

Dieta Atlántica. Encuentro entre los dos mundos

Rafael Ansón, 27/05/2022 | Categoría: Armonías



Una de las cosas más importantes que representó para el mundo el **Descubrimiento de América** fue la **gran aportación que supuso a la gastronomía**, a la alimentación, a nivel internacional.

Hace un tiempo, la **Academia Iberoamericana de Gastronomía** (AIBG) presentó una exposición de los diez alimentos básicos que los españoles llevamos a América y los diez que trajimos a Europa. Entre los primeros, se encuentran alimentos tan importantes como el aceite

de oliva, el vino, el trigo o el café. Y, con la misma importancia y calidad, entre los que trajimos están la patata, el cacao, el pimiento o el tomate.

Canarias, la unión de dos continentes

La mayoría de los productos que se intercambiaban entre los dos continentes pasaban por las Islas Canarias. Por eso, la Academia Iberoamericana de Gastronomía está planteando la posibilidad de llevar a cabo un proyecto sobre el "**Encuentro de los dos mundos en el horizonte gastronómico**", que podría tener lugar en un espacio intermedio como son las **Islas Canarias**.

Sería la ocasión de ver cómo, con esos alimentos básicos, se ha ido creando un recetario en Iberoamérica con platos elaborados antes y después del encuentro entre los dos mundos. Y lo mismo ha ocurrido en Europa. Ese conjunto de recetas constituye uno de los **patrimonios gastronómicos** más ricos, sugestivos e interesantes del mundo.

El proyecto tendrá el respaldo de la AIBG y de la **Comunidad Europea de la Nueva Gastronomía**. Se invitaría a los principales chefs iberoamericanos para que participen y elaboren recetas tradicionales y creativas con esos alimentos de "ida y vuelta".



Exposición "Alimentos de ida y vuelta" (Lima, 2017).

La Dieta Atlántica: tierra y mar

Con motivo de ese Encuentro, podría consolidarse y darse a conocer lo que puede y debe ser la **Dieta Atlántica en la Nueva Gastronomía del siglo XXI**.

Aparentemente, resulta difícil encontrar un punto de unión en la dieta de los países que bordean el océano Atlántico. Países tan dispares como España y Portugal, Noruega, Canadá, Brasil o Argentina. Sin embargo, es fácil de entender si se plantea algo tan sencillo como la relación que comparten entre los **productos de la tierra y el mar**.

Es algo singular y característico de todos los países que dan al Atlántico. Por supuesto, los productos varían en los diferentes países, en función de los distintos terrenos y climas. Cada país tiene sus singularidades, pero lo que es homogéneo es la armonía que existe entre los productos de la tierra y el mar. Lo que no significa que en los países del Atlántico no se consuma carne (en algunos de ellos, quizá, demasiada).



Logotipos de la Academia Iberoamericana de Gastronomía y de la Comunidad Europea de la Cultura Gastronómica.

Una dieta saludable y satisfactoria

La **Dieta Mediterránea**, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, está considerada una de las dietas más saludables del mundo. De la misma manera, la **Dieta Atlántica**, con un predominio de alimentos vegetales y productos del mar, puede considerarse una dieta especialmente **saludable**, por su aporte nutricional y sus extraordinarios beneficios para la salud.

Por supuesto, la Dieta Atlántica también destaca desde el punto de vista **satisfactorio**. La armonía entre la tierra y el mar ofrece un sinfín de posibilidades gastronómicas.

Ahora, hay que llevar a cabo un esfuerzo importante para que sea una dieta más **sostenible**.

Recetario de los países del Atlántico

Para dar a conocer las bondades de la Dieta Atlántica, sería interesante llevar a cabo una **publicación, primero digital y luego impresa, de un recetario** donde cada uno de los países que dan al Atlántico puedan presentar tres de sus recetas.

Protagonismo de España

De esta manera, se pondría de relieve que comparten una gastronomía singular y especialmente atractiva que ofrecer a sus ciudadanos y, sobre todo, a los turistas. Así, junto al **protagonismo de España en la Dieta Mediterránea, España impulsará, también, la Dieta Atlántica**.

Fuente:

<https://www.excelenciasgourmet.com/index.php/es/armonias/dieta-atlantica-encuentro-entre-los-dos-mundos>