVIII Don Ramón de la Cruz en su sainete *Los bandos de Lavapiés* presentaba las comidas y bebidas de una taberna madrileña. Eran alimentos sencillos y populares, pan, sardinas y pimientos, que apuntaban hacia las tapas, esos pequeños acompañamientos de la bebida por excelencia, el vino:

Queda, pues, muy claro que estas “cosas incitativas” y estos “llamativos” más que compensar la ingesta de vino, lo que hacían era despertar mayor deseo de beber. Igual significado tendría una escena de la novela picaresca el *Buscón Don Pablos* de Quevedo en que ya no los alimentos sino directamente la sal sirve de “avisillo para beber”.

*Fue el caso que cierto día / vi que entró en casa de Pedro, / el tabernero, y con ella / Perdulario el zapatero, / detrás de ellos entré yo; / piden de beber, bebieron; / piden pan, piden sardinas, / y para postre pimientos; / y al pagar el Perdulario / dijo: “No tengo dinero”*⁵.

En general las tabernas eran establecimientos muy populares, donde tanto la bebida como la comida eran muy simples, hasta vulgares. Lantier en su relato anovelado de un viaje por España en la segunda mitad del Setecientos, escribe, por ejemplo, a propósito de una taberna de la población vasca de Guetaria: “Los encontré por la noche en la taberna ante un enorme plato de sardinas fritas y un gran jarro de vino”⁶. En este caso se trata de un gran plato, no de una pequeña porción, pero el significado es el mismo.

A fines de siglo, en el reinado de Carlos IV, el 26 de marzo de 1795, se dictó una ordenanza sobre tabernas que proporciona algunos datos interesantes. Como a la taberna se iba tanto a comprar vino como a pasar allí el rato bebiendo, por ello se permitía tener “mesas, bancos y taburetes”, para mayor comodidad de los clientes. En la taberna, además de vino y otras bebidas, también se servían algunas comidas. Según el bando se permitía “la venta de cosas de comer fritas”, pero se prohibía “todo mantenimiento cocido o guisado”⁷.

La idea y la costumbre de acompañar el vino con alguna pequeña porción de comida estaban inventadas desde hacía siglos. Motivos diversos, horas diversas, contenidos diversos. A esta práctica se le habían dado nombres distintos, hasta que llegó una nueva palabra destinada a triunfar en la actualidad: tapa.

Muy probablemente el origen de la palabra tapa viene de la costumbre antigua de tapar las copas y vasos de vino en las tabernas y mesones con una rebanada de pan o con una tajada de jamón o de embutido, para impedir que entrasen moscas o polvo. La mayor parte de las historias,

5 Ramón de la Cruz: *Los bandos de Lavapiés*.

6 José García Mercadal: *Viajes de extranjeros por España y Portugal*, Madrid, Aguilar, vol. III, 1962, pp. 1271.

7 Novísima Recopilación de las Leyes de España, Libro III, Título XIV, Ley XIII.

3 Miguel de Cervantes Saavedra: *Novela de Rinconete y Cortadillo* en *Novelas ejemplares*.

4 Quevedo: *Historia de la Vida del Buscón* llamado Don Pablos, Capítulo IV. Del hospedaje de su tío, y visitas, la cobranza de su hacienda y vuelta a la corte.

más o menos legendarias, atribuyen el origen de la tapa al cubrimiento y acompañamiento de la bebida con un alimento.

Pero existen otras posibilidades. Desde la segunda mitad del siglo XVI se usaba en España el término tapa, traducción al castellano del francés *étape*, etapa, para hacer referencia al aprovisionamiento de los soldados en una marcha de más de un día. La “tapa” era el lugar en el que los soldados se aprovisionaban, “tapear” era la acción de realizar tal aprovisionamiento, “montar tapa” se refería a la acción de preparar el aprovisionamiento, e “ir a tapa”, dirigirse a uno de los puntos fijados. Aunque la única relación fuera fonética, es sugerente la relación entre el avituallamiento de tropas durante una marcha de traslado y la forma tradicional de ir de tapas de bar en bar.

La cultura de la tapa está vinculada a la cultura de la taberna, como lugar donde se sirven bebidas y alimentos, muchas veces en porciones pequeñas, por el papel de acompañamiento que tienen, siendo el vino el centro fundamental. Esta tradición venía de siglos, pero la tapa y el tapeo, con estos nombres y con el sentido que le damos hoy en día es claramente una nueva versión de esa larga tradición, creada en el siglo XX.

Ana Vega Pérez de Arlucea, periodista gastronómica, ha realizado una inteligente y paciente investigación que ha proporcionado interesantes datos fidedignos de la historia de la tapa en la época contemporánea.

Una de las primeras referencias que aporta corresponde al año 1904 y es la de Nicolás Rivero Muñiz, periodista asturiano afincado en Cuba, que publicó sus impresiones de España en ‘Recuerdos de viaje’ y al relatar su paso por Sevilla y por la célebre venta de Eritaña habla de los «chatos con tapaera capaces de resucitar a un muerto. Dan allí ese nombre a unas cañitas de manzanilla cubiertas con unas rajas casi transparentes de salchichón de Vic o de jamón de la Sierra, que en materia de comer y beber son la esencia de lo sabroso y la suprema elegancia»⁸.

La idea y la costumbre de acompañar el vino con alguna pequeña porción de comida estaban inventadas desde hacía siglos. Motivos diversos, horas diversas, contenidos diversos. A esta práctica se le habían dado nombres distintos, hasta que llegó una nueva palabra destinada a triunfar en la actualidad: tapa.

Otra referencia muy reveladora la descubrió Ana Vega Pérez de Arlucea en una publicación periódica *La Alhambra. Revista quincenal de Artes y Letras*, publicada en Granada, en 1911. En ella se hablaba de que al hombre andaluz se le distingue por estar “trasegando cañas con sus tapas, que llaman, ó aperitivos de la colambre”. Entendiendo caña por el vaso de vino usado para la manzanilla y colambre como ansias de beber⁹.

Son referencias que ratifican esa íntima relación de la tapa con el vino y la taberna, bebida y escenario muy populares. Sin embargo, muchas de las leyendas relacionan las tapas con la realeza. Seguramente para dotar de mayor prestigio a la tapa, muchos famosos reyes de diversas épocas aparecen en esas historias. Desde Alfonso X el Sabio en la edad media, pasando por los Reyes Católicos y Felipe II en la edad moderna, acabando con Fernando VII y Alfonso XII en la edad contemporánea. De todos estos regios antecedentes, al menos uno fue verdad. En 1930 S. M. Alfonso XIII durante una de sus visitas a Sevilla, realizó una visita inesperada a la Venta de Antequera. Se le ofreció abundante vino oloroso y como acompañamiento se le sirvieron treinta dos tapas sevillanas (pavías, calamares, jamón, lomo, huevas, huevos al nido, etc.). Este servicio es lo que se conocía entonces como un “tonteo”. En señal de aprobación y agradecimiento el monarca concedió a la famosa Venta el título de Real¹⁰.

En esos orígenes contemporáneos de la tapa destaca el protagonismo de Andalucía, pero su éxito fue tan grande que muy pronto el fenómeno desbordó las tierras andaluzas. La tapa y el tapeo iban arraigando en las costumbres de la sociedad española y se iban difundiendo por toda España. En 1935 el periodista Juan Ferragut (seudónimo de Juan Fernández) decía que “la tapa es un modo distraído de comer sin darse cuenta” y una de las pocas cosas serias que iban quedando en este mundo.

Muy revelador es analizar la presencia de la palabra tapa en los diccionarios. El *Diccionario de autoridades* publicado entre los años 1726 y 1739, por la Real Academia Española, no mencionaba la entrada “tapa” en su sentido alimenticio. No fue hasta la edición 16, correspondiente a los años 1936/1939 cuando la Real Academia recogió el significado como

9 Ana Vega Pérez de Arlucea: “El enigmático origen de las tapas que tanto nos apasionan”. El Español, 21 de mayo de 2016

10 Julio Domínguez Arjona. El Coleccionable de la Sevilla que no vemos. Toros en la venta de Antequera, Sevilla, 22 de abril de 2007.

8 Ana Vega Pérez de Arlucea: Destapando la historia de las tapas. Los mitos culinarios llegan, sin el mínimo sonrojo, hasta el BOE y la Unesco. En SUR, HOY, 23 de marzo de 2018.

la octava acepción de “tapa” con el significado de “una loncha de jamón o chorizo que se disponía encima del vaso o jarra de vino y se acompañaba o no con pan”. La edición 18, del año 1956, identificaba la palabra ‘tapa’ como un andalucismo, y la definía como “las ruedas de embutido o lonjas finas de jamón que sirven en los colmados y tabernas colocadas sobre las cañas y chatos de vino”. La definición se mantuvo hasta la edición 19 de 1970, en que desapareció la asignación local como andalucista, extendiendo así su presencia a toda España.

La edición actual del DRAE amplía el significado y lo hace más indeterminado, define TAPA como “Pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”, sin especificar el origen del término. Y define TAPEAR como “Tomar tapas en bares y tabernas”.

Para conocer la historia de la tapa fue muy esclarecedor el libro de Néstor Luján, el brillante escritor y gastrónomo, publicado en 1995 y titulado *El Ritual del Aperitivo: Avisillos, Llamativos y Tapas*¹¹. Con su enorme cultura literaria y gastronómica pasaba revista a la literatura española del Siglo de Oro para evocar como antecedentes a aquellos “avisillos y llamativos” de Cervantes y Quevedo, pero señalando que la época gloriosa de las tapas “vino después de la Guerra Civil, cuando con ellas se engañaba el apetito o se saciaba en los bares”.

Superados los tiempos de penuria, las tapas tomaron carta de naturaleza en una costumbre de moda como era hacer el aperitivo y acabaron por convertirse en signo de identidad española. Curiosamente en la actualidad la cocina de España más que identificarse con un plato, se identifica por una manera de comer, una manera informal, sin un orden establecido, no grandes platos, sino porciones pequeñas de mil cosas, que se comen acompañando al vino, o bien ya al contrario es el vino el que acompaña a esos platos en miniatura.

Triunfaban las tapas en España y en los años 80 comenzaron a triunfar en el extranjero. Fue Penélope Casas, una grecoamericana de Queens, la mujer que llevó las tapas a América al publicar en 1985 su libro *Tapas: The Little Dishes of Spain*, que alcanzó un gran impacto. El camino

En esos orígenes contemporáneos de la tapa destaca el protagonismo de Andalucía, pero su éxito fue tan grande que muy pronto el fenómeno desbordó las tierras andaluzas. La tapa y el tapeo iban arraigando en las costumbres de la sociedad española y se iban difundiendo por toda España.

de difusión de las tapas en Estados Unidos fue seguido también posteriormente por el chef José Andrés, quien a principios de la década de los 90 abrió en Washington D.C. “Jaleo” que si bien no fue el primer bar de tapas en Estados Unidos, sí sería el primero con un extraordinario éxito.

La consagración de la tapa como elemento distintivo de modernidad llegaría en esos mismos años 90. Es en 1992 cuando nada más y nada menos que Ferrán Adrià considera que comienza la versión contemporánea de la tapa. Como testimonio invoca el libro bulliniano *El sabor del Mediterráneo*. En este libro, como dice su autor “no había sferificaciones, pero ya había tapas”. Fue un punto de partida para lo que ocurrió ese año en su restaurante el Bulli con la incorporación de las tapitas o snacks en el menú degustación, de 10 a 40 platos. “En un menú degustación, lo importante era el concepto de la fiesta”, señala Adrià. En cuanto al snack, es un concepto que apareció en el Bulli como una evolución de la tapa.

La creación de una tapa contemporánea no acabó ahí. Se consolidó en Talaia, el restaurante germen de el Bullitaller que el cocinero y su equipo abrieron en Barcelona en 1994. “Llevamos el concepto de tapas a un restaurante”. En 1998, cuando el Bulli acababa de obtener la tercera estrella Michelin, Ferran Adrià escribió un libro sobre tapas, *Las nuevas 50 tapas*, publicado con la revista ‘Woman’. Y, en marzo de 2006, arrancó Inopia, el bar de tapas de su hermano Albert Adrià. “Es un hito importante: un bar de tapas tradicionales de perfecta ejecución, combinadas con algunas tapas contemporáneas. Mi hermano Albert abre el camino a que miles de jóvenes españoles estén orgullosos de un concepto como la tapa”. En 2011, Albert Adrià abrió Tickets, “tras dos meses trabajando, en los que cada día nos preguntábamos qué eran las tapas”, “Las tapas de Tickets 2014 –dice el famoso chef- son una propuesta prêt-à-porter de el Bulli”.

El 30 de abril de 2014 Ferran Adrià habló en Londres sobre ‘El Arte de las Tapas’ ante un auditorio de dos centenares de chefs británicos, como prólogo a la entrega de los premios a los mejores restaurantes de Reino Unido, a través de “Restaurant Magazine”, revista que cada año elige los “50 Best Restaurants in the World”. En su conferencia Adrià expuso reflexiones muy interesantes. Definió las tapas como “elaboraciones finales”, pues, aunque originariamente estaban hechas con productos locales, actualmente con la globalización podemos encontrar productos de todo el mundo y pueden hacerse “con productos elaborados y con elaboraciones, que se degustan de varias formas”. Para Adrià, “tiene que ser un plato pequeño”, una unidad, una versión de la cocina en miniatura. Las tapas se pueden comer de muchas manera, con las manos, con palillos, con cubiertos; en una mesa o en una barra alta o baja, de pie o sentados; a mediodía, por la tarde

11 Barcelona, Ed. Folio.

o por la noche, cuando uno quiera; solos o en compañía, pero generalmente compartidas. La tapa no se llama igual en todas partes, su práctica tiene muchos nombres, como tapeo, cañeo, chiquiteo, pintxo o poteo, según las diferentes regiones españolas.

En cualquier caso, la tapa es mucho más que un alimento, es la expresión de una cierta manera de entender la vida, una manera de vivirla y compartirla. Tapear es un ritual complejo derivado de una cultura de siglos, es compartir la comida y disfrutar de la experiencia, compartiendo el bocado y el gozo de compartirlo. Es la tradición y la diversidad, es la memoria y la sorpresa de la creatividad, incorporadas a la vida cotidiana. Y es precisamente el interés por ese modo inteligente y alegre de vivir la vida el que ha contribuido a su internacionalización. Captó primero a nuestros visitantes y se está extendiendo hoy día por el mundo, convertida ya la tapa en santo y seña de la cocina española, de la tradicional y de la más innovadora.



EN EL MARCO DE ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO: COMER DE TAPAS

Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología
Director del Dpto. de Ciencias Farmacéuticas
y de la Salud
Universidad CEU San Pablo (Madrid)
Presidente de la Fundación Española
de la Nutrición (FEN)

UNA SABIA Y PROBADA COMBINACIÓN: DIETA MEDITERRÁNEA Y TAPAS

El 16 de noviembre de 2010, el Comité Intergubernamental para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reunido en Nairobi, la capital de Kenia, declaró a la ***Dieta Mediterránea Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO***. El 12 de marzo de 2014, se aprobó en el Parlamento Europeo el ***Informe de Iniciativa sobre El Patrimonio Gastronómico Europeo: Aspectos Culturales y Educativos***, iniciativa promovida por España, a propuesta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), y la Real Academia de Gastronomía (RAG). Por otro lado,

según la *Real Academia Española*, se define “tapa” como: “pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”. Estas “tapas” se suelen consumir en los aperitivos y, como su nombre indica, sirven para abrir el apetito antes de la comida principal del mediodía (almuerzo) o de la cena. Son, sin duda, el “snacking” de nuestro mundo mediterráneo.

Hoy en día, las tapas se han convertido en toda una especialidad gastronómica que forma parte de la cultura española y se ha hecho popular en todo el mundo. Las combinaciones son casi infinitas, y el principio de la variedad de la dieta, uno de los principios de la nutrición, se ejemplariza en las tapas, y va a permitir aportar de manera relativamente fácil aportar la energía y nutrientes necesarios. Pero además, lo vamos a hacer compartiendo las mismas, socializando la comida y la bebida, lo que tiene también un gran interés nutricional. Recordemos que no sólo importa lo que se come, sino cómo se come, y de ahí el reivindicar esta forma tan nuestra de comer. No se trata, por supuesto, de añadir aperitivos y tapas a las comidas principales, lo que podría causarnos problemas de exceso de ingesta, sino tener la posibilidad de sustituir alguna, y el “tapeo” puede ser una magnífica herramienta para ello, y además de manera divertida y en libertad. El aperitivo constituye, probablemente, el mejor ejemplo de libertad de elección en nuestra dieta, de conseguir autonomía de elección, tan necesaria en un mundo tan heterónimo como el que vivimos, también desde el punto de vista nutricional. Las tapas son un símbolo de la comida como elemento de relación social: contribuyen a la sensación de compartir y estimular la charla y el intercambio de opiniones y, además, son una estupenda muestra de la riqueza de la cocina de nuestro país. Tanto dentro como fuera de España, la palabra “tapa” ha adquirido la categoría de calidad y placer gastronómico. La tapa necesita una “pareja de hecho”, la bebida, y dependiendo de la edad, gustos, etc., las posibilidades de combinación son casi infinitas.

Por todo lo anterior, la *Fundación Española de la Nutrición* (FEN), ha realizado recientemente un estudio reciente en el que se hace un recorrido nutricional por las tapas más representativas de la geografía española, donde se explica su composición y preparación junto a una ficha nutricional de la tapa, y se incluye, además, una breve historia de las tapas, un mapa de España con los pinchos más típicos, así como un decálogo de las tapas en la cocina actual. Las tapas también contribuyen, sin duda, a conseguir una mejor **distribución de las comidas a lo largo del día**, para así hacer un reparto correcto de la energía total diaria recomendada para cada persona.

Solamente a modo de ejemplo, se describen a continuación algunas de las tapas analizadas, considerando sus fortalezas y debilidades:

Banderillas

Los encurtidos (pepinillos, aceitunas, cebolletas...) son unas de las tapas más sencillas y tradicionales que encontramos en restauración. Su valor calórico es muy bajo y contienen vitaminas entre las que podemos destacar la C. Además, su consumo en crudo ayuda a evitar pérdidas de estas vitaminas.

Callos a la madrileña

Esta tapa tiene un importante contenido en proteínas debido a su ingrediente mayoritario, los callos, y lípidos, resultado del resto de ingredientes (chorizo, morcilla y tocino). Entre los micronutrientes que aporta, destacan los minerales como el selenio y el fósforo (una tapa cubre más de la mitad de las ingestas recomendadas para la población considerada). Su consumo con pan (más hidratos de carbono complejos y fibra, preferentemente que sea integral), ayuda a equilibrar el contenido de nutrientes del plato.

Croquetas de jamón y carne

Esta tapa tiene un importante valor calórico por los ingredientes usados para realizar la bechamel, pero puede disminuir usando leche semidesnatada para su preparación. Se elabora principalmente con carne de ternera y jamón, por lo que aporta proteínas de alto valor biológico. Además, destacan minerales como el fósforo y el yodo, este último aportando la mitad de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. En el caso de las vitaminas, cubrimos más de la mitad de las ingestas recomendadas de vitamina B12.

Gambas al ajillo

Esta tapa, distribuida ampliamente por distintas regiones de España, no aporta un alto porcentaje de energía, mientras que sí destaca su contenido en micronutrientes como el yodo y la vitamina B12.

Migas extremeñas

En la composición nutricional de las migas se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos, que deben ser la base de nuestra dieta, que son aportados por su ingrediente principal que es el pan. Se mezclan con panceta, que incorpora los lípidos a esta tapa, y con pimientos, que consiguen enriquecer al plato con su contenido en vitamina A.

Morcilla de Burgos

Esta tapa tiene un gran valor energético y entre los micronutrientes que aporta cabe destacar, especialmente, el hierro de gran biodisponibilidad por encontrarse una proporción considerable en forma de hierro *hemo*.

Pan con tomate y jamón

Esta tapa, típica de Cataluña, combina una fuente de hidratos de carbono (pan) con las proteínas de buena calidad del jamón. Se puede destacar su aporte de micronutrientes como el selenio (aproximadamente cubre una cuarta parte de las ingestas recomendadas de este mineral) y la tiamina.

“Papas arrugás” con mojo picón

Las patatas son un alimento rico en hidratos de carbono complejos, por ello se incluyen dentro de los alimentos que deben ser la base de nuestra alimentación. Destaca su contenido en potasio y vitamina C. Esta tapa canaria, completa el plato con “mojo colorao” que aporta un intenso sabor a las patatas sin modificar apenas su valor calórico.

Patatas bravas

El ingrediente mayoritario de esta tapa son las patatas, buena fuente de hidratos de carbono complejos, nutriente que debe ser la base de una dieta saludable. Este plato va a aportar distintos micronutrientes al organismo, entre los que se pueden destacar minerales como el potasio.

Pescado pequeño frito

Esta tapa, una de las más populares de Andalucía, destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico (que provienen del pescado) y minerales, como el selenio y el fósforo. También cabe destacar la vitamina D (cuya función es ayudar a regular los niveles de calcio en sangre y favorecer su absorción y fijación a los huesos) que cubre más del 30% de las recomendaciones y niacina.



La ***Dieta Mediterránea*** es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradición; todos ellos vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen. Se trata de un cúmulo cultural extraordinario que abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y está constituido de paisajes, cultivos y técnicas agrícolas, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas, e innovación y tradiciones.

El concepto de *Dieta Mediterránea* amparado por la Unesco está íntimamente relacionado con el origen etimológico del término, pues dieta proviene del vocablo griego “diaita”, que significa “estilo de vida equilibrado”. Porque, en el fondo, más que hablar de una forma de alimentación hay que hacer referencia a una forma de vida que, además, constituye un verdadero *legado*, que tenemos la obligación de preservar y promover. Y desde luego, las tapas, son un elemento esencial, diría que insustituible, para cumplir mejor con los principios de la Dieta Mediterránea.

Sin duda, el estado de salud y bienestar de la población está condicionado por la alimentación, y los estilos de vida. La *Dieta Mediterránea* es un patrón alimentario y estilo de vida equilibrado y saludable directamente relacionado con la prevención de enfermedades crónicas y con la promoción de la salud, tanto desde el entorno escolar como familiar, y en sentido más amplio, en toda la sociedad. La evidencia científica puso de manifiesto en la segunda mitad del siglo XX el carácter excepcional del estilo de vida mediterráneo y su influencia en la salud de la población. Sin embargo, el seguimiento y la monitorización del patrón tradicional de *Dieta Mediterránea* revelan un progresivo abandono del mismo, por la influencia de nuevos hábitos y costumbres alimentarias y estilos de vida, poco saludables, que ya está teniendo repercusiones negativas en los países mediterráneos. La obesidad se considera la epidemia del siglo XXI, especialmente entre la población infanto-juvenil, y las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de mortalidad. El síndrome metabólico y la diabetes son igualmente de envergadura global entre los países desarrollados, incluido España, y de manera muy significativa en las áreas mediterráneas.

La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradición; todos ellos vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.

Estos hechos parecen correr en paralelo al abandono de los hábitos que situaron al estilo de vida mediterráneo en el eje de la longevidad entre los países de la cuenca mediterránea. Evitar el paulatino abandono de la *Dieta Mediterránea* tendría una repercusión favorable, tanto en cuanto a la regresión de enfermedades relacionadas con una mala alimentación e inadecuados estilos de vida, así como en cuanto a la conservación de la agricultura y el paisaje tradicionales, en suma, de nuestra gastronomía mediterránea y, en definitiva, del medio ambiente. Además, sería muy interesante conocer en un estudio representativo de la población española si el comer de tapas habitualmente puede considerarse como un factor o marcador de un mejor modelo alimentario y de estilos de vida, frente a los que ya no practican esta costumbre, este legado.

Según el estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España) que hemos realizado recientemente en nuestro país, existe una clara tendencia ascendente en el consumo de productos cárnicos, pescado y huevos y una significativa reducción en cuanto a la ingesta de verduras y hortalizas, frutas, legumbres y leche. Ello lleva a que cada vez sea menor nuestro grado de adherencia media (6,34) a la Dieta Mediterránea, y que apenas el 10% de nuestra población tendría una nota de “sobresaliente”. Lo anterior es especialmente preocupante, ya que nos hemos alejado del patrón saludable en poco tiempo y de manera marcada, sobre todo los más jóvenes. Pero hay que ser relativamente optimistas ya que, en la actualidad, tenemos las mejores materias primas, la más preparada industria agroalimentaria productora y transformadora, y la Gastronomía Española ocupa, en sus muy *diferentes caras* (desde las tapas a los grandes chefs), el primer lugar a nivel mundial. El gran reto actual, por tanto, es mantener y recuperar la Dieta Mediterránea con la ayuda de las nuevas tecnologías y, por supuesto, a través de la educación de los más jóvenes, aún una asignatura pendiente. Es complejo, pero apasionante y merece la pena: la alimentación mediterránea en el siglo XXI debe ser variada, equilibrada, moderada, satisfactoria, en movimiento, sostenible y debe realizarse socializando, compartiendo con familia y amigos. Y quién duda que la cultura de las tapas permite una alianza magnífica con todos estos atributos!.

Otro fenómeno interesante que ocurre en los mercados actuales es la presencia de alimentos que nunca habían llegado a un entorno en tan breve plazo de tiempo, tanto a nivel nacional como internacional: *nuevos productos, nuevas recetas y formas... y también nuevas tapas, en muchas ocasiones alejadas de nuestra cultura mediterránea tradicional*. Indudablemente este fenómeno no es nuevo, y ha ocurrido a lo largo de las diferentes revoluciones históricas de la



Hoy parece que estamos en una pendiente peligrosa en la que se unen falta de conocimiento de los alimentos, desinterés por tener habilidades culinarias, individualización y simplificación de las maneras de comer, alimentación en silencio, e incluso falta de los valores imprescindibles que nos permitan ser suficientemente autónomos para elegir adecuadamente los alimentos que constituyan nuestra dieta.

alimentación, pero nunca en la historia de la Humanidad la introducción de nuevos alimentos se ha producido de una manera tan rápida y tan poco controlada, incluso sin pasar por todas las fases de aceptación que en cualquier sociedad se necesita para que el nuevo alimento forme parte de su dieta habitual. A ello, añádase la casi constante reformulación de los productos existentes en el mercado, lo que explica en buena parte esta transición y confusión anteriormente comentada.

Nos preocupan también los cambios en las formas de comer, ya que no sólo interesa lo que se come, sino cómo e incluso con quién, la denominada *socialización de la comida*. Hoy parece que estamos en una pendiente peligrosa en la que se unen falta de conocimiento de los alimentos, desinterés por tener habilidades culinarias, individualización y simplificación de las maneras de comer, alimentación *en silencio*, e incluso falta de los valores imprescindibles que nos permitan ser suficientemente autónomos para elegir adecuadamente los alimentos que constituyan nuestra dieta, en definitiva consolidar hábitos alimentarios, en un entorno social no fácil y en el que un gran número de comidas que hacemos nos ponemos en manos de otros, la llamada *alimentación institucional*. Y estos cambios los venimos observando de manera creciente, entre los más jóvenes. Precisamente, la *cultura de las tapas*, y su promoción, debería suponer un freno a esta cierta tendencia hacia una alimentación en soledad, también preocupante desde el punto de vista de adecuación nutricional.

ALIMENTACIÓN, SALUD, Y DESARROLLO DE LOS SENTIDOS: UNA OPORTUNIDAD PARA LAS TAPAS

La relación entre la medicina y el alimento viene de antiguo. No obstante, esta relación en cierta medida muy simplista olvida otros aspectos de la comida, considerada como ingesta de alimentos, y que van más allá de los fisiológicos y metabólicos: los relacionados con el hecho de que la comida, además, es un evento estético y social. Efectivamente, la nutrición y su relación con la salud hasta final del siglo XX y principios del XXI se ha basado en la relación nutrientes-enfermedad, la llamada por Crotty “cultura nutricional post-deglución” centrada en la biodisponibilidad y

el metabolismo de los nutrientes y otros componentes bioactivos de los alimentos. Sin embargo, algo pasa ya que este enfoque no parece suficiente al no lograr los resultados esperados, ya que se incrementa la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y existe una pandemia de obesidad. Esto ha llevado a considerar como posible objeto de estudio los hábitos alimentarios, conocer cuáles son los determinantes de cómo y por qué comemos, los aspectos socio-culturales de los alimentos y la alimentación, patrones y hábitos de distribución de alimentos, valores y sentimientos, incluso la vertiente de sostenibilidad ambiental. Por ello, parece emerger, de acuerdo de nuevo con Crotty, la “cultura nutricional pre-deglución”. Algunas preguntas surgen en este contexto como, si el ambiente social donde comemos, o si comer en compañía o si el disfrute, familiaridad y autenticidad de nuestros alimentos contribuyen finalmente a nuestra salud. En definitiva, estamos de alguna manera dando evidencia científica al fenómeno de las tapas. Recordemos que el proceso de transformación de los alimentos desde el campo a la mesa incluye aspectos importantes relacionados con las propiedades sensoriales, la aceptación y la elección de los alimentos que forman parte de nuestra dieta. Existe un interés por conocer cómo afectan los métodos de producción al sabor o la textura de los alimentos o ingredientes alimentarios, como se modifican éstos por las distintas técnicas de cocinado, cual es la interpretación cerebral de las señales sensoriales que nos hablan sobre la palatabilidad de un alimento o cómo podemos manipular y mejorar, mediante nuevas técnicas de procesado culinario, la textura y el sabor de los ingredientes alimentarios. Los aspectos físicos y químicos del tratamiento culinario de los alimentos y sus repercusiones sensoriales están más desarrollados. Sin embargo, lo más interesante de la gastronomía reside en el cerebro. La neurofisiología y neuropsicología de la percepción sensorial, es decir la integración cerebral de la información sensorial múltiple procedente de la interacción de los alimentos con nuestros sentidos determina que un alimento o mezcla de alimentos tenga una palatabilidad mala, buena o sea, en ocasiones, “delicioso” y en consecuencia sea aceptado, seleccionado e ingerido. Evidentemente, en el proceso de selección de unas tapas o pinchos, los otros sentidos tienen al menos igual importancia que el gusto. Veamos...

Existe un interés por conocer cómo afectan los métodos de producción al sabor o la textura de los alimentos o ingredientes alimentarios, como se modifican éstos por las distintas técnicas de cocinado, cual es la interpretación cerebral de las señales sensoriales que nos hablan sobre la palatabilidad de un alimento o cómo podemos manipular y mejorar, mediante nuevas técnicas de procesado culinario, la textura y el sabor de los ingredientes alimentarios.

Cuando elegimos una tapa, rápidamente detectamos su tamaño, forma y temperatura. Cuando la masticamos y rompemos la matriz, se liberan las sustancias olorosas, gustativas... simultáneamente, al mover la lengua y el paladar podemos detectar otros aspectos sensoriales como la textura y la temperatura.

Y desde luego, si *comemos de tapas*, estaremos asistiendo a un auténtico festival de los sentidos, con una “provocación” variada y continua a muy numerosos receptores, que nos harán disfrutar del momento, cumpliendo con los dos grandes principios a combinar en nutrición, salud y placer.

El proceso que lleva a la aceptación de un alimento depende de sus propiedades orosensoriales, pero también viene determinado por el contexto, en el que tienen un papel la experiencia previa en relación con un determinado alimento, el perfil cultural en el que vive, las expectativas en relación con la alimentación y su estado fisiológico. Ambos, propiedades sensoriales y contexto, determinan la aceptación; no obstante, el que ese individuo elija ese alimento va a depender de otros factores adicionales que pueden ser sociales, de situación y de mercado. Esta elección lleva a su consumo. Y es que las propiedades sensoriales de los alimentos disponibles determinan el comportamiento alimentario del hombre, e intervienen en la regulación del apetito. Por ello, la interacción entre nutrición y fisiología sensorial ha recibido especial atención en las últimas décadas. La impresión que el individuo obtiene de las propiedades sensoriales de los alimentos juega un papel importante en la manera como selecciona los alimentos y la cantidad de ellos que ingiere, e incluso sobre el lugar, la compañía a la hora de ingerirlos, etc.

Cuando elegimos una tapa, rápidamente detectamos su tamaño, forma y temperatura. Cuando la masticamos y rompemos la matriz, se liberan las sustancias olorosas, gustativas... simultáneamente, al mover la lengua y el paladar podemos detectar otros aspectos sensoriales como la textura y la temperatura. Así mismo, durante este proceso, la tapa que estamos disfrutando puede estimular receptores vibratorios y sensaciones auditivas (crocante, crujiente). Y desde luego, si *comemos de tapas*, estaremos asistiendo a un auténtico festival de los sentidos, con una “provocación” variada y continua a muy numerosos receptores, que nos harán disfrutar del momento, cumpliendo con los dos grandes principios a combinar en nutrición, salud y placer.

En definitiva, lo que nosotros experimentamos al degustar una tapa va a depender de la información que proviene de los demás sentidos y su integración en nuestro cerebro. El cocinero, el que diseña la tapa, debe tener en cuenta esta “otra” información, vajilla utilizada, sonido y luz

del ambiente, etc., ya que puede determinar que una tapa nos guste más o menos, o incluso llegar a que no nos guste.

¿ES POSIBLE LA GASTRONOMÍA SALUDABLE A TRAVÉS DE LA CULTURA DE LAS TAPAS?

Al hablar de Gastronomía Saludable hay, sin duda, muchos matices que hacer, fundamentalmente dependiendo de dónde hayamos tenido la mayor o menor suerte de vivir. Así, para los llamados países en desarrollo o no industrializados, lo *saludable* es todavía alcanzar los nutrientes necesarios a través de los alimentos, dejando un poco de lado los aspectos de gastronomía y placer. En nuestro mundo, mal llamado desarrollado, y paradójicamente, la Gastronomía Saludable se va a referir en la mayoría de las ocasiones a disminuir el aporte de algunos alimentos, que puedan añadir, por ejemplo, un exceso de grasa saturada, de proteína de origen animal o de azúcares sencillos, buscando por otro lado los que aporten menos energía y más micronutrientes, como vitaminas o componentes bioactivos, es decir, que tengan una óptima densidad nutricional. Otro magnífico ejemplo de los cambios habidos en el concepto de *Gastronomía Saludable*, es elocuente cuando se revisan los títulos y contenidos de los libros de cocina y de gastronomía de hace apenas veinte años, y se comparan con los que se editan en la actualidad. Antes, los criterios nutricionales apenas estaban presentes, y ahora es prácticamente imposible encontrar uno que no lleve el adjetivo *saludable*, en sus diferentes manifestaciones. Y hasta la propia reinterpretación de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea por parte de nuestros chefs más reconocidos y mediáticos es un buen ejemplo de esta afirmación. Aquí, lógicamente, juegan un rol muy importante la elaboración de las tapas, basada en los principios de la Gastronomía Saludable.

Nadie puede vivir mucho tiempo sin comer, y junto con las funciones ordinarias del cuerpo, es el único atributo universal de todos los seres humanos. Asimismo, parece evidente que la comida adquiere cada vez más importancia en nuestras vidas. No hace falta más que comprobar la cantidad de tiempo que nos ocupa el conseguirla, conservarla, prepararla y consumirla. Resulta legítimo considerar la comida como el tema más importante del mundo: *es lo que más preocupa a la mayoría de la gente la mayor parte del tiempo*.

Por otro lado, la sociedad de consumo se caracteriza por una oferta desmesurada en productos y servicios a unos consumidores sin capacidad de realizar una elección racional entre ellos. Nunca hubo tanto donde elegir, ni menos tiempo y capacidad para hacerlo. Nuestras abuelas vivían entre un centenar corto de alimentos, y menos de media docena de sistemas culinarios. Tenían toda la vida para conocerlos. Hoy en día, en un hipermercado de cualquiera de nuestras ciudades el consumidor se enfrenta a más de 30.000 productos alimenticios distintos, y con una vida media, muchos de ellos, de tan solo unos años. Compras concentradas en uno o dos días de la semana, eligiendo rápidamente entre miles de productos desconocidos en sus detalles, y presionados por la necesidad de estar “rabiosamente sano” sin saber cómo hacerlo, ni siquiera que quiere decir eso, no parecen el mejor marco en que pueda efectuarse una toma de decisiones razonada y razonable. Aprendíamos a seleccionar los alimentos, a prepararlos y en definitiva a comer, en el entorno familiar. Un entorno en el que la finalidad clara es: lo mejor para los nuestros, o dicho biológicamente, la preservación de la especie, y su mejora evolutiva. La familia, o mejor, el entorno familiar ha sido irremediabilmente desbordado por esta sociedad.

En el hombre actual, se observa con excesiva frecuencia que se encuentra carente de motivaciones para comer, pues los alimentos ya no son sentidos por él desde el punto de vista de los contactos humanos o de la preparación para otros. La comida compartida hace que la conducta humana sea más espiritual y social. Y es que la *alimentación sólo recibe la plenitud de su sentido humano en el compartir*. El comer en compañía es el fenómeno por el que el hombre trasciende de hecho o realmente su animalidad. ¿No deberíamos reflexionar en este sentido sobre nuestras tendencias actuales en la forma de alimentarnos? Y además, hay claro consenso: *comer mejor significa vivir mejor*; dicho de otra manera, somos, al fin y al cabo, lo que comemos. Y comer bien resulta complejo pero, a la vez, sumamente placentero. En este objetivo, sin duda, la *rutina de las tapas* en el modelo alimentario, parece contribuir de manera muy positiva.

¿UN NUEVO PODER DE LAS TAPAS A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?

Los programas de cocina y de gastronomía no son nuevos en nuestra televisión, pero lo que sí es novedoso es el número de los mismos, así como el impacto que están consiguiendo en la audiencia de todas las edades, y añadir en muchas ocasiones el concepto de “talent-show” e

incluso de “reality-show”, hasta el punto que se ha llegado a considerar que estamos asistiendo a una “burbuja gastronómica”, en lo positivo y negativo que ello conlleva.

Hay que reconocer que los programas más tradicionales de cocina hicieron desde sus inicios un esfuerzo para mejorar nuestros conocimientos de nutrición, salud y bienestar, nos recomendaban alejarnos de las cadenas de comida rápida, y preparar los platos en casa de una forma más saludable y económica. Sin embargo, probablemente no hayan logrado impactar suficientemente en la población en cómo preservar la Dieta Mediterránea, y también podrían suponer una magnífica oportunidad para mantener o reivindicar la cultura de las tapas, desde el punto de vista de la socialización, y también de una adecuada nutrición. Es decir, ese don mediterráneo que ha de convertirse, con el apoyo de todas las instituciones, en una de las principales herramientas de expansión internacional de la cultura culinaria española.

BIBLIOGRAFÍA

ANSÓN, R., *Decálogo de las tapas en la cocina actual. Apuntes de gastronomías*. N° 50. Marzo 2010.

ANSON, R., VARELA MOREIRAS, G. (editores). *Gastronomía Saludable*. Editorial Everest, Leon.

BACH-FAIG A, FUENTES-BOL C, RAMOS D, CARRASCO JL, ROMAN B, BERTOMEU IF, SERRA-MAJEM L (2011): *The Mediterranean diet in Spain: adherence trends during the past two decades using the Mediterranean Adequacy Index*. Public Health Nutr. 14,622-628.

CHONG, G.T.F., 2012. *Jean-Anthelme Brillat-Savarin's 1825 treatise on the mouth and ingestion*. Singapore dental journal, 33(1), pp.31–6.

DE LORGERIL M AND SALEN P. (2006): *The Mediterranean-style diet for the prevention of cardiovascular diseases*. Public Health Nutr. 9, 118-123.

NESTLE M. *Mediterranean diets: historical and research overview*. Am J Clin Nutr. 1995; 61: 13135-13205.

GRANDE COVIÁN F, 1996, *Prologo*, en Medina F. X. (ed), *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*, Barcelona, Icaria, 15-18.

GRUPO COLABORATIVO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC). *Guías alimentarias para la población española SENC; la nueva pirámide de la alimentación saludable*, 2016; 33 (supp.8:1-48).

Informe de Iniciativa del Parlamento Europeo: aspectos culturales y educativos. Real Academia de Gastronomía y Fundación Española de la Nutrición. Madrid, 2014.

KEYS A (1995). *Mediterranean diet and public health: personal reflections*. American Journal of Clinical Nutrition 61, 1.321-1.323.

RUIZ E, ÁVILA JM, CASTILLO A, VALERO T, DEL POZO S, RODRIGUEZ P, ARANCETA-BARTRINA J, GIL A, GONZÁLEZ-GROSS M, ORTEGA RM, SERRA-MAJEM LL, VARELA-MOREIRAS G. ENERGY INTAKE, PROFILE, AND DIETARY SOURCES IN THE SPANISH POPULATION: *Findings of the ANIBES Study*. *Nutrients*, 2015;7:4739-4762; doi:10.3390/nu7064739.

VALERO GASPAR T, ÁVILA TORRES JM, DEL POZO DE LA CALLE S, RUIZ MORENO E, VARELA-MOREIRAS G. *El valor nutricional del aperitivo: las tapas y la cerveza*. Fundación Española de la Nutrición (FEN), Madrid, 2012.

VARELA-MOREIRAS G. *De la Alimentación a la Nutrición: la Historia Continua. Lección Magistral Inauguración Curso*. Universidad San Pablo-CEU, Madrid, 2004.

VARELA-MOREIRAS G, AVILA JM, CUADRADO C, DEL POZO S, RUIZ E, MOREIRAS O (2010). *Evaluation of food consumption and dietary patterns in Spain by the Food Consumption Survey: updated information*. *European Journal of Clinical Nutrition* 64, S37–S43.

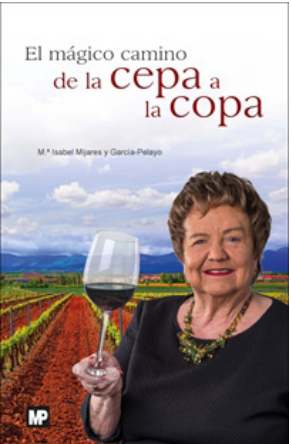
Reseñas



DELICATESSEN

En el universo gastronómico, delicatessen es un concepto que define los alimentos naturales y procesados que aúnan calidad, exquisitez, rareza o escasez relativa y, a veces, alto precio. También son denominados productos gourmet. Hay *delicatessen* indiscutibles como el caviar, el jamón ibérico o el foie gras, pero también alimentos más comunes que por su calidad y singularidad alcanzan la categoría de lo exquisito. Su concepto es patrimonio de la cultura occidental y del mundo desarrollado, donde la alimentación adquiere caracteres selectivos que guían el consumo más por placer que por necesidad.

Este libro describe el mundo de los sabores, los aromas y las texturas de alimentos selectos, setas, algas, especias, frutas exóticas; las variedades de aceites y aceitunas; los vinos de excelencia; las cervezas singulares; los alcoholes prestigiosos; las historias del té, del café y del cacao; la pescadería de lujo; los cortes de carne más apreciados; las chacinas más exquisitas y las declinaciones infinitas del queso.



EL MÁGICO CAMINO DE LA CEPA A LA COPA

M^a Isabel Mijares es una de las más activas, conocedoras y versadas enólogas españolas. En esta obra es posible disfrutar de su experiencia , ya que la autora ha volcado en el libro todo su conocimiento y su gran amor por este producto, al que ha dedicado su vida profesional.

El vino, un producto milenario, ha acompañado al hombre a lo largo de su historia, forma parte de su cultura y es una parte sustancial de la gastronomía. Pero todo eso hay que contarlo, y hay que hacerlo bien, así, en sus páginas la autora nos narra qué es el vino, cuáles son sus ritos y el porqué de ellos, y cómo ha influido en nuestra cultura. El objetivo es conocer mucho más de los más nobles caldos para gozarlos de verdad en la mesa. En estas páginas podemos ver reunidos ese conocimiento y la pasión por contarlo, sorprendiéndonos lo ameno y cercano que puede ser un libro sobre vinos cuando la autora es, como en este caso, una auténtica experta.

Créditos fotográficos:

Almudena Villegas Becerril; pp. 16 y 19.

David De Luis; pp. 11, 34, 36. 52 y 69.

Paco Roncero; pp. 26 y 72.

Real Academia de Gastronomía; pp. 23, 36, 49 y 69.

A Fuego Lento; pp. 64.



www.realacademiadegastronomia.com



**REAL ACADEMIA
DE GASTRONOMÍA**