

Inauguración del ciclo 'Dieta Atlántica: La excelencia en el paladar en perfecta armonía con la salud'.

Sede de PSN. Madrid, 17 de febrero de 2023

Galicia. Bañada por 1500 kilómetros de costa tiene el mejor pescado y el mejor marisco fresco de temporada, sin olvidar nuestros ríos que traen la trucha a nuestros platos.

Galicia. Generosa en pastos y agua posee los mejores cortes magros de carne roja tanto de cerdo como de vacuno. Las carnes gallegas son de las mejores no solo a nivel nacional, también internacional como sucede con la rubia gallega que compite en calidad con el Waygu o la carne de Kobe.

Galicia. Donde la lluvia es arte, como cantaba Siniestro Total, posee frutas y verduras frescas como las patatas, los repollos, pimientos de Padrón, berzas y los grelos, imprescindibles en nuestra cocina gallega.

Galicia. Con aceite de oliva propio, el ajo y la cebolla, frutos secos y semillas.

Galicia. Tierra de leche, y en consecuencia, tierra de quesos. Duro o blando. Queso seco. como la tierra; queso que empapa, o bien, queso blando, tembloroso, envuelto en gasas rezumantes, como el de Friol, en la provincia de Lugo.

Hablar de dieta atlántica es hablar de Galicia. Hablar de Galicia es hablar de la dieta atlántica que destaca por su enfoque equilibrado de la alimentación y su atención a la promoción de la salud. Nuestra dieta atlántica aporta las vitaminas, minerales y proteínas necesarias para garantizar una salud óptima y se asocia a un menor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes y obesidad, pero sobre todo, queridos amigos y amigas, nuestra dieta atlántica, aporta alegría, felicidad de alma y espíritu.

Si yo les pregunto, qué es lo que sienten ustedes cuando se sientan ante un buen cocido, ahora que estamos en la época. Pues está claro lo que sienten, no hay más que ver sus caras.

Un cocido como Dios manda se incluye en la dieta atlántica, con su cachola, su solana, su butelo, su lacón, sus patatas, sus garbanzos y sus grelos, porque mi tierra es pródiga en leguminosas, como las habas, manjar este propicio para los climas fríos y papilas gustativas acogedoras.

Comer cocido es comer Galicia. En mi caso concreto, corto la cachola con cariño, con mimo, como si estuviera partiendo el pan y el vino en una ceremonia sagrada, muy despacito, con esa 'auctoritas' que da el haber nacido en Portomarín. Y el temple, claro, como torea José Tomás, acariciando la carne y el porvenir.

El cerdo, con perdón, es el padre del jamón y del chorizo. Y ya se sabe que, siendo bueno el padre, buena es la descendencia.

Porque comer en Galicia es mucho más que alimentarse, es algo que no se limita a ingerir alimento como si fuéramos jilgueros. Comer en Galicia, disfrutar de nuestra dieta atlántica es una liturgia, un homenaje, una conexión trascendente con nuestra tierra y con nuestros genes. Y la conexión se nota desde el olor.

El aroma a horno, a cazuela de barro, a pan “do país”, ya nos pone contentos, porque cuando alguien llega a nuestra tierra, sonrío, y esa sonrisa resume la dieta gallega porque es imposible estar triste comiendo un centollo, que es el mejor antidepresivo que conozco, una fábrica de serotonina de efecto lento. O qué decir de unas zamburiñas y unas navajas que poseen virtudes taumatúrgicas pues reconforta el estómago, despeja las nubes de la mente, estimula los más nobles apetitos y produce en el comensal una sensación definitiva de gozo.

Galicia tiene tierra fértil, mar bravo y hombres y mujeres expertos en sacar lo mejor del producto para crear alegría y arte con nuestra dieta atlántica.

En Galicia, en mi tierra, la amistad se celebra con una comida, y para celebrar un éxito, qué mejor que unas nécoras; y que los fracasos, con un chuletón de rubia gallega, son menos fracasos. Que los reencuentros, los homenajes y la hospitalidad se basan en los ribeiros, los albariños o los mención, que los días especiales, los eventos y las fechas señaladas, y bebidos con moderación, se celebran con nuestros extraordinarios caldos.

Si tenemos en cuenta que los alimentos básicos de la dieta atlántica son pescado, la carne roja y los productos derivados del cerdo, los lácteos, las verduras y las patatas, el pan integral o de maíz no es de extrañar que hablar entonces de Galicia, es hablar de salud. Esta dieta tiene una

materia prima de la mayor calidad al centrarse en alimentos naturales y frescos.

Y todo ello, no nos olvidemos, por obra y gracia de nuestra tierra, de nuestros ríos y mares, por obra y gracia de hombres y mujeres que derrochan tradición y afán de mejora constante. Porque así se define el gallego.

Si el Camino de Santiago es el “alma” de Galicia, les digo aquí y ahora, que su gastronomía es el “cuerpo”.

¡Viva Galicia! ¡Viva la dieta atlántica!

Muchas gracias

Juan Serrano
Director de la Casa de Galicia