



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE FILOSOFÍA

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

TESIS

PLATÓN Y LA ALIMENTACIÓN

**(MENCIONES DE INTERÉS GASTRONÓMICO Y LA PROPUESTA DE LA
ÉTICA ALIMENTARIA)**

Clemente Octavio Guerra Ugalde

Querétaro, Qro.

Noviembre 2023



Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales
de Información



Platón y la alimentación: Menciones de interés
gastronómico y la propuesta de la ética alimentaria

por

Clemente Octavio Guerra Ugalde

se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional](#).

Clave RI: FILIN-236443

Resumen

En esta tesis se estudian los diálogos platónicos desde la investigación gastronómica. Se exponen, como resultados, primero la totalidad de fragmentos en donde se mencionan elementos de interés gastronómico, tales como ingredientes, recetas y costumbres alimentarias; después la postura de Platón sobre la alimentación y la culinaria. Con base en ello, en las conclusiones se postula la necesidad de una nueva rama de las ciencias gastronómicas, llamada «ética alimentaria». Esta propone revisar y reinterpretar las propuestas éticas de la filosofía para acomodarlas al tema de la alimentación. Con ello se buscarían producir marcos de referencia desde donde se puede arrojar una mirada crítica sobre las tendencias gastronómicas, y profundizar sobre lo que significa un «correcto actuar» al momento de comer.

Abstract

On this thesis the Platonic Dialogs have been studied from a gastronomic perspective. It exposes as a result, firstly, the summary of fragments of the oeuvre meaningful for the gastronomic research, such as mentions of ingredients, recipes, and foodways. Also, it presents Plato's stand on alimentation and culinary. Therefore, on the conclusions, it is exposed the necessity for the creation of a new branch of knowledge on the gastronomic sciences, called "alimentary ethics". This brings forward revisiting and reinterpret ethic proposals on philosophy to make them useful and suitable for alimentation topics. With that it is intended to produce frameworks, from where to do a critical look over gastronomic tendencies and reflect what it means to "good act" on eating.

Palabras clave: Platón, gastronomía, culinaria, alimentación, ética alimentaria, ciencias gastronómicas, antigua Grecia.

Key words: Plato, gastronomy, culinary, alimentation, alimentary ethics, gastronomic sciences, ancient Greece.

Agradecimientos

A mis padres

Por apoyarme incondicionalmente en la vida entera, la carrera y también durante la elaboración de esta investigación. Por permitir cultivar mi interés. Por creer en mí.

A mi madre

Por enseñarme el mundo.

A mi padre

Por darme todo.

A mi hermana

Por ser, como Sócrates, el tábano que pica al caballo.

A mis amigos

Por ser la familia que he elegido, despertar mi interés, cuidar de mí, impulsarme a ser mejor y apoyarme hasta en las empresas más absurdas.

A mis maestros

Pues ampliaron mi visión del mundo dedicando su tiempo y su paciencia. Por retarme a crecer y ayudarme a conocerme.

A mi Alma Mater

Eterna gratitud por darme el privilegio de acceder a educación de calidad, que aun con los defectos propios de todo lo que es humano, nutrió mi alma.

A todos los anteriores, en conjunto, por hacerme quien soy.

«Los griegos ya comían»
Manuel Vázquez Montalbán

Índice

Índice.....	4
1.- Introducción.....	6
2.- El campo de estudio de la gastronomía.....	9
3.- La alimentación, la culinaria, la gastronomía y las ciencias gastronómicas.....	11
4.- Composición del corpus platónico.....	16
5.- Criterio de selección.....	19
6.- Fragmentos encontrados.....	21
6.1 Ingredientes de la época.....	21
6.2 Utensilios de la época.....	24
6.3 Costumbres de la época.....	26
6.4 Producción de alimentos.....	32
6.5 Historia de la comida.....	35
6.6 Medicina y comida.....	39
6.7 Sobre el gusto.....	44
6.8 El consumo de vino y la ebriedad.....	48
6.9 La culinaria.....	51
6.10 Teoría de las comidas comunes.....	54
6.11 En torno al placer.....	59
6.11.1 Filebo.....	68
6.12 El buen comer.....	70
7- Conclusiones.....	83
7.1 Los Diálogos imprescindibles.....	83
7.2 La postura Platónica.....	84

7.3 El placer de comer.....	85
7.4 La prescripción platónica	86
7.5 El Estado como bien último.	87
7.6 La cabida de esta teoría.	87
7.7- Hacia una ética alimentaria.	88
8.-Referencias	89
Bibliográficas.....	89
Electrónicas.....	92
9.- Anexos	93
Anexo A.....	93
Anexo B.....	94
Anexo C.....	95
Anexo D.....	96

1.- Introducción

Dentro la vasta obra atribuida a Platón, la alimentación también fue tema. Si bien no dedicó un Diálogo específico a este tópico, sí puede entreverse una opinión firme al respecto y también sobre la disciplina que la afectaba, es decir la culinaria (*opsopoiia*). Esta postura se encuentra repartida entre las páginas de distintos Diálogos. Además, existen decenas de menciones a ingredientes, técnicas, utensilios y costumbres que son material de investigación para las ciencias gastronómicas. Ambos aspectos se presentan en esta investigación.

Las referencias gastronómicas en la obra platónica suelen pasar desapercibidas para quienes investigan los Diálogos, Cartas y Leyes con intenciones filosóficas (ya que estas citas rara vez representan un papel importante en la comprensión global del Diálogo). No obstante, para el estudio de la tradición culinaria griega, o su «sistema alimentario», estos fragmentos son significativos.

Para quienes buscan información con respecto a la alimentación y costumbre de la antigua Grecia, la obra platónica pasa desapercibida; opacada por obras como la de Ateneo de Náucratis: el *Banquete de los Eruditos*, que como lo explica Rodríguez-Noriega L. «Merece ser considerada en el ámbito de la literatura gastronómica [...] los productos culinarios, con sus variedades, características, procedencias, y efectos sobre la salud constituyen el principal tema de conversación»¹.

No se ha encontrado, a través de motores de búsqueda virtuales², ningún trabajo en español, inglés, o francés que se haya dispuesto a analizar la obra platónica con meras vistas a la investigación gastronómica. Los trabajos revisados, obtenidos a través de la búsqueda de incidencia con las palabras clave «Platón», «cocina» y «gastronomía», aparecen en su mayoría solo por menciones

¹ Lucía Rodríguez-Noriega Guillén, "Estudio introductorio", en *El banquete de los eruditos I-II*, (Madrid: Gredos, 1999), 14.

² Google académico, Redalyc, Scielo y Elsevier.

esporádicas al filósofo, especialmente de su diálogo Gorgias, pero casi ninguno de ellos va más allá.

Solo los trabajos de una autora, García Soler M^a. J., han resultado relevantes en esta búsqueda. Ella, quien ha dedicado su obra a la investigación del sistema alimentario en Grecia, y de quien se han encontrado al menos 70 artículos publicados sobre el tema a través de Google Académico, ha sido pieza clave para continuar con esta investigación.

Su obra destaca por la recolección de fragmentos relacionados a la alimentación en Grecia, dentro de la literatura de la época. Y aunque entre su vasta obra reúne varias de las citas que aquí se presentan, no ha dedicado ningún trabajo exclusivamente a la obra platónica como lo hace esta investigación.

En su obra más extensa «El arte de comer en la antigua Grecia» utiliza 18 citas a Platón como fundamento sobre la presencia de algunos elementos en la cocina griega, por ejemplo: harinas, higos, mirto, bellotas, peces, palomas, cisnes, leche, vino y pasteles³. Estas citas están repartidas por toda la obra platónica, por lo que no cabe duda de que la investigadora ha recorrido antes los Diálogos con la misma intención que en este trabajo. No obstante, aquí se presentan otras tantas que no aparecen referenciadas por ella.

La novedad, pues, de este trabajo radica en que este se dedica exclusivamente a Platón, que presenta algunos fragmentos que no se han mencionado antes en una investigación de tal tema, también en el intento de sintetizar su postura como un sistema ético alimentario, y en la propuesta que inspira de crear una rama de las Ciencias Gastronómicas dedicada a la ética alimentaria.

Como se dijo al inicio, Platón no es valioso para la gastronomía solo por las menciones a alimentos: también se destaca por tener un posicionamiento firme en torno a la alimentación y la culinaria, desde el cual se puede entrever una propuesta ética alimentaria férrea. La síntesis de tales ideas (ofrecida en las

³ María José García Soler, *El arte de comer en la antigua Grecia*, (Madrid: Ed. Biblioteca Nueva S.L., 2001)

conclusiones de este trabajo) resulta en un imperativo ético de orden categórico que puede ser usado por un individuo para tomar decisiones en torno a su alimentación, o bien ser punto de referencia desde el cual realizar un ejercicio crítico sobre un sistema alimentario o tendencia gastronómica.

Con respecto a las limitaciones del presente trabajo debe mencionarse que debido a las dificultades que representa la autenticación de los textos platónicos, así como por las implicaciones propias de los medios a través de los cuales han llegado a nuestros días, bien podrían quedar fuera alguna mención importante en los apócrifos que no serán tratados en esta investigación, e incluso podrían estarse citando partes que no sean de la autoría de Platón. Además, por las dificultades propias de la traducción (ya que los textos se han estudiado en español y no en su idioma original), podrían nombrarse de forma errónea algunos elementos, o dejar fuera metáforas que refieran a alimentos pero que se hayan traducido de otra forma.

En cuanto a los alcances de esta investigación, se puede decir que la presentación de las citas que hagan referencia a la alimentación en la obra adjudicada a Platón resulta útil para quienes desean investigar sobre las técnicas y costumbres griegas en el tópico culinario, facilitando así el acceso a dicha información para futuros trabajos.

La presente tesis, ofrece primero una mirada al campo de estudio de la gastronomía desde el marco de las ciencias gastronómicas para delimitar el tipo de fragmentos que han sido rescatados y justificar el criterio de selección; a continuación, plantea un deslinde terminológico de los conceptos *alimentación*, *culinaria* y *gastronomía* en un intento de comprender la diferencia entre la culinaria a la que se refiere Platón y la gastronomía de la actualidad con tal de evitar comparaciones injustas; después se presenta un apartado que resume la composición del *corpus* platónico, así como los problemas de autenticación que existen en él, con el propósito de justificar el estudio o exclusión de algunos textos; luego una explicación del criterio selección y el orden en que se presentan las citas; por último, se presentan, organizadas por su temática, las citas. Dentro de

esta parte del trabajo, en la sección de citas que versan sobre el placer, cabe mencionar que también se ha adjuntado un breve ensayo sobre el Filebo: este trato especial surge debido a que su tema central es el placer, y por tanto resultaba imposible seleccionar fragmentos sin correr el riesgo de que tales quedaran descontextualizados, incurriendo en el común error de presentar como prueba del pensamiento platónico una cita que párrafos después llega a ser negada.

Finalmente, en las conclusiones se reflexiona sobre la postura platónica hacia la alimentación y la culinaria, y se destaca la necesidad de inscribir una nueva rama de estudio para las ciencias gastronómicas llamada «ética alimentaria» donde se conjunta la filosofía y la gastronomía. De este modo se propone el estudio y reunión de las distintas posturas éticas que versen sobre la alimentación o que puedan ser aplicadas a ella, con el propósito de utilizar dichas síntesis como marcos de referencia desde los cuales arrojar una mirada crítica sobre las tendencias gastronómicas, y profundizar sobre lo que significaría un «correcto actuar» del hombre en dicho acto.

2.- El campo de estudio de la gastronomía.

Si bien la presente investigación se propone como uno de sus objetivos compilar las citas de interés gastronómico en la obra platónica, antes de comenzar conviene responder a la pregunta ¿qué cosas abarcan dicho interés?, cuestión que hará de marco teórico.

Los elementos recurrentes⁴ en el intento por definir a la gastronomía son: la descripción de su etimología, el poner al alimento como elemento de estudio central y articulador, y la insistencia en que su campo de estudio no se limita a la

⁴ Álvaro Bahls, Rodolfo Wendhausen Krause, y Edar da Silva Añañ, “Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual.” *Estudios y perspectivas en turismo* 28, no. 2 (2019): 312-330. Recuperado en 07 Julio 2023; Cecilia Isabel Gutiérrez del Alva. *Historia de la gastronomía* (México: Aliat Universidades, 2012); Steffan Igor Ayora-Díaz, “El performance de lo yucateco: cocina, tecnología y gusto” *Alteridades*, 24, no.48 (2014): 60; Néstor Luján. *Historia de la Gastronomía*. (Barcelona: Penguin Random House, 1997). 13-44.

comida en sí, sino que se extiende a otras dimensiones sobre las que el alimento repercute, o bien que se manifiestan en él, por tanto, sus estudios son transdisciplinarios⁵.

La relación entre el desarrollo de la humanidad con el de la cocina es innegable⁶. No obstante, aunque el alimento ha sido razón formadora del hombre y la sociedad, es necesaria la delimitación de lo que una investigación gastronómica debiera abordar⁷, pues de lo contrario se pueden presentar hasta los elementos más distantes con justificaciones rebuscadas.

En este sentido, para dar orden a la presente investigación se ha tomado como referencia la propuesta de Almudena Villegas expuesta en su libro «Ciencias de la gastronomía: Teoría y método» que analiza la gastronomía y propone «un sistema con el que desarrollar unas correctas técnicas de investigación con el propósito, finalmente, de ordenar, sistematizar y estructurar el conocimiento en torno a la gastronomía»⁸.

Para tal efecto desarrolla el concepto de «Ciencias Gastronómicas» que pretende alejar a las investigaciones gastronómicas de mantenerse dentro de una dimensión meramente culinaria, y hacerlas partícipes de otras áreas del conocimiento que también repercuten sobre la alimentación y viceversa. De esta forma, la gastronomía reafirma su carácter interdisciplinario y se hace evidente que «su esencia no responde a ninguno de los términos de las ciencias humanas sociales o tecnológicas, sino que es un compendio de diferentes partes de todas ellas»⁹.

Para ello aconseja trascender la receta y mirar a profundidad. De esta forma, el investigador debe dominar el contexto histórico del documento. Luego ha de

⁵ Cecilia Isabel Gutiérrez de Alva. *Historia de la gastronomía* (México: Aliat Universidades, 2012) 6-7.

⁶ Bahls, Wendhausen, y da Silva, "Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual." 313; Luján, *Historia de la Gastronomía*, 13-14

⁷ Almudena Villegas Becerril, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, (Córdoba: Almuzara, 2019), 19-20.

⁸ *Ibid.*, 7.

⁹ *Ibid.*, 28.

desentrañar la receta teniendo en cuenta el entorno en que surge, los medios técnicos, la producción agroalimentaria, el estilo de vida, el entorno y la profesionalidad y habilidad manual de quienes la ejecutan¹⁰.

Para facilitar esta tarea ofrece el concepto «sistema alimentario» que nombra a un «conjunto de realidades de tipo cultural, social, tecnológico, intelectual, medioambiental o, incluso, de carácter material de un determinado momento»¹¹. Y para facilitar su investigación propone un diagrama triangular (Anexo A) en donde se exponen tres factores determinantes: El individuo, que expresa los gustos, la salud, creencias religiosas, situación económica y entorno social; el entorno, que representa el alimento posible según limitaciones ecológicas, históricas y geográficas; y el contexto, es decir, las circunstancias que envuelven el hecho alimentario¹².

La presente investigación ha hecho uso de estas herramientas y conceptos. Por tanto, los fragmentos que se presentan han sido seleccionados por ser útiles para la comprensión del sistema alimentario contemporáneo a Platón.

3.- La alimentación, la culinaria, la gastronomía y las ciencias gastronómicas

En cuanto al segundo de los objetivos de la investigación, es decir: sintetizar el posicionamiento de Platón en torno a *la alimentación* y *la culinaria* para resumir su propuesta ética alimentaria, resulta necesario establecer un deslinde terminológico de estas palabras y otras asociadas a las mismas.

Las palabras *gastronomía*, *culinaria* y *alimentación* suelen ser utilizadas como sinónimos puesto que todas se relacionan con el acto de comer. No obstante, en el ámbito académico, son términos distintos por cuanto difieren en su objeto de estudio. Dicha diferencia también puede comprenderse como una cuestión de profundidad.

¹⁰ *Ibid.*, 30.

¹¹ *Ibid.*, 50.

¹² *Ibid.*, 47.

La clasificación se vuelve crucial para la investigación por el hecho de que, para Platón, que no se limitó en hablar de la alimentación, cocina, y quienes a ella se dedicaban, jamás existió la gastronomía tal como se concibió en el siglo XIX, ni mucho menos como se entiende hoy en día¹³. En su existencia solo conoció de alimentación y culinaria (*opsopoiia*¹⁴). Este hecho enmarca sus teorías en un contexto histórico específico y sobre una dimensión muy limitada del tema, ello imposibilita la intención de aplicar sus juicios al estado de la cuestión actual y a quienes la estudian.

A continuación, se desglosan estos términos en orden según estos aparecieron en la historia, categorización que a su vez coincide con el nivel de profundidad que representan en el estudio del tema. Distan el conocedor de la culinaria de tiempos platónicos, del gastrónomo actual, tanto en conocimientos, como años hay entre sus épocas.

Para comenzar, debe aclararse que la palabra alimentación suele referirse casi en exclusiva al acto mismo de comer y beber. Al hablar de alimentación se pueden referir ingredientes, disponibilidad de estos, y métodos de preparación, pero no se repara en la dimensión cultural o hedónica del acto. La alimentación es el objeto de estudio de la culinaria y la gastronomía, pero al estudiar esta desde dichos términos se añaden nuevas dimensiones de profundidad. Podemos hablar incluso de alimentación de animales, por ejemplo¹⁵. Por practicidad, esta investigación usará dicha definición.

El siguiente término en aparecer es la culinaria. Platón habla de cierto *arte* llamado culinaria¹⁶, que inmediatamente renombrará como *técnica*. Es el mismo autor quien nos explica la profundidad: esta se ocupa de la elaboración de platillos deliciosos, pero se limita a entender solo de los ingredientes y las técnicas de preparación, con vistas a conseguir el mejor sabor, pues «Da el condimento a la

¹³ Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 10.

¹⁴ Término que aparece por primera vez en voz de Sócrates en *Gorgias* 462d

¹⁵ Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 13.

¹⁶ *Gorgias* 462a-465e.

comida»¹⁷. Pero eso sí, él mismo reniega de los que conocen tal arte, porque hacen que los alimentos menos benéficos para la salud sepan mejor y que los insensatos los prefieran. Por eso no son de fiar ni tienen ningún conocimiento valioso¹⁸.

La culinaria es la experticia en el arte de transformar los alimentos, pero su conocimiento está limitado a la transformación en sí, es decir desde una mirada superficial; entiende de técnicas, pero no del cómo actúan a nivel químico y físico (a diferencia del gastrónomo); sabe de ingredientes, pero no de sus características nutrimentales; reproduce combinaciones que son herencia cultural y que tienen motivos históricos para existir, pero no es consciente de dicha profundidad. Sus conocimientos son superficiales y tienen por único objetivo el obtener los mejores resultados en cuanto al placer que provocan los alimentos a través del gusto¹⁹.

No obstante, la existencia de la culinaria como disciplina delimitada por un nombre, supone un nuevo nivel de profundidad en el entendimiento de la alimentación. El comer ya no es solo la satisfacción de una necesidad fisiológica, ahora se procura hacerlo con vistas al mayor placer. Con el reconocimiento de la culinaria el platillo ya no es un elemento simple; el conocedor de la culinaria reconoce en él al menos tres dimensiones: dos dentro del plato y una tercera fuera de este: las primeras son el ingrediente y la técnica, y la última se refiere al placer (o disgusto) que produce al comensal.

En un análisis más detallado, observamos que, a su vez, cada una de esas dimensiones puede dividirse en distintos elementos: el conocimiento de la técnica implica saber de utensilios; el de los ingredientes implica saber las características organolépticas óptimas de los alimentos antes y después de cocinarse, así como la relación de la calidad con su origen; y la intención de procurar el placer en el comensal involucra conocimientos de presentación, maridajes, temperaturas, etc.

¹⁷ *República Libro I 332c-d*

¹⁸ *Gorgias 462e-465e*

¹⁹ *Idem.*

Desde esta perspectiva, tal agrupación de conocimientos no parece tan vana como diría el filósofo griego. Pero no podemos ignorar que seguimos en una mirada bastante primitiva de la cuestión. Si, por ejemplo, la presente investigación recopilara solo las citas de interés culinario (ignorando la transdisciplinaridad de la gastronomía), es decir limitándose a aquellas en que se mencionan técnicas e ingredientes, el trabajo quedaría bastante escueto.

Sería difícil indicar en qué momento de la historia se empieza a hablar de gastronomía con todos los matices que hoy se le atribuyen. En general este inicio se adjudica a la obra «La Fisiología del gusto» de Brillat-Savarin²⁰, pues en ella, por primera vez se generan preguntas de orden transdisciplinario.

El título de gastrónomo, propiamente dicho, se ha utilizado sobre varios personajes desde el siglo XVII²¹ a pesar de que sus obras y hazañas hoy quedarían más bien inscritas dentro de la culinaria. ¿Pero quién se atrevería a negarle el título de gastrónomo a Carême o a Escoffier?

Antes de entrar de lleno en la profundidad con la que se estudia la alimentación en la gastronomía, cabe destacar que, entre la gastronomía, y formas anteriores del tema (que son ahora partes de este) como la alimentación y la culinaria, existe también una brecha de refinamiento²²: «Mientras que el campo culinario incluye una gran cantidad de recetas [...], el gastronómico contiene un número reducido que es generalmente aceptado como icónico de la cultura y sensibilidad [...]»²³. Es decir que la gastronomía es, de cierta forma, la mirada crítica hacia la culinaria, ejercicio que requiere el entendimiento de todas las dimensiones que atraviesan al plato, y que a su vez el plato atraviesa.

La diferencia-especialización queda aún más clara en el siguiente fragmento:

²⁰ Luján, *Historia de la Gastronomía*, 355; Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 15.

²¹ *Ibid.*, 357.

²² Steffan Igor Ayora-Díaz, "Regionalism and the Institution of the Yucatecan Gastronomic Field", *Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research* 13, no. 3 (2010) 413.

²³ Steffan Igor Ayora-Díaz, "El performance de lo yucateco: cocina, tecnología y gusto", 61.

«la alimentación es una de las formas más primitivas de satisfacción de las necesidades biológicas de los seres humanos, que con el tiempo pasó a ser un complejo conjunto de significados culturales pasados de generación en generación. Este comportamiento se denomina culinaria. Hoy, la unión de esos significados culturales con el refinamiento del gusto, el hedonismo en la mesa, las nuevas técnicas y las tecnologías, dan a luz a la gastronomía. Así, el hambre es a la alimentación, lo que el apetito es a la culinaria y la degustación a la gastronomía»²⁴

Esta diferencia y evolución no es gratuita. El desarrollo en el estado de la ciencia, así como en el refinamiento de las recetas está ligado a los avances científicos y tecnológicos de la sociedad (Anexo B). Las tendencias gastronómicas nacen en contextos históricos determinados, y no pueden darse antes.

Al proceso de refinamiento, debe adjuntarse también como segunda forma de ejercicio gastronómico —no solo por ser un modo importante de la cuestión, sino también por cuanto con su ejemplo es más fácil entender la relación de las tendencias gastronómicas con las posibilidades de una época—, la creación intencionada y artificial: es decir, la generación de platillos como un ejercicio creativo y consciente, cuyo fin trasciende la dimensión utilitaria del alimento y se fija en la propia experimentación —tanto de la técnica como de la degustación del comensal—. Es decir que se permite el ejercicio de la gastronomía por la gastronomía. La saciedad no es más el principal objetivo²⁵. De esta segunda forma, que es a su vez una tendencia gastronómica relativamente nueva, puede decirse que es expresión de la abundancia de ingredientes —varios y bastos— y especialización de los conocimientos, sello exclusivo de nuestra época; terreno donde solo el gastrónomo puede moverse con maestría.

La gastronomía como campo de estudio se propone observar todas las dimensiones del alimento. Es decir que el gastrónomo es capaz de comprender,

²⁴ Bahls, Wenghausen K., y Da Silva A., “Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía”, 315.

²⁵ Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 11.

en torno al ingrediente, por ejemplo, no solo su calidad sino también los factores que influyen en ello como la agricultura. Sobre los procesos, no solo entiende del resultado, sino que comprende satisfactoriamente los cambios químicos y físicos que implican. En el acto de alimentarse, comprende los motivos históricos y culturales que se conjuntan para que esta se dé de cierto modo. Otros saberes importantes dentro de su repertorio son la tecnología, la religión, la medicina, la sociedad y la ecología²⁶, puesto que todos ellos se manifiestan en el plato.

Una analogía suficiente para comprender estas diferencias puede darse al comparar estos términos con el estudio de una obra pictórica. La alimentación sería pues el mero acto de pintar. La culinaria puede compararse con los estudios técnicos en pintura, es decir que se ocupa de las mezclas de color, el uso adecuado e intencionado de los materiales y la forma de la pincelada. Pero la gastronomía se empata con el conocimiento de un crítico de arte, es decir que comprende el contexto histórico de la obra, la vida del autor, las características físicas y químicas de los materiales, el origen de ellos, la perdurabilidad de la obra según los factores ambientales que la agreden, su valor estético, el significado de sus símbolos, la recepción del público, y su repercusión sobre la sociedad.

4.- Composición del corpus platónico

Por *corpus* platónico se entiende toda la obra escrita por Platón. En dicha clasificación se incluyen sus diálogos, cartas y leyes. García Gual²⁷ sostiene que ninguna obra de sus contemporáneos es comparable en extensión y contenido a la obra platónica. Alcoberro, R. agrega: «De la filosofía anterior a él solo poseemos fragmentos; de la suya lo tenemos casi todo»²⁸, hasta textos apócrifos o de dudosa autoría.

²⁶ *Ibid.*, 10.

²⁷ Carlos García Gual, "Prólogo" en *Platón, Diálogos I*. (Madrid: Gredos, 2010), IX.

²⁸ Ramón Alcoberro Pericay, *Platón* (España: RBA, 2015), 7.

Con respecto al número de Diálogos auténticos y su cronología, no existe consenso entre especialistas²⁹. Cuantos son presentados como auténticos, lo son basados en criterios de estilo literario y fuentes históricas.

Los Diálogos aparecen como método característico de Platón para el trato de temas filosóficos. Estos llevan por nombre el de aquél con quien Sócrates discute, como Lisis, Gorgias, Menéxeno y Protágoras. También suelen ser llamados por el tema central del que tratan tal que: *Eutifrón o de lo pío*, *Critón o del deber*, *Lisis o de la amistad*, *Cármides o de la sensatez*, *Laques o del valor*, *Protágoras o de los sofistas*, *Fedón o del alma*, *Banquete o de la erótica*, *Gorgias o de la retórica*, *Timeo o de la naturaleza*, *Critias o de la Atlántida*, *Ion o de la poesía*, *Menéxeno o de la oración fúnebre*, *Teeteto o de la ciencia*, *Menón o de la virtud*, *Filebo o del placer*, etc.

Los Diálogos, en editoriales de prestigio, suelen presentarse en supuesto orden cronológico, aunque la determinación de dicha cronología es un tema complejo. Para el ordenamiento de estos, distintas clasificaciones se han postulado, haciendo caso al estilo o los temas tratados. La más aceptada es la siguiente³⁰:

- Diálogos de juventud. Escritos bajo la influencia de Sócrates, durante los últimos años de vida del maestro o, con mayor probabilidad, en los primeros tras su muerte. Estos suelen situarse entre 393 a. C. y 389 a. C. En este grupo se suelen ubicar a la *Apología de Sócrates*, de la cual prácticamente no quedan dudas sobre su autenticidad³¹, *Critón*, *Ion*, *Cármides*, *Laques*, *Lisis*, *Protágoras*. En estos, Platón expone las ideas de Sócrates, que formarán los pilares para obras siguientes. En estos no existe una preocupación tanto por las respuestas como por el método³²; por consiguiente, la mayoría son aporéticos.
- Diálogos de madurez. También llamados Diálogos dogmáticos. Sobre los cuales no se ha llegado a un acuerdo con lo que respecta a su orden, pero

²⁹ *Ibid.*, 15

³⁰ *Idem.*

³¹ Carlos García Gual, "Estudio introductorio" en *Platón I* (Gredos, 1998)

³² Ramón Alcoberro Pericay, *Platón* (España: RBA, 2015), 10.

se cree fueron escritos entre los 40 y 56 años del autor; por tanto, entre 385 a. C. y 371 a. C. Estos son *Banquete*, *Fedón*, *República* y *Fedro*. En ellos se consolida la teoría de las ideas como base de la epistemología, de la ética y de la política. Aparecen también los grandes mitos platónicos como el de la caverna.

- Diálogos de Vejez, o también Diálogos críticos. Se caracterizan por una crítica radical de teorías anteriores, incluida la de las Ideas. Suelen situarse entre 370 a. C. y 347 a. C. Estos son *Parménides*, *Teeteto*, *Timeo*, *Critias*, *Filebo*, *Sofista*, *Político* y *Leyes*. Siendo los tres últimos los más significativos. También suelen ubicarse en este periodo a las *Cartas*. En estas obras Sócrates deja de ser el personaje principal y algunas de ellas ni siquiera están escritas en forma de diálogo.

Si bien la obra de Platón es extensa y variada, no existe un diálogo dedicado a la alimentación; mucho puede inferirse de tal tópico observando su posición con respecto a los placeres, tema sobre el cual sí versa el diálogo *Filebo*. En *Gorgias* dedica un par de páginas a hablar de la culinaria como una técnica que intenta insertarse en el lugar de la medicina haciendo lucir a los alimentos más perjudiciales como los más apetitosos.

No obstante, de forma esporádica, Platón hace alegorías a la comida y los hábitos alimentarios contemporáneos: citas que suelen pasar desapercibidas por su brevedad pero que representan una fuente importante para el estudio de las costumbres de aquella época. Filósofos posteriores considerados neoplatónicos dedicarían obras completas a temas de alimentación como lo son Plutarco en sus *Obras Morales y de Costumbres* en donde aparece el texto «acerca de comer carne»³³, o Porfirio quien escribe «Sobre la abstinencia»³⁴. También podrían considerarse en este sentido otros autores como Séneca quien hablará de la alimentación en forma directa y metafórica³⁵; y Epicuro con su filosofía del placer³⁶

³³ Plutarco, “Sobre comer carne I” y “Sobre comer carne II” en *Moralia IX*, (Madrid: Gredos 2016)

³⁴ Porfirio, *Sobre la abstinencia*. (Madrid: Gredos 2016)

³⁵ Michael Von Albrecht. “Sobre la lengua y el estilo de Séneca” *Myrtia* 15, (2000), 230.

³⁶ Marcelino Rodríguez Donís. “Epicuro y su escuela” *Fragmentos de Filosofía* 4 (2009), 107.

quien aconseja sobre la alimentación: «acostumbrarse a comidas sencillas y sobrias proporciona salud y hace al hombre solícito en las ocupaciones necesarias de la vida, disponiéndonos mejor cuando alguna que otra vez accedemos a alimentos exquisitos, dejándonos impávidos ante el azar», nociones cuyo origen es señalado dentro de la propia obra platónica³⁷.

5.- Criterio de selección

Para llevar a cabo la presente investigación se llevó a cabo una lectura meticulosa de toda la obra platónica, en busca de fragmentos de interés gastronómico que enmarquen el sistema alimentario. Es decir, menciones a la producción de alimentos, ingredientes, utensilios, tradiciones, creencias y reflexiones filosóficas en torno al buen comer.

Cabe destacar que en este ejercicio se tropezó con algunos fragmentos que, si bien no entraban dentro de lo que originalmente se estaba buscando, sí resultan imprescindibles para comprender, por ejemplo, las declaraciones que Platón hace en torno al buen comer. Entre ellas se encuentran menciones de prácticas médicas (estrechamente relacionadas con la comida en aquel entonces³⁸), teorías sobre la composición del cuerpo y juicios en torno al placer en sí, y al placer que surge del gusto específicamente³⁹.

Para amenizar la lectura y enfatizar el trabajo de selección, se ha decidido presentarlas dentro de la siguiente clasificación por su temática:

—Ingredientes de la época: En donde se inscriben todas las menciones a alimentos en forma de metáfora o directamente.

—Utensilios de la época: Que presenta citas donde se mencionen usos de cubiertos o instrumentos de cocina.

³⁷ *Ibid.*, 106.

³⁸ Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 15.

³⁹ Diferenciación presente en los diálogos de la Juventud. Para los diálogos de la vejez el autor cambiará su forma de tratar el tema.

—Costumbres de la época: Aquí se encuentran las menciones de los actos en torno a la comida: modales, fiestas y tradiciones.

—Producción de alimentos: Presentan citas en donde se evoque a los oficios y las prácticas en torno a la producción de la comida.

—Historia de la comida: Reúne referencias a las costumbres de otros pueblos contemporáneos del autor, así como a personajes históricos relacionados con la alimentación.

—Medicina y comida: Aquí se encuentran las citas en torno a prácticas médicas (estrechamente relacionadas con la alimentación en ese tiempo), la composición del cuerpo y descripción de enfermedades y remedios que devienen de la mala alimentación.

—Sobre el gusto: Fragmentos en los que se teoriza en torno a la naturaleza del sentido del gusto.

—El consumo del vino y la ebriedad: En donde pueden observarse menciones al consumo de vino y se teoriza sobre su consumo.

—La culinaria: Apartado en donde se presenta el discurso que compara a la culinaria con la retórica, además de otras menciones a dicha «práctica».

—Comidas comunes: Teoría platónica que se presenta en las Leyes, inspirada en los sistemas espartano y cretense.

—El placer: Se aborda la mirada platónica en torno al placer en general, y también a la separación y clasificación de los placeres. Dichos fragmentos son el sustento principal para teorizar en torno a lo que Platón sugiere como «buen comer».

—El buen comer: Fragmentos en los que Platón sugiere de forma clara como debe ser la relación del hombre con la comida.

Además, para abordar el diálogo Filebo, en donde explícitamente se teoriza en torno al placer, se ha insertado dentro del apartado dedicado a tal tema un ensayo que pretende exponer las ideas generales de la obra exponiendo paso a paso la evolución del pensamiento en el Diálogo. Dicho ensayo se presenta porque debido a que el diálogo es un ejercicio dialéctico, sería imposible extraer fragmentos sin que estos queden descontextualizados, o se perderían algunos axiomas que también representan el pensamiento del autor y no están explícitos en la conclusión.

Cabe destacar que, aunque las citas se han presentado en este orden, algunos fragmentos participan de más de una categoría. No se les ha repetido por practicidad, inscribiéndolas según su significado global y no por sus particularidades. Se sugiere al lector interesado en hacer uso de esta investigación que revise los demás apartados por si acaso algún fragmento también compete a su trabajo.

6.- Fragmentos encontrados

6.1 Ingredientes de la época

Ion 534a

«[...] los poetas líricos hacen sus bellas composiciones no cuando están serenos, sino cuando penetran en las regiones de la armonía y el ritmo poseídos por Baco, y, lo mismo que las bacantes sacan de los ríos, en su arrobamiento, miel y leche, cosa que no les ocurre serenas»

La mención a la miel y la leche como alimentos valiosos, metáfora que volverá a aparecer en Gorgias⁴⁰.

Ion 538c

Citando a Homero⁴¹, Platón escribe:

⁴⁰ 493e

«Al vino de Pramnio, dice, añadió queso de cabra, rallado con un rallador de bronce, junto con la cebolla condimento de la bebida,»

¿a quién pertenece aquí dictaminar si Homero habla o no con exactitud, al médico o al rapsoda?»

Insiste en el papel del médico para la prescripción de la dieta, por ser este el único capaz de preservar el buen estado del cuerpo.

Gorgias 493e

«Examina, pues, si lo que dices acerca de cada uno de los géneros de vida, el moderado y el del disoluto, no sería tal como si hubiera dos hombres que tuviese cada uno de ellos, muchos toneles, y los del primero estuviesen sanos y cabales, el uno lleno de vino, el otro de miel, el otro de leche y otros muchos de otros varios líquidos [...]»

Mención hacia la miel, la leche y el vino como elementos valiosos.

Menéxeno 237e

«Pues bien, nuestra tierra y, al propio tiempo, madre nos da una prueba convincente de que ha engendrado hombres: sólo ella en aquel tiempo produjo, la primera, un alimento idóneo para el hombre, el fruto del trigo y la cebada, con el cual se alimenta el género humano de la manera mejor y más bella, por haber engendrado en realidad ella misma este ser [...] Después de esto ha suscitado para sus hijos el nacimiento del aceite, auxilio contra las fatigas».

Menón 80a

«Y si se me permite hacer una pequeña broma, diría que eres parecidísimo, por tu figura como por lo demás, a ese chato pez marino, el torpedo. También él, en efecto, entorpece al que se le acerca y lo toca [...]»

⁴¹ *Ilíada* XI 639-640.

Banquete 177b

«[...] Pero esto, en realidad, no es tan sorprendente, pues yo mismo me he encontrado ya con cierto libro de un sabio en el que aparecía la sal con un admirable elogio por su utilidad».

En las notas a pie de página Martínez, M. aclara la referencia diciendo que, en su *Elogio de Helena*, habla Isócrates de aquellos oradores que han elogiado «a los mosquitos, a las sales y a cosas semejantes» y se está de acuerdo en que se refiere al sofista, de principios del siglo IV a.C., Polícrates, que podrá ser también el sabio al cual alude aquí Fedro.

Fedro 229a

«FED.—¿Ves aquel plátano tan alto?

SOC.—¡Como no!

FED. —Allí hay sombra y un vientecillo suave, y hierba para sentarnos o si te apetece, para tumbarnos».

República Libro II 372c-d

«—Es verdad —respondí—; me olvidaba que también tendrán condimentos. Pero es obvio que cocinarán con sal, oliva y queso, y hervirán con cebolla y legumbres como las que se hierven en el campo. Y a manera de postre les serviremos higos, garbanzos y habas, así como bayas de mirto y bellotas que tostarán al fuego, bebiendo moderadamente. De este modo, pasarán la vida en paz y con salud, y será natural que lleguen a la vejez y transmitan a su descendencia una manera de vivir semejante».

República Libro III 405e-406b

«—A mi ver, nada de eso había en tiempos de Asclepio. He aquí la prueba: cuando sus hijos estaban en Troya y vieron a Eurípilo herido, no censuraron

a la mujer que le dio a beber vino de Pramnio salpicado con harina de cebada y con queso fresco rallado, que parece ser inflamatorio, ni han censurado a Patroclo por proceder de ese modo.

—Y sin embargo —dijo Glaucón—, era una bebida absurda para quien estuviera en esas condiciones.

—No tan absurda —repuse— si reflexionas que, antiguamente, según se dice, antes de Heródico, los Asclepiadas no practicaban el arte de atender enfermedades, la medicina actual. Heródico, que era maestro de gimnasia y cayó enfermo, mezcló la gimnasia con la medicina, con lo cual se atormentó primeramente y al máximo a sí mismo, y después a muchos otros de sus sucesores».

6.2 Utensilios de la época

Hippias Mayor 288d

«[...] Si un buen alfarero hubiera dado forma a la olla, alisada, redonda y bien cocida, como algunas bellas ollas de dos asas de las que caben seis coes, tan bellas, si preguntaran por una olla así habría que admitir que es bella. ¿Cómo diríamos que no es bello lo que es bello?»

Sobre dicha cita, Calonge J. aclara a pie de página que el coes era una medida de tres litros, aproximadamente.

Hippias Mayor 290d-291a

«—¿Qué es lo adecuado —dirá él—, cuando se hace hervir, llena de hermosas legumbres, la bella olla de la que acabamos de hablar: una cuchara de oro o de madera de higuera?»

[...] ¿No es evidente que la de madera de higuera? Da más aroma a la legumbre y, además, amigo, no nos podría romper la olla ni derramaría la verdura ni apagaría el fuego dejando sin un plato muy agradable a los que

iban a comer. En cambio, la de oro podría hacer todas estas cosas, de manera que, según parece, podemos decir que la de madera de higuera es más adecuada que la de oro, a no ser que tú digas otra cosa».

Se demuestra, pues, una costumbre de la cocina griega sobre los materiales de los utensilios, así como la razón para el uso de estos. La especificación sobre los aromas que la madera otorga al guiso, habla, además, de una mirada en pos de la mejora de las características organolépticas, y no solo entendida de la practicidad.

Eutidemo 299e

«Por lo menos cuentan, Eutidemo —dijo Ctesipo— que entre los escitas, los más felices y mejores son aquellos que tienen mucho oro en sus propios cráneos [...] y los más asombroso, ¡es que beben en sus propios cráneos áureos y contemplan su cavidad interior mientras sostienen la propia cabeza en sus manos»

Con respecto a dicha cita, J. Oliveri aclara a pie de página que los escitas, según refiere Heródoto⁴², utilizaban los cráneos de sus enemigos para hacer copas.

Banquete 213e

«Por consiguiente, me elijo a mí mismo como presidente de la bebida, hasta que vosotros bebáis lo suficiente. Que me traigan, pues, Agatón, una copa grande, si hay alguna. O más bien, no hace ninguna falta. Trae, esclavo, aquella vasija de refrescar el vino —dijo, señalando una que contenía más de ocho cótilas».

En las notas a pie de página Martínez M. aclara que las cótilas eran una medida para líquidos equivalente a 27 centilitros aproximadamente. Por lo que la vasija de vino referenciada debía almacenar cerca de 2 litros.

⁴² IV 65

6.3 Costumbres de la época

Apología de Sócrates 36d

«Así pues, ¿qué conviene a un hombre pobre, benefactor y que necesita tener ocio para exhortarnos a vosotros? No hay cosa que le convenga más, atenienses, que el ser alimentado en el Pritaneo».

Con respecto a dicha cita, Calonge J. aclara en las notas que «En el Pritaneo, establecido en el Tolo, podían comer las personas a las que la ciudad juzgaba como sus benefactores. Este honor era muy estimado». (Anexo C).

Protágoras 347c-d

«[...] Pues me parece que el dialogar sobre la poesía es mucho más propio para charlas de sobremesa de gentes vulgares y frívolas. Ya que estas gentes, porque no pueden tratar unos con otros por sí solos mientras beben, con opinión propia ni con argumentos suyos, a causa de su falta de educación, encarecen a los flautistas, pagando mucho en el alquiler de la voz ajena de las flautas, y acompañados por el son de éstas pasan el tiempo unos con otros. Pero donde los comensales son gente de bien y de cultura, no consigues ver flautistas ni bailarinas ni tañedoras de lira, sino que, como son capaces de tratar unos con otros sin los jaleos y los juegos ésos, con su propia voz, hablan y escuchan a su turno con gran moderación por mucho vino que beban. Así también estas reuniones, si se componen de hombres tales como la mayoría de nosotros dicen ser, para nada necesitan de voces ajenas ni siquiera de poetas, a los cuales no se puede preguntar de qué hablan; y muchos, al traerlos a colación en sus argumentos, los unos dicen que el poeta pensaba esto y los otros aquello, discutiendo sobre asuntos que son incapaces de demostrar. Pero los educados dejan a un lado las reuniones de esa clase, y ellos conversan por sí mismos entre sí, tomando y dando una explicación recíproca en sus diálogos».

El anterior fragmento muestra además de las costumbres durante los banquetes de «vulgares y gente de cultura», una idea sobre los modales de dicha época. Este juicio representa ya una clara división social, evidenciada desde las meras costumbres en la mesa.

Gorgias 451e

«Supongo que habrás oído cantar en los banquetes ese escolio en el que, al enumerar los bienes humanos, se dice que *lo mejor es tener salud; lo segundo, ser hermoso, y lo tercero, como dice el poeta del escolio, adquirir riquezas sin fraude*».

Sobre el escolio Calonge, en las notas a pie de página aclara que era una canción, generalmente de asunto moral, que se cantaba al final de los banquetes. Cuartero, F. J., en su artículo "*Estudios sobre el escolio ático*"⁴³, dice, citando a Dicearco:

Los cantos que solían entonarse en el banquete eran de tres clases: en primer lugar se cantaba una pieza coral por todos los circunstantes; acto seguido, cada uno de los comensales, por turno según el puesto que ocupaba, entonaba una poesía monódica; por fin, los más hábiles en el canto y en pulsar la cítara interpretaban un tipo especial de canción a la que se daba el nombre de escolio. El mismo autor, invocando la autoridad de Aristóxeno, niega que la razón del nombre fueran los defectos formales del verso motivados por la improvisación; por el contrario, la denominación de "torcido" venía de lo tortuoso del camino seguido por la rama de mirto o de laurel que el cantor entregaba a otro de los comensales para invitarlo a entonar otra pieza, al estar los lechos dispuestos en forma poligonal.

⁴³ Francisco J. Cuartero, "Estudios sobre el escolio ático," *Boletín del Instituto de Estudios Helénicos*, 1 (1967): 6.

Banquete 174e

«Del interior de la casa salió a su encuentro de inmediato uno de los esclavos que lo llevó a donde estaban reclinados los demás, sorprendiéndoles cuando estaban ya a punto de comer. [...]»

Martínez M., en las notas a pie de página a su traducción escribe que los invitados a un banquete griego eran acomodados en una especie de lechos o *Klínai*, generalmente bipersonales.

Banquete 175b

«[...] servidnos la comida, esclavos. Poned libremente sobre la mesa lo que queráis, puesto que nadie os estará vigilando, lo cual jamás hasta hoy he hecho. Así, pues, imaginad ahora que yo y los demás, aquí presentes, hemos sido invitados a comer por vosotros y tratadnos con cuidado a fin de que podamos elogiaros».

Sobre lo anterior, escribe Martínez M., que Agatón con esta actitud hace simultáneamente tres cosas: picar el amor propio de sus esclavos; jactarse de que éstos son tan hábiles que no necesitan supervisión, y explotar el hecho típico de que sea lo que fuere lo que se ordene, siempre se obtiene lo que hay en la cocina y sirven los esclavos.

Banquete 176a

«A continuación —siguió contándome Aristodemo—, después que Sócrates hubo reclinado y comieron él y los demás, hicieron libaciones y, tras haber cantado a la divinidad y haber hecho las otras cosas de costumbre, se dedicaron a la bebida».

Sobre este fragmento, Martínez M., escribe a pie de página que «por varias fuentes antiguas sabemos que en un banquete antigua después de la comida se procedía a la limpieza u retirada de las mesas, se distribuían coronas a los invitados, se hacían tres libaciones (a Zeus Olímpico, a los héroes y a Zeus

Salvador), se entonaba un peán o canto de salutación en honor de Apolo y se pasaba la bebida en común servida por los esclavos.

Banquete 176e

«Pues bien —dijo Eríximaco—, ya que se ha decidido beber la cantidad que cada uno quiera y que nada sea forzoso, la siguiente cosa que propongo es dejar marchar a la flautista que acaba de entrar, que toque la flauta para sí misma o, si quiere, para las mujeres de ahí dentro, y que nosotros pasemos el tiempo de hoy con mutuos discursos, es lo que deseo exponeros, si queréis.»

En *Protágoras*⁴⁴ Sócrates declaraba que el alquiler de flautistas era propio de ignorantes incapaces de sostener una conversación.

Sobre este fragmento, Martínez M. aclara que la representación de esclavas tocando la flauta en los banquetes es frecuente en los vasos griegos. Estas pinturas dan a entender también que, cuando alguien estaba borracho, estas flautistas actuaban más como parejas sexuales que como acompañantes del canto.

República Libro III 398e

«—¿Y cuáles armonías son muelles y aptas para canciones de bebedores?

—Algunas armonías jonias y lidias son consideradas relajantes».

Leyes Libro VI 775a-d

«En lo que hace al banquete de boda, deben invitar a no más de cinco amigos y cinco amigas de cada uno, de la misma forma tantos otros de los parientes y familiares de cada uno de los dos. Nadie debe gastar más de lo que se corresponda con su fortuna, el más rico, una mina; el otro, la mitad

⁴⁴ 347c-d

de esa cantidad; el otro, lo que sigue en esa progresión, según vaya siendo menor la fortuna. Todos deben alabar al que obedezca la ley».

«No es correcto beber hasta la embriaguez, si no es en las fiestas del dios que dio el vino, y, además, es peligroso; ni tampoco debe hacerlo el que toma en serio su boda, cuando más corresponde que la novia y el novio estén en su juicio, puesto que están llevando a cabo un cambio de vida no pequeño, pero, al mismo tiempo, también para que, en todo lo posible, la criatura nazca de padres prudentes».

«Además, es necesario que la procreación se produzca no cuando los cuerpos se unen bajo los efectos de la embriaguez, sino que el vástago se constituya correctamente, firme, estable y tranquilo. Por el contrario, el que se ha llenado de vino, es arrastrado él mismo y arrastra a otros por todos lados, enfureciéndose en el cuerpo y el alma. El ebrio es inestable y hasta malo para la fecundación, de manera que engendraría probablemente hijos de cuerpos deformes y de caracteres en los que no se puede fiar y en absoluto rectos».

Nos habla de indicaciones para el banquete de bodas, restricciones sobre la bebida y hasta el papel que la ingesta de vino puede tener sobre el embarazo.

Leyes Libro VI 782c

«Vemos que muchos mantienen aún hoy en día los sacrificios humanos. Y lo contrario, escuchamos en otros, cuando no osaban ni probar el buey y no tenían las divinidades ofrendas de animales, sino mezclas líquidas de harina, miel y aceite, frutos embebidos en miel y otras ofrendas 'puras' semejantes, mientras se apartaban de la carne como si no fuera pío comerla ni manchar los altares de los dioses con sangre, sino que aquellos de nosotros que vivieron entonces llegaron a tener una especie de vida llamada órfica, puesto que se aferraban a todo lo inanimado, pero se apartaban, por el contrario, de todo lo animado».

La mezcla de harina miel y aceite era llamada «Pélanos» y podía contener semillas de amapola. Esta se arrojaba al fuego como ofrenda. Nunca se comía⁴⁵.

En cuanto a su mención al orfismo, cabe destacar que este movimiento religioso era bien conocido por practicar el vegetarianismo ya que creían en la reencarnación del alma.⁴⁶

Leyes Libro IX 881e

«Si alguno de los hombres libres comiere, bebiere o emprendiere con éste alguna otra acción común semejante o incluso si, al toparse con él en algún lugar, lo tocara por propia voluntad, no entre a ningún templo ni pise al mercado o la ciudad en general antes de purificarse, considerando que ha compartido una fortuna maldita».

Comer o beber juntos es un acto íntimo.

Leyes Libro X 909c

«[...] nunca se acerque a ellos ningún hombre libre, sino que reciban de esclavos la comida ordenada por los guardianes de la ley».

Leyes Libro XII 959e-960a

«El velatorio y los restantes ritos deben tener lugar según la ley que regula esos asuntos, pero al político, cuando legisla, se le debe conceder lo siguiente. Sin duda, es degradante ordenar que se lllore al muerto o no, pero debe prohibir que también se profieran lamentos y que se vocifere fuera de la casa».

⁴⁵ Platón, *Leyes (Libros VII-XII)*, traducción y notas por Francisco Lisi. (Madrid: Gredos, 1981-1999). Kindle. 497

⁴⁶ *Idem*.

6.4 Producción de alimentos

Eutidemo 290b-290d

«—Ninguna de las artes relativa a la casa —respondió— va más allá de cazar o capturar, y una vez que la gente ha capturado lo que era objeto de su caza, no sabe qué uso hacer de él. Tanto es así que los cazadores y pescadores entregan sus presas a los cocineros [...] para que lo utilicen.

[...] Así como los cazadores de codornices entregan las presas a los que se dedican a su cría».

Oliveri J. escribe a pie de página, respecto a esta cita que: la cría de codornices para someterlas a competencias entre ellas se había vuelto entonces, en Atenas, casi una verdadera manía⁴⁷. Hecho que, además anota, también es mencionado en *Leyes 789b-c*.

República Libro II 373c

«¿O no te parece que harán falta pedagogos, nodrizas, institutrices, modistas, peluqueros, y a su vez confiteros y cocineros? Y aún necesitaremos porquerizos. [...] Y deberá haber otros tipos de ganado en gran cantidad para cubrir la necesidad de comer carne».

República Libro V 455c

«—Ahora bien, ¿conoces alguna de las actividades que practican los seres humanos donde el sexo masculino no sobresalga en todo sentido sobre el femenino? ¿O nos extenderemos hablando del tejido y del cuidado de los pasteles y pucheros, cosas en las cuales el sexo femenino parece significar algo y en la que el ser superado sería lo más ridículo de todo?»

⁴⁷ Platón, "Eutidemo", traducción y notas por Francisco José Olivieri. en *Platón, Diálogos I*. (Madrid: Gredos, 2010). 458.

República Libro VIII 554b

«—Y en cualquier régimen en que nazcan producen una perturbación análoga a la de la flema y la bilis en el cuerpo; contra esto último el buen médico y legislador del Estado deben precaverse con mucho tiempo, no menos que el apicultor hábil, tratando al máximo de que no aparezcan (zánganos), pero, si llegan a aparecer, eliminándolos juntos con los panales mismos».

Aunque el consumo de la miel ya aparece referenciado antes⁴⁸, Platón refiere técnicas de Apicultura.

Teeteto 178-d

«Pues bien, yo creo que, respecto a la dulzura y a la sequedad que el vino va a adquirir en el futuro, la opinión que tiene autoridad es la del agricultor y no la del citarista»

Político 289a

«[...] la adquisición del alimento y de todas las cosas que, mezclando partes de sí mismas con partes del cuerpo, tienen cierta capacidad de conservar la salud de éste por medio de sus propias partes, debemos decir que constituyen la séptima clase, denominándolas, en bloque, «nuestra nodriza», a menos que dispongamos de otro nombre mejor. Y si asignamos todo esto a la agricultura, a la caza, a la gimnasia, a la medicina y al arte culinario».

Critias 113e

«Entonces todavía no había barcos ni navegación. Él mismo, puesto que era un dios, ordenó fácilmente la isla que se encontraba en el centro: hizo subir dos fuentes de aguas subterráneas a la superficie, una fluía caliente

⁴⁸ *Ion* 534a y *Gorgias* 493e

del manantial y la otra fría, e hizo surgir de la tierra alimentación variada y suficiente».

Critias 115a-c

«Además, producía y criaba bien todo lo fragante que hoy da la tierra en cualquier lugar, raíces, follaje, madera, y jugos, destilados, sea de flores o frutos. Pero también el fruto cultivado, el seco, que utilizamos para alimentarnos y cuanto usamos para comida, denominamos legumbres a todas sus clases, y todo lo que es de árboles y nos da bebidas, comidas y aceites, y el que usamos por solaz y placer y llega a ser difícil de almacenar, el fruto de los árboles frutales, y cuantos presentamos como postres agradables al enfermo para estímulo de su apetito, la isla divina, que estaba entonces bajo el sol, producía todas estas cosas bellas y admirables y en una cantidad ilimitada».

Leyes Libro I 639a

«Si alguien alabara la cría de cabras y al animal mismo y dijera que es una posesión hermosa, pero algún otro, porque ha visto que unas cabras, paciendo sin un cabrerizo en campos labrados, causaron daños, las criticara y censurara así a todo animal porque lo vio sin jefe o sólo con malos»

Leyes Libro III 679a

«[...] no tenían que luchar por la alimentación, pues, salvo quizás para algunos al principio no escaseaba el ganado del que vivían fundamentalmente en aquel entonces. En consecuencia, en absoluto necesitaban leche ni carne y, además, por medio de la caza obtenían una alimentación que no era ni mala ni poca».

Leyes Libro III 680c

«No tienen asambleas para tomar decisiones ni leyes sino que viven en las cumbres de altas montañas en huecas grutas; cada uno da las leyes a sus hijos y mujeres y no se preocupan unos de otros»

Fragmento que es a su vez cita de la *Odisea*. En las notas a pie de página se nos hace una referencia de corte gastronómico para entender el contexto de la ciudad de los cíclopes en la obra homérica. De ellos se dice que eran caníbales y que en sus tierras se daba cereal y vid. No obstante, no cultivaban ninguna de ellas porque no sabían de agricultura y en lugar de aquello solo criaban ovejas y cabras para su consumo⁴⁹.

Leyes Libro VIII 843d-e

«Y si acaso alguien, para apropiarse de enjambres de abejas ajenas, satisface el gusto que éstas sienten y las atrae con golpes en metal, debe pagar el perjuicio producido».

Práctica de apicultura que curiosamente sigue hasta nuestros días en pueblos pequeños de México.

6.5 Historia de la comida

Gorgias 518b

«[...] propones personas, a mi parecer, tan adecuadas respecto a la política como si, por ejemplo, al preguntarte, hablando de gimnasia, quiénes han sido o son hábiles en el cuidado del cuerpo, citarás, completamente en serio, a Tearión, el panadero, a Miteco, el que ha escrito sobre cocina siciliana, y a Sarambo, el tabernero, diciendo que éstos habían sido extraordinariamente hábiles en el cuidado de los cuerpos, porque el uno proveía de excelentes panes, el otro de guisos y el tercero de vino [...] me

⁴⁹ Platón, *Leyes (Libros I-VI)*, 333.

citados hombres hábiles en servir y satisfacer los deseos, pero que no saben nada noble y bueno sobre estas cosas; hombres que, si se da el caso, llenando y engordando los cuerpos de la gente y recibiendo las alabanzas de ellos, terminarán por hacerles perder incluso sus antiguas carnes»

Al respecto, Ruiz J. escribe: «Tearión, panadero, debía ser bastante conocido en Atenas, puesto que aparece en un fragmento de Aristófanes. Miteco era siracusano. El lujo de la cocina siracusana era proverbial. Sarambo es conocido sólo por esta cita del Gorgias». ⁵⁰

República Libro III 404b-405b

«—Eso lo hemos aprendido de Homero. Sabes que, cuando sus héroes comen en campaña, no los alimenta con pescado, ni aunque estén junto al mar o en el Helesponto, y tampoco con carne hervida, sino sólo asada, que es la que más fácil pueden procurarse los soldados. Porque, como se suele decir, en todas partes es más fácil proveerse del fuego solo que dar vueltas de un lado a otro llevando potes.

—Más fácil, en efecto.

—Y en cuanto a dulces, creo, Homero jamás los menciona. Y esto es algo que los demás atletas saben: si han de mantener su cuerpo en forma deben abstenerse de todos los alimentos de esa índole. —No sólo lo saben bien, sino que efectivamente se abstienen de ellos.

—Y no creo, mi querido amigo, que apruebes la mesa siracusana ni la variedad de platos sicilianos, salvo que opines que estas cosas son correctas.

—No, no opino eso.

⁵⁰ Platón, "Gorgias", traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón, Diálogos I*. (Madrid: Gredos, 2010). 387.

—En tal caso, también censurarás a los hombres que, debiendo mantener su cuerpo en forma, tengan una joven corintia como concubina.

—Claro que sí.

—¿Y las afamadas delicias de la pastelería ateniense?

—Necesariamente.

—Pienso que haríamos una comparación correcta si cotejáramos semejante alimentación y todo ese régimen de vida con la melodía y con el canto compuesto donde caben todas las armonías y todos los ritmos.

—De acuerdo.

—Ahora bien, la variedad produce intemperancia en un caso, en el otro enfermedad; en cambio la simplicidad en la música genera moderación en el alma, y la simplicidad en la gimnasia confiere salud al cuerpo.

—Es muy cierto.

—Pero si en el Estado abundan la intemperancia y las enfermedades, se abren muchos tribunales y casas de atención médica, y la argucia judicial y la medicina son veneradas solemnemente cuando incluso muchos hombres libres ponen su celo intenso en ellas.

—Y no puede ser de otro modo.

—Sin duda, no podrás dar con una prueba mayor de una educación pública viciosa y vergonzosa que la que ofrece la necesidad de médicos y jueces hábiles, no sólo por parte de gente vulgar y de los trabajadores manuales, sino también por quienes se jactan de haber sido educados de forma liberal».

Carta VII 326b

«Ésta es la manera de ver las cosas que yo tenía cuando llegué por primera vez a Italia y a Sicilia. En aquella ocasión no me gustó en absoluto la clase de vida allí considerada feliz, atiborrada de banquetes a la manera italiana y siracusana; hinchándose de comer dos veces al día, no dormir nunca sólo por la noche, y todo lo que acompaña a este género de vida. Pues con tales costumbres no hay hombre bajo el cielo que, viviendo esta clase de vida desde su niñez, pueda llegar a ser sensato. [...] Y ninguna ciudad podría mantenerse tranquila bajo las leyes, cualesquiera que sean, con hombres convencidos de que deben dilapidar todos sus bienes en excesos y que crean que deben permanecer totalmente inactivos en todo lo que no sean banquetes, bebidas, o esfuerzos en busca de placeres amorosos».

Leyes Libro I 636a

«En efecto, como en el caso de los cuerpos, parece que no es posible ordenar una única dieta para un único cuerpo, en la que ella misma no dañara en un sentido nuestros cuerpos y en otro les fuera claramente beneficiosa».

Leyes Libro I 637a-b

«Las disposiciones espartanas sobre los placeres me parecen ser las más bellas existentes entre los hombres. Nuestra ley expulsa de todo el país aquello donde los hombres más caen en los mayores placeres, excesos y total insensatez y, ni en los campos ni en las ciudades que pertenecen a los espartanos, verías bebidas en común ni nada de lo que, relacionado con éstas, instiga en lo posible todos los placeres, ni existe el que no aplicara el castigo más grande al parrandero ebrio si se topara con él y no lo dejaría libre ni aunque tuviera el pretexto de las fiestas dionisiacas, como vi una vez que sucedía entre vosotros en un desfile de carros»

Es importante descomponer esta cita en partes para comprender su importancia y significado. Siguiendo los pasos de quien ha escrito las notas a pie de página se debe aclarar que en este elemento se hace una mención crítica a algunas de las tradiciones de las fiestas dionisiacas.

Leyes Libro I 637d-e

«Hablemos, entonces, aún más sobre toda la embriaguez, puesto que no es una institución sin importancia y distinguirla es el deber de un buen legislador. No me refiero a si en absoluto hay que beber vino o no, sino a la embriaguez misma, si debemos practicarla como la practican los escitas y los persas y también los cartagineses, los celtas, los íberos y los tracios — todos estos pueblos guerreros— o como vosotros, puesto que vosotros, como dices, os abstenéis totalmente, mientras que los escitas y los tracios beben vino totalmente puro, sus mujeres y ellos, y, vertiéndoselo sobre sus vestidos, consideran que practican una costumbre bella y afortunada. Los persas practican también intensamente otras desviaciones que vosotros rechazáis, pero con más orden que éstos».

Leyes Libro XII 954e

«Es necesario que den cobijo a todos los huéspedes varones y mujeres de otros países [...] honrando al Zeus de la hospitalidad, sin expulsar a los extranjeros comiéndoselos y sacrificándolos, como hacen hoy en día las criaturas del Nilo, ni con edictos zafios».

Mención de tribus caníbales en el Nilo.

6.6 Medicina y comida

República Libro II 380e

«Por ejemplo, el cuerpo más sano y más robusto es el que menos puede ser alterado por obra de alimentos, bebidas y fatigas [...]»

República Libro IX 591c

«—Después, en cuanto a la condición y alimento del cuerpo, no los confiará al placer bestial e irracional ni vivirá vuelto hacia allí, ni siquiera asignará mayor valor al ser fuerte, sano o bello, a menos que a partir de estas cosas llegue a moderarse; antes bien, siempre aparecerá afinando la armonía del cuerpo con vistas al acorde del alma».

Timeo 72e-73a

«Nuestros creadores conocían nuestra futura intemperancia con las bebidas y comidas y que por glotonería consumiríamos mucho más de lo que es mesuradamente necesario. Entonces, para prevenir que no hubiera una destrucción rápida por enfermedad e, imperfecto, el género mortal no se extinguiera al punto sin haber llegado a la madurez, colocaron la cavidad llamada inferior como recipiente contenedor de la bebida y comida sobrantes. Enrollaron los intestinos para que el alimento, con su rápida dispersión, no obligara al cuerpo a necesitar en seguida una nueva comida; ya que así produciría una insaciabilidad que haría que por su glotonería la especie humana no amara la sabiduría ni la ciencia ni obedeciera las indicaciones de lo que hay de más divino en nosotros».

Timeo 74d

«[...] Con estos pensamientos, el moldeador de cera hizo carne jugosa y blanda. Para ello, mezcló y ensambló agua, fuego y tierra y, después, compuso un fermento de ácido y sal que agregó a la mezcla. Para los tendones hizo una combinación de características intermedias de la mezcla de hueso y carne sin fermento y agregó color dorado. De ahí que los tendones obtuvieran una mayor elasticidad y viscosidad que la carne, pero también mayor blandura y humedad que los huesos».

Timeo 80d

«Las partículas que acaban de ser separadas de las sustancias alimenticias, unas de frutos, otras de hierba, que dios plantó para alimento, son de variados colores a causa de la mezcla entre sí».

Timeo 83e

«Todos éstos se convierten en instrumentos de las enfermedades cuando la sangre no se llena naturalmente de comidas y bebidas, sino que, por el contrario, recibe una cantidad de alimento opuesta a la costumbre natural».

Leyes Libro I 636a

«En efecto, como en el caso de los cuerpos, parece que no es posible ordenar una única dieta para un único cuerpo, en la que ella misma no dañara en un sentido nuestros cuerpos y en otro les fuera claramente beneficiosa».

Leyes Libro II 659d-660a

«Pero como las almas de los jóvenes no pueden soportar la seriedad, parece que se las llama juegos y canciones y se practican como tales, tal como los que se ocupan de esa tarea intentan ofrecer a los enfermos y a los que tienen el cuerpo débil la alimentación útil entre comidas y bebidas agradables, mientras que la de los productos nocivos entre cosas desagradables, para que se acostumbren correctamente a recibir con alegría la una y odiar la otra».

Leyes Libro II 665e

«Y si como los coros que compiten por la victoria, obligaran a tal gente a cantar estas cosas, con la voz entrenada, delgados y en ayunas».

En notas a pie de página Lisi F. aclara que los actores, cantores y oradores solían realizar sus prácticas en ayunas y se apoyaban de una dieta especial⁵¹.

Leyes Libro V 747d

«[...] tampoco se os debe olvidar acerca de los sitios, que unos son superiores a otros para engendrar hombres mejores o peores y que no hay que legislar cosas contrarias a ellos. Los unos por todo tipo de vientos y por calores solares son de naturaleza inusual o apropiados, otros por las aguas, otros también por el alimento de la tierra, que no sólo produce mejores o peores frutos para los cuerpos, sino que puede implantar no menos todos estos efectos sobre las almas».

Leyes Libro VI 782a-b

«[...] en toda la tierra, surgieron y desaparecieron ciudades y prácticas variadas —hasta en la alimentación—, que producían no sólo orden sino también desorden, y múltiples gustos en el consumo de bebidas y comidas, y hasta innumerables cambios de estaciones, en los que es probable que los animales sufrieran muchísimas mutaciones?»

Leyes Libro VI 782b

«¿Creemos, doy por supuesto, que en algún momento aparecen vides cuando antes no había?, ¿y también de la misma manera los olivos y los dones de Deméter y Core?, ¿y que un cierto Triptólemo llegó a ser servidor de ellas? En el tiempo en que no existían estas cosas, ¿acaso no creemos que los animales, como ahora, se dedicaban a comerse unos a otros?»

Además de lo evidente, Platón referencia el mito de Deméter y Core, que nos habla sobre las estaciones del año utilizando precisamente la figura de Deméter, diosa de la agricultura y del cereal según Lisi F. ⁵². También menciona a

⁵¹ Platón, *Leyes* (Libros I-VII), 285

⁵² Platón, *Leyes* (Libros I-VII), 496

Triptólemo, héroe de Eleusis quién se decía, cosechaba y trillaba el cereal en la era que había en su tierra⁵³.

Leyes Libro VII 789a

«AT.—En consecuencia, la mayoría de los esfuerzos es necesaria cuando los cuerpos reciben la mayor cantidad de alimentación.

CL.—¿Pero qué dices, extranjero?, ¿es que les vamos a ordenar el mayor número de esfuerzos a los recién nacidos y a los más pequeños?

AT.—En absoluto eso, sino que incluso antes todavía, a los que son alimentados dentro de sus madres».

Leyes Libro VII 789d

«[...] todos los cuerpos tienen un beneficio en su salud, cuando son sometidos a todo tipo de vibraciones y movimientos, tanto los que efectúan ellos mismos como también cuando van en literas o incluso por mar, cuando son transportados a caballo o los lleva otro cuerpo de cualquier forma que sea, y, por esa causa, digieren los alimentos de la comida y la bebida y son capaces de transmitirnos salud, belleza y, por añadidura, fuerza».

Leyes Libro VII 790c

«Tomemos, por tanto, como elemento básico para ambos que la alimentación y el movimiento del cuerpo y el alma de los más jóvenes, si se producen en lo posible durante toda la noche y todo el día, son apropiados para todos y no menos para los más jóvenes, y que habría sido conveniente, si hubiera sido posible, que hubieran vivido como si siempre navegaran».

⁵³ *Idem.*

6.7 Sobre el gusto

Teeteto 159c-e

«SÓC. —Pues bien, cuando bebo vino, estando sano, ¿no es verdad que el vino me parece agradable y dulce?

TEET. —Sí.

SÓC. —Efectivamente, de acuerdo con lo que convinimos antes, lo que ejerce la acción y aquello que la recibe producen la dulzura y la percepción correspondiente en el curso de una traslación que experimentan ambos a la vez. Por parte de lo que recibe la acción, la percepción hace que la lengua perciba, y, por parte del vino, la dulzura es la que hace que, al llegar en torno a éste, el vino sea y parezca dulce a la lengua sana.

TEET. —Sin lugar a dudas, eso es lo que convinimos anteriormente.

SÓC. —De otro lado, cuando encuentra al Sócrates enfermo, ¿no es cierto que, en realidad, ya no se trata de la misma persona? En este caso, efectivamente, se encuentra con alguien que es desemejante.

TEET. —Sí.

SÓC. —Así es que Sócrates en tal estado y la bebida del vino producen, a su vez, cosas diferentes: por un lado, en torno a la lengua, la percepción de amargor, y, por otro, en torno al vino, el amargor, ambos producidos en el movimiento. De esta forma, al vino no lo hacen ser amargor, sino amargo, y a mí no me hacen ser percepción, sino alguien que percibe».

Timeo 60a-b

«Las clases de aguas se entremezclan, por cierto, en su mayor parte. Cuando se filtran a través de las plantas de la tierra se llaman humores, que son disímiles a causa de las mezclas que los constituyen. Muchos

conforman otros tantos géneros anónimos, pero cuatro, todas ellas especies que contienen fuego y han llegado a ser muy conocidas, recibieron un nombre: el género capaz de dar calor al alma y al cuerpo, vino; el suave y capaz de cortar el rayo de la vista y, por esto, de aspecto brillante y resplandeciente y de apariencia grasienta, género aceitoso, la brea, el aceite de ricino, el aceite de oliva y todo lo demás que posee la misma cualidad; cuanto tiene la propiedad de relajar los conductos bucales hasta su tamaño natural y proporciona dulzura con esta capacidad, recibió el nombre general de miel; el que disuelve la carne quemándola, un género espumoso, diverso de todos los humores, es llamado jugo ácido».

Timeo 60d-e

«A veces, cuando queda humedad, se origina tierra fusible al fuego que, al enfriarse, se convierte en la piedra de color negro. Además, están los dos compuestos que, por el mismo procedimiento, se decantan de la mezcla de una gran cantidad de agua y están constituidos por partículas de tierra muy tenues; ambos son salados. Si, cuando se han vuelto semisólidos, el agua los disuelve nuevamente, uno, la soda, limpia el aceite y la tierra; el otro, que se adapta bien a la percepción gustativa, es la sustancia salada, según el dicho, cuerpo querido al dios».

Timeo 64c-d

«El placer y el dolor deben ser concebidos de la siguiente manera. Doloroso es el proceso que, de manera súbita, se produce en nosotros con violencia y contra la naturaleza; el que nos hace retornar repentinamente a nuestra situación natural es placentero; el tranquilo y paulatino es imperceptible y lo contrario a éstos, contrario».

Se debe destacar esta cita pues es el pilar a desde el cual Sócrates expone sus siguientes razonamientos entorno a los sentidos⁵⁴. De no señalarla ahora, la siguiente cita quedaría descontextualizada.

Timeo 65c-66c

«Primero, tenemos que exponer [...] los que omitimos anteriormente al hablar de los humores porque eran fenómenos propios de la lengua. Éstos parecen darse también [...] por algún tipo de condensación o separación y, junto a esto, estar más relacionados que cualquiera de los otros casos con la aspereza y suavidad. Pues cuando lo que ingresa en las venillas, que como si fueran medios de prueba de la lengua se extienden hasta el corazón, ataca las partes húmedas y tiernas de la carne y funde sus partículas térreas, entonces contrae las pequeñas venas y las seca. Si es más áspero, parece acre y si es menos áspero, amargo. Todo lo que limpia las venillas y lava lo que se encuentra alrededor de la lengua, si lo hace de forma desmesurada y la ataca fundiéndola parcialmente, tal como sucede con la soda, posee el nombre de picante; las sustancias que con un menor grado de cualidades sódicas son mesuradamente detergentes, son saladas sin el picor áspero y nos parecen más agradables. Las sustancias que, tras calentarse y suavizarse en la boca, donde son consumidas por el fuego bucal y a su vez queman al órgano que les da calor, suben, a causa de su liviandad, a los órganos de percepción en la cabeza y cortan todo lo que encuentran en su camino, reciben, por esta cualidad, el nombre de punzantes. Cuando sustancias, afinadas por la putrefacción, se introducen en las venas estrechas y chocan con las partículas térreas en su interior y las que tienen la proporción debida de aire, de tal manera que las mueven unas alrededor de otras y las agitan, éstas, en su agitación, chocan entre sí y las que penetran en unas dejan a otras huecas que se extienden alrededor de las que entran. Cuando la humedad ahuecada, a veces térrea, a veces pura, rodea el aire, nacen como vasijas de aire, aguas huecas

⁵⁴ *Timeo 64d-68d*

circulares. Las de humedad pura se aglutinan claras y se llaman burbujas; las de humedad térrea, que se agitan y alzan, reciben la denominación de ebullición y fermentación. Se dice que la causa de estos procesos es ácida. El fenómeno opuesto a todos los mencionados tiene un motivo opuesto. Cuando la estructura de lo que entra con las sustancias húmedas, por ser apropiada para la lengua, suaviza y lubrica lo que se había hecho áspero y contrae o distiende lo que estaba contraído o distendido contra la naturaleza, restablece todo de la manera más natural posible; semejante sustancia, placentera y amena a todos, remedio de las afecciones violentas, es llamada dulce».

Esta es la explicación que ofrece Platón sobre los mecanismos por los cuales opera el gusto. No obstante, no se emite en este diálogo, sobre el gusto en sí, ningún juicio de valor.

Timeo 66d-67a

«Pues todo olor es incompleto y ninguna figura es apta para tener un olor específico; sino que las venas que se encuentran alrededor de los orificios nasales son demasiado estrechas para las sustancias térreas y las de agua y muy amplias para las ígneas y aéreas, por ello nunca se percibe el olor de ninguna de ellas, sino que los olores se producen cuando algo se humedece, pudre, funde o humea. Se originan, efectivamente, cuando el agua se convierte en aire y el aire, en agua, al alcanzar la figura intermedia entre estos dos elementos. Todos los olores son humo o niebla; ésta nace durante el pasaje del aire al agua y aquél en el del agua al aire. Por eso, todos los olores son más finos que el agua, pero más gruesos que el aire. Esto se hace evidente cuando un objeto obstaculiza la inspiración y se hace entrar el aire con violencia, entonces no se filtra ningún olor y pasa sólo el aire limpio de olores. Sus dos variedades, que carecen de nombre, no las constituyen muchas especies simples, sino que aquí hay que dividir claramente sólo en dos clases: lo placentero y lo doloroso. Éste hace áspera y violenta toda la cavidad que poseemos entre la cabeza y el

ombbligo, aquél la tranquiliza y la retorna amablemente a la situación que le es natural».

Aun cuando esta es una continuación en la explicación sobre los sentidos, esta, correspondiente al olfato, se presenta por separado en vistas de la claridad.

6.8 El consumo de vino y la ebriedad

Leyes Libro I 645e-646a

«[...] ¿acaso la ingestión de vino hace más intensos sus placeres y dolores, sus apetencias y amores? [...] ¿Y qué sucede con sus percepciones, recuerdos, opiniones y pensamientos? ¿Es que se hacen también más intensos? ¿O la abandonan totalmente siempre que la colma la embriaguez?

CL .—Sí, la abandonan absolutamente.

AT .—¿No retornará entonces su alma al mismo estado en el que se encontraba de niño? [...] En ese momento, llegaría a perder totalmente el dominio sobre sí mismo. [...] ¿No decimos entonces que una persona semejante es la peor de todas? [...] Por tanto, no sólo, así parece, el viejo se vuelve por segunda vez un niño, sino también el que se embriaga. [...] ¿Hay alguna argumentación que intente convencernos de que, en lo posible, debemos gozar de esta práctica y no evitarla con todas nuestras fuerzas?».

Leyes Libro I 649a-b

«[...] ¿hay una bebida de la confianza y de la intrepidez excesiva e inoportuna en lo que no se debe ser intrépido o qué decimos?

CL .— Hay, me imagino que dirá, indicando el vino.

AT .—¿Acaso tiene el efecto contrario a lo que acabamos de mencionar? ¿Hace al hombre que lo bebe en primer lugar más alegre que antes, y cuanto más gusta de él, tanto más lo hace llenarse de más esperanzas buenas y de fuerza para lo que cree que va a ocurrir? Finalmente, ¿se llena éste de franqueza y de libertad como si fuera un sabio y pierde el temor, como para decir cualquier cosa sin vacilar y actuar de la misma manera? Cualquiera, creo, podría estar de acuerdo en esto».

Leyes Libro II 666a-c

«[...] los niños no prueben en absoluto el vino hasta los dieciocho años, enseñándoles que no hay que llevar fuego sobre fuego al cuerpo y al alma, antes de ponerse a afrontar los trabajos, porque deben tomar precauciones contra el estado frenético de los jóvenes; luego, que gocen medidamente del vino, hasta los treinta años, aunque el joven debe abstenerse totalmente de la embriaguez y de la abundancia de vino, y cuando entre en los cuarenta, tras haberse alimentado bien en las comidas en común, que invoque a los otros dioses, y en especial que convoque a Dioniso al misterio y al mismo tiempo juego de los más ancianos, que él regaló a los hombres como remedio auxiliar contra la decrepitud de la vejez, para que rejuvenezcamos y, de la mayor dureza, el carácter del alma se vuelva más blando por el olvido de nuestro desánimo, como se vuelve el hierro cuando es colocado en el fuego, y sea así más dúctil?»

Leyes libro II 671b

«Siempre pasa que, a medida que avanza la bebida, una reunión semejante se hace por necesidad más y más ruidosa, lo que supusimos al comienzo que debía suceder con las que hoy en día tienen lugar».

Una vez más, Platón hace referencia a las fiestas de dionisiacas tal como lo haría en el *libro I* de las *Leyes*.

Leyes libro II 673e-674c

«Si una ciudad llega a utilizar seriamente, con leyes y orden, la institución recién mencionada, como si se practicara para alcanzar la templanza, y, de la misma manera y por la misma razón, no evitara los otros placeres, porque urde esta institución para dominarlos, deben utilizarse todas estas prácticas de esta forma. Pero si, como en un juego, llega a ser posible incluso que beba el que quisiere, cuando lo quisiere y con quienes quisiere mientras practica cualquier otro tipo de costumbres, no votaría que esa ciudad o ese hombre deban utilizar alguna vez la embriaguez, sino que todavía más que a la abstinencia de los cretenses y lacedemonios me sumaría a la costumbre de los cartagineses, que nunca nadie en campaña pruebe esta bebida, sino que durante todo el tiempo tomen agua y, además, que en la ciudad ninguna esclava ni ningún esclavo la pruebe jamás, ni los magistrados durante el año en que ejercen su función, ni los timoneles, ni los jueces, mientras estén en actividad, deben probar ni una gota de vino, ni el que quiera acudir a ningún consejo digno de alguna mención para dar su opinión, ni en absoluto ningún día, si no es por ejercicio corporal o por enfermedades, ni tampoco de noche cuando un hombre o una mujer tengan la intención de engendrar niños. Y también podrían decirse otras muchas ocasiones en las que es correcto que los que poseen inteligencia y ley no tomen vino. En consecuencia, de acuerdo con este razonamiento, ninguna ciudad necesitaría muchas vides y se podrían ordenar otros cultivos y todo el régimen de vida y, en especial el concerniente al vino, debería llegar a ser el más medido y el más pequeño de todos. Éste, extranjeros, si también os parece a vosotros sea nuestro colofón al argumento dicho acerca del vino».

Conclusión sobre la ingesta alcohólica que, en conjunto con el resto de la obra, no deja duda sobre el posicionamiento de Platón respecto a tal costumbre.

6.9 La culinaria

Gorgias 462a-465e

A partir de 462a en *Gorgias* se desarrolla un discurso extenso en donde se utilizará a la cocina como punto de referencia, a partir de distintos ángulos, para comparar con esta la retórica —tema principal del diálogo—. La citación de todos los fragmentos de interés gastronómico en dicho discurso resulta problemática por cuanto entre estos existen razonamientos imprescindibles para la comprensión de la razón para aquellos. No obstante, a su vez, la inclusión de dichos caminos resulta irrelevante para el tema de estudio del artículo, por lo cual se citarán textualmente los párrafos en donde existan declaraciones sobre la culinaria, alternados de aclaraciones sobre el camino que el discurso siguió para llegar a tal punto. Se presentan, entonces, juntas estas citas, puesto que, por estar todas dentro de un mismo discurso, no podrían entenderse siendo citadas en otra forma.

«POLO —Te lo pregunto, ¿qué arte es la culinaria?

SÓC. —Ninguna, Polo.

POLO —¿Pues qué es? Dilo.

SÓC. —Una especie de práctica.

POLO —¿De qué? Habla.

SÓC. —Voy a decírtelo; una práctica de producir agrado y placer, Polo».

Luego de esto, Sócrates explica a Polo que la culinaria y la retórica son parte de la misma actividad que no tiene nada de bello ni nada de arte. Llama entonces a lo fundamental de esto adulación, para la cual «se requiere un espíritu sagaz, decidido, y apto por naturaleza para las relaciones humanas». Entonces continúa:

«[...] Hay, según yo creo, otras muchas partes de ésta; una, la cocina, que parece arte pero no lo es, en mi opinión, sino una práctica y una rutina».

Después, agrega que reconoce cuatro partes de esta adulación, entre las cuales además de la culinaria, se encuentran la retórica, la cosmética y la sofística. Cada una de estas partes, explica, actúan como simulacros de verdaderos artes, tal que la retórica, se inserta en el lugar de la política, produciendo la impresión de un estado saludable que en realidad no tienen.

En pos de explicar lo anterior, Platón dice que en cuanto al cuidado del cuerpo reconoce dos artes, la gimnasia y la medicina. Y la adulación:

«[...] sin conocimiento razonado, sino por conjetura [...] introduce cada una de estas partes en el arte correspondiente, fingiendo ser el arte en el que se introduce; no se ocupa del bien, sino que, captándose a la insensatez por medio de lo más agradable en cada ocasión, produce engaño, hasta el punto de parecer digna de valor».

«Así pues, la culinaria se introduce en la medicina y finge conocer los alimentos más convenientes para el cuerpo, de manera que si, ante niños u hombres insensatos como niños, un cocinero y un médico tuvieran que poner en juicio quién de los dos conoce mejor los alimentos beneficiosos y nocivos, el médico moriría de hambre. A esto llamo adulación y afirmo que es feo [...], porque pone su punto de mira en el placer sin el bien; digo que no es arte sino práctica, porque no tiene ningún fundamento por el que ofrecer las cosas que ella ofrece ni sabe cuál es la naturaleza de ellas, de modo que no puede decir la causa de cada una. Yo no llamo arte a lo que es irracional [...]

«Así pues, según digo, la culinaria, como parte de la adulación, se oculta bajo la medicina; del mismo modo, bajo la gimnástica se oculta la cosmética, que es perjudicial, falsa, innoble, servil, que engaña con apariencias, colores, pulimentos, y vestidos, hasta el punto de hacer que los que se procuran esta belleza prestada descuiden la belleza natural que produce la gimnástica [...] En efecto, si el alma no gobernara al cuerpo, sino que éste se rigiera a sí mismo, y si ella no inspeccionara y distinguiera la

cocina de la medicina sino que el cuerpo por sí mismo juzgara, conjeturando por sus propios placeres, se vería muy cumplida la frase de Anaxágoras [...] “todas las cosas juntas” estarían mezcladas en una sola, quedando sin distinguir las que pertenecen a la medicina, a la higiene y a la culinaria».

Gorgias 501a

«Decía, poco más o menos, que la culinaria no me parece un arte, sino una rutina, a diferencia de la medicina, y añadía que la medicina ha examinado la naturaleza de aquello que cura, conoce la causa de lo que hace y puede dar razón de todos sus actos, al contrario de la culinaria, que pone todo su cuidado en el placer, se dirige a este objeto sin ningún arte y, sin haber examinado la naturaleza ni la causa del placer, es, por así decirlo, completamente irracional y sin cálculo. Solamente guarda por rutina y práctica el recuerdo de lo que habitualmente suele suceder, por medio del cual se procura los placeres. [...] sin examinar qué placer es mejor o peor, ni preocuparse de otra cosa que de causarle agrado, sea beneficioso, sea perjudicial».

República Libro I 332c-d

«—¡En nombre de Zeus! —exclamé—. Si alguien le preguntara: ‘Simónides, el arte que se llama medicina, ¿a quiénes da lo que se debe y corresponde y qué es lo que da?’. ¿Qué crees que respondería?

—Que es evidente que la medicina da remedios, alimentos y bebidas a los cuerpos —contestó Polemarco.

—Y el arte llamado culinario, ¿a quiénes da lo que se debe y corresponde y qué es lo que da?

—Da el condimento a la comida».

República Libro I 349e

«—Y en cuanto al médico, cuando prescribe un régimen de comidas y bebidas, ¿te parece que quiere aventajar a un médico o a la profesión de médico?»

Teeteto 178d

«[...] en el caso de alguien a quien va a darse un banquete, podríamos decir que, durante los preparativos del festín, si no conoce el arte culinaria, el juicio del que prepara los manjares tendrá mayor autoridad respecto al futuro placer que éstos han de proporcionar».

6.10 Teoría de las comidas comunes

Leyes Libro I 625c-626a

«At .—Así sea. Pero dime, ¿siguiendo qué principios la ley os ordena las comidas en común, los ejercicios físicos y el armamento que lleváis habitualmente

[...] Entre nosotros, todo esto está relacionado con la guerra y nuestro legislador ordenó todo, al menos así me parece a mí, mirando a ella. También parece habernos reunido en las comidas en común porque se dio cuenta de que, cuando están en campaña, la misma situación fuerza a todos a comer juntos durante ese tiempo para su propia protección. [...] Si durante la guerra deben comer en común para protegerse y sus guardias están organizados en jefes y subordinados, también hay que hacerlo en tiempo de paz, pues lo que la mayoría de los hombres llama paz, lo es sólo de nombre».

Respecto a esto, Francisco Lisi⁵⁵ escribe a pie de página que las comidas en común eran típicas de Esparta y Creta. Dichas costumbres eran el fundamento de

⁵⁵ Platón, *Leyes* (Libros I-VII), 512.

la organización militar. En cada ciudad existía una casa de hombres donde se llevaban a cabo estas comidas. También, sobre este tema, Luján N.⁵⁶ escribe que los espartanos tenían un menú abstemio y monótono, en el cual destaca un caldo negro hecho de sangre con grandes capacidades nutricionales, pero de pésimo sabor.

Leyes Libro VI 762c

«Primero, en cada uno de los distritos tienen que tener comedores, en los que todos deben hacer las comidas en común. El que faltare un día cualquiera a las comidas o durmiere afuera por la noche, sin orden de los comandantes o por cualquier otra necesidad, en caso de que los cinco lo denuncien y escriban su nombre y lo coloquen en la plaza, como desertor de la guardia, caiga sobre él la vergüenza por haber traicionado la constitución en la parte que le corresponde y castíguelo con golpes el que lo encuentre y quiera castigarlo, sin que tenga derecho a responder».

Aquí aparece por vez primera la propuesta de las comidas comunes en la ciudad de Magnesia. Tal propuesta será abordada con detalle en los próximos libros.

Leyes Libro VI 781a

«Habéis instituido las comidas en común de varones de manera bella y, lo que dije, admirable a consecuencia de una cierta necesidad divina, pero la de las mujeres se dejó sin legislar [...] y no se ha creado la institución de las comidas comunes femeninas. Ahora bien, lo que, para empezar, es por naturaleza la parte de nosotros los humanos, la femenina, por su debilidad más amiga de actuar a hurtadillas y más tramposa, se dejó de lado por ser difícil de ordenar [...]. A través de eso que se había dejado de lado, se os han desviado muchas cosas, que habrían estado mucho mejor que ahora si hubieran tenido forma de ley, pues no se trata sólo de la mitad, como podría parecer, si se pasa por alto el mundo de las mujeres sin introducir orden en

⁵⁶ Luján, *Historia de la gastronomía*, 52.

él, sino para ser más del doble superior hace una diferencia tan grande en cuanto peor es la naturaleza femenina que la masculina para la virtud. Es mejor, entonces, para la felicidad de la ciudad, revisar, corregir y ordenar todas las instituciones en común de las mujeres y los hombres. Pero ahora el género humano ha sido conducido a estas costumbres de manera tan absolutamente desafortunada que, si uno es inteligente, no es posible ni mencionarlo, al menos en otros sitios y ciudades donde ni siquiera se ha prescrito que haya comidas en común en la ciudad. ¿Cómo alguien en la vida real va a intentar obligar a las mujeres a ser contempladas consumiendo en público comidas y bebidas, sin hacer el ridículo? No hay nada que este sexo soportara con mayor renuencia que esto. Acostumbrado a vivir sumergido en la oscuridad, si se intentara obligarlo a salir a la luz, oponiendo todo tipo de resistencia, vencería totalmente al legislador. [...] Si os parece que el discurso sobre todo el orden político tenga un buen fin al menos como propuesta teórica, quiero exponer el funcionamiento bueno y conveniente de esta institución, si también ambos estáis de acuerdo en escucharla, si no, lo dejamos».

Esta digresión sobre las comidas comunitarias de las mujeres es algo difícil de entender y encasillar. Para tal tarea se nos impone la anacronía del texto, pues en este existen un montón de ideas con las cuales es difícil comulgar hoy en día. Luego, además, Platón se pierde entre distintas minucias que es difícil saber si destacar o no, pues al final, algunas de ellas ni siquiera parecen hacer un punto en torno al tema. Nociones que comulgan con quien considera el texto como inacabado⁵⁷.

Leyes Libro VI 782e-783c

«Veo que para los hombres todo depende de tres deseos necesarios, a través de los que resulta la virtud para ellos, cuando están bien llevados, y lo contrario, cuando se los educó mal. Éstos son comida y bebida

⁵⁷ Francisco Lisi, "introducción", en *Leyes (Libros I-VI)*, (Madrid: Gredos 1999), 6.

directamente desde el momento en que nacen. Dado que todo animal tiene una pasión instintiva por cualquiera de éstos, está lleno de frenética rebelión contra el que intenta decirle que debe hacer otra cosa que no sea saciar sus deseos de gozar todas esas cosas y librarse de cualquier sensación desagradable. Nuestra tercera necesidad [...] (es) el deseo de procreación de la especie [...]. El legislador [...] debe intentar que refrenen estas apetencias como a tres enfermedades, con los tres medios más importantes, temor, ley y palabra verdadera, y que, utilizando, además, a las Musas y los dioses patronos de los certámenes, apaguen su crecimiento y su flujo. Bien, pongamos después de los matrimonios la procreación de hijos y, después de la procreación, su crianza y educación. Puede ser que, mientras se desarrolla nuestra conversación de esta manera, cada ley vaya avanzando y completándose hasta que lleguemos a las comidas en común».

Habla de tres necesidades básicas y concluye que no puede legislar en cuanto a las comidas comunes sino hasta regular lo concerniente a la procreación; tema que quedará para el siguiente libro.

Leyes Libro VIII 842c

«Lo que sigue a esto es la provisión de los alimentos, de qué manera ésta se adecuaría a las comidas en común. Las otras ciudades tienen una alimentación variada y proveniente de muchos lados, por lo menos del doble de lugares que ellos, pues la mayoría de los griegos se provee de la alimentación de la tierra y del mar, pero éstos, lo harán sólo de la tierra».

Leyes Libro VIII 844d-854c

«Es necesario que todos compartan la fruta otoñal de la siguiente manera. [...] El que probare una fruta común, sean racimos de uvas o higos, antes de llegar la estación de la cosecha coincidente con el ascenso de Arturo, sea en su campo o en el de otros, debe pagar cincuenta dracmas

consagrados a Dioniso. [...] El que quisiere probar las frutas de los que ahora se llaman uvas o higos de mesa, si los cogiere de los propios, coséchelos como desee y cuando quiera [...] Si un esclavo tomare alguna fruta sin el consentimiento del dueño del terreno, reciba un número igual de latigazos a las uvas de los racimos y a los higos de la higuera que haya cogido. Un meteco puede comprar fruta de mesa y cosecharla cuando quiera. Si un extranjero que se encuentra en la ciudad desea ingerir frutas cuando pasa por el camino, coja las de mesa con ayuda de un acompañante, siempre que quiera, sin pago, recibéndola como regalo de hospitalidad».

Platón aclara que no es el mismo caso con la fruta común, pues esta no debe ser compartida con los extranjeros y si alguien la coge sin saberlo, se castigará a su esclavo con azotes y a él se le echará de la ciudad.

«[...] y enseñándole a no tocar otra fruta que la que no sirve para el almacenamiento de uvas pasas, vino e higos secos. En lo que atañe a las peras, manzanas, granadas y todo ese género de frutas no debe ser vergonzoso en lo más mínimo tomarlas a escondidas [...]. Como en el caso de la fruta otoñal, para un extranjero debe ser posible compartir tales productos».

Es importante denotar que por fruta de otoño se entiende a los higos y las vides.

Leyes Libro VIII 848a

«Cada dozava parte —como por ejemplo de trigo y cebada, a los que también debe acompañar la distribución de todos los otros frutos estacionales y de todos los animales venables que hubiere en cada distrito— debe dividirse proporcionalmente en tres, una parte para los libres y otra para sus esclavos».

Leyes Libro VIII 849c

«En lo que respecta a la venta al por menor de esos productos o de harina de cebada o trigo o de cualquier otro alimento, nadie debe realizar ese tipo de ventas a los ciudadanos ni a sus esclavos ni comprar así de ninguno que revista tal condición».

Leyes Libro VIII 845e-846a

«En cuanto a la recolección de los frutos estacionales de todo tipo, el que quiera debe poder llevar su producción a través de cualquier sitio por donde o bien no cause pérdidas a nadie o su provecho sea tres veces mayor que el daño sufrido por el vecino».

Leyes Libro XII 955d-e

«Los miembros de la tribu deben aportar a los guardias rurales un registro escrito de la cosecha anual, para que, habiendo dos tipos de contribuciones, el estado use la que quiera, determinándolo cada año, ya sea una fracción de toda la propiedad o una porción de ese ingreso anual, aparte de las contribuciones a las comidas comunes»

Platón opina que todos deben contribuir a las comidas en comunes tal como lo hacían los espartanos, a diferencia de los cretenses en donde las comidas corrían por parte del Estado.

6.11 En torno al placer

Hippias Mayor 298d

«[...] “¿Por qué, Hippias y Sócrates, separáis del placer ese placer que vosotros decís que es bello y negáis que sea bello el placer producido por otras sensaciones, las de la comida y la bebida, las del amor y todas las demás? ¿Es que afirmáis que no son agradables y que no hay placer, en

modo alguno, en este tipo de sensaciones ni en otra cosa que en ver y oír?”. ¿Qué diremos, Hippias?

HIP. —Afirmaremos sin ninguna duda, Sócrates, que también en las otras sensaciones hay muy grandes placeres.

SOC. —“¿Por qué, entonces —dirá él— las priváis de este nombre y las despojáis de la condición de bellas siendo placeres lo mismo que aquellas?” “Porque —diremos nosotros— nadie dejaría de reírse de nosotros si afirmáramos que comer no es agradable, pero sí bello, y que oler placenteramente no es placentero sino bello. En lo referente al amor, todos nos objetarían que es muy placentero, pero que es preciso que, cuando se hace, sea de manera que nadie lo vea porque es muy feo para ser visto.” Ante estas palabras nuestras, Hippias, quizá nos dijera él: “Me doy cuenta de que desde hace tiempo os resistís por vergüenza a afirmar que estos placeres son bellos, porque no lo piensan así los hombres. Pero yo no preguntaba qué le parece bello a la mayoría, sino qué es lo bello”. Diremos, sin duda, creo yo, lo que había propuesto, a saber, que lo bello es esa parte del placer que se produce por la vista o por el oído. [...]»

Cabe aclarar que la conversación llega a tal punto luego de que, preguntándose por lo bello, y tras afirmar que esto sería lo que produjese placer, pero solo a través de la vista y el oído, Sócrates debate dicho postulado.

En ocasiones se presenta este fragmento, fuera de contexto, para afirmar que Platón desprecia a los otros placeres que no son el oído y la vista, mas leyendo el resto de su discurso, parece ser que este, en voz de Sócrates, ha postulado dicha premisa para no más que dudar de ella. La confirmación de su indeterminación aparece cuando dice «hace tiempo os resistís por vergüenza a afirmar que estos placeres son bellos, porque no lo piensan así los hombres. Pero yo no preguntaba qué le parece bello a la mayoría sino qué es lo bello», Entonces, pareciera que Platón no reniega del placer originado a través del gusto, sino que ha dicho lo anterior, para no más que poner a prueba un discurso común.

Más adelante⁵⁸ Sócrates explica que, de haber elegido a estos placeres de entre los otros, sería necesario diferenciar si han sido escogidos por ser placeres o por venir a través de sentidos específicos; de afirmar lo primero, no tendría sentido excluir a los otros placeres, pero afirmando lo segundo, resulta que si un placer fuese bello por el hecho de venir de alguno de estos sentidos (y no a través de otro), necesariamente el otro tendría que ser distinto, y por tanto menor o mayor. Es entonces que plantea imposible abrazar dicha premisa, pues al haber una diferenciación de placeres incluso sólo entre estos dos, uno tendría que ser más bello que el otro y por tanto ese otro no sería jamás tan bello como el primero.

La discusión continúa hasta el final del diálogo, dando vueltas a dicha premisa sin llegar a conclusión. No hay que olvidar que el *Hippias Mayor* se suele entender, según Alegre A.⁵⁹ como un diálogo aporético. Por tanto, sería necio intentar afirmar de dicho diálogo la postura de Platón sobre el gusto.

Gorgias 496c

«SÓC. —Volvamos a lo que hemos convenido antes. ¿Decías que tener hambre es agradable o penoso? Hablo del hambre en sí misma.

CAL. —Es penoso, pero comer cuando se tiene hambre es agradable.

SÓC. —Ya comprendo; pero en todo caso el hecho de tener hambre es, en sí mismo, penoso, ¿no es así?

CAL. —Así es.

SÓC. —¿No lo es también tener sed?

CAL. —Y mucho.

SÓC. — Por tanto, ¿sigo preguntando más, o estás de acuerdo en que toda necesidad y todo deseo es penoso?

⁵⁸ 299c

⁵⁹ Antonio Alegre Gorri, "Platón, el creador de las ideas". en *Platón, Diálogos I*, (Madrid: Gredos, 2010) LXXXIII

CAL. —Sí».

Fedón 64d-64e

«[...] ¿Te parece a ti que es propio de un filósofo andar dedicado a los que llaman placeres, tales como los propios de comidas y de bebidas?

—En absoluto, Sócrates —dijo Simmias.

[...]

—Por lo tanto, ¿no te parece que, por entero —dijo—, la ocupación de tal individuo no se centra en el cuerpo, sino que, en cuando puede, está apartado de éste, y, en cambio, está vuelto hacia el alma?»

Fedón 81b

«Pero, en cambio, si es que, supongo, se separa del cuerpo [el alma] contaminada e impura, por su trato continuo con el cuerpo y por atenderlo y amarlo, estando incluso hechizada por él, y por los deseos y placeres, hasta el punto de no apreciar como verdadera ninguna otra cosa sino lo corpóreo, lo que uno puede tocar, ver, y beber y comer y utilizar los placeres del sexo, mientras que lo que para los ojos es oscuro e invisible, y sólo aprehensible por el entendimiento y la filosofía, eso está acostumbrada a odiarlo, temerlo y rechazarlo, ¿crees que un alma que está en tal condición se separará límpida ella en sí misma?»

Fedón 81e

«—Por ejemplo, los que se han dedicado a glotonerías, actos de lujuria, y a su afición a la bebida, y que no hayan moderado, eso es verosímil que se encarnen en las estirpes de los asnos y las bestias de tal clase. ¿No lo crees?»

Fedro 233b-c

«Pero si te dejas persuadir por mí, no va a ser el gozo momentáneo tras lo primero que voy a ir cuando estemos juntos, sino tras el provecho futuro. No seré dominado por el amor sino por mí mismo [...]»

Esta y la siguiente cita extraídas del Fedro se presentan por su papel en el justificar la propuesta platónica en torno al buen juicio, que como se ha dejado entrever, se basa en la elección con vistas al mejor bien a futuro. La elección de los alimentos no es un tema aislado, sino que es congruente con el buen juicio que debería regir cualquier otra decisión.

Fedro 258e

«Porque no nos va a llegar la vida de aquellos placeres que, para sentirlos, requieren previo dolor, como pasa con la mayoría de los placeres del cuerpo. Por eso se les llama, justamente, esclavizadores».

República Libro III 389d-e

«—Ahora bien, ¿no necesitarán moderación nuestros jóvenes?»

—¡Claro que sí!

—Pero la moderación, en lo que concierne a la multitud, ¿no consiste principalmente en obedecer a los que gobiernan y en gobernar uno mismo a los placeres que conciernen a las bebidas, a las comidas y al sexo?»

República Libro III 390a-c

«—Pues bien; cuando un poeta hace decir al más sabio de los hombres que lo que le parece más bello de todo es el momento cuando

al lado están las mesas abundantes, en pan y carne, mientras el escanciador saca el vino de la cratera, lo lleva y lo vierte en las copas,

¿crees que para un joven es apropiado escuchar tales cosas en cuanto a su templanza? ¿Y acaso podemos afirmarlo de aquel verso que dice que

el destino más lamentable que pueda tocar en suerte es morir de hambre?

¿O bien narrar que Zeus, el único despierto mientras los demás dioses dormían, tras olvidar fácilmente todas las maquinaciones que había ideado, impulsado por la pasión sexual, al ver a Hera se excitó de modo tal, que ni siquiera quiso llegar a su alcoba, sino que prefirió acostarse con ella sobre el piso, alegando que era presa de un deseo tal como no lo había poseído ni siquiera la primera vez que se acostaron juntos,

a escondidas de sus queridos padres [...]»

En congruencia con las afirmaciones del Fedro, Platón resalta la importancia del buen juicio que ha de extender su influencia hasta en lo sexual. Esta relación no es gratuita, sino que tiene parentesco con la alimentación por cuanto ambos se entienden como impulsos que suelen ser guiados por el placer. De hecho, al deseo sexual también se le suele nombrar apetito —del latín *appetitus*: apetito, tendencia, instinto o fuerza que dirige a algo—. Dicha relación se solidifica aún mejor en *República*⁶⁰, cuando se habla de una parte apetitiva en el alma de donde nacen «hambre y sed [...] amiga de las satisfacciones sensuales y de los placeres en general».

República Libro III 403d-e

«No creo que, aun cuando el cuerpo esté en condiciones óptimas, su perfección beneficie al alma; pero en el caso inverso un alma buena, por medio de su excelencia, hará que el cuerpo sea lo mejor posible [...]

—Pues entonces, si hemos atendido suficientemente nuestro espíritu y le transferimos el cuidado más preciso de lo que concierne al cuerpo, y

⁶⁰ *Libro IV 439d*

nosotros indicamos sólo las pautas, para no extendernos en discursos, ¿actuaremos correctamente?»

En esta cita y las dos siguientes se toma el tema del culto al cuerpo. Se critica un cuidado excesivo, es decir aquel en donde se procure por encima del cuidado del alma y las virtudes. No obstante, cabe resaltar que no se niega por completo el cuidado del cuerpo, sino que se le relaciona con el bienestar del alma; resalta que «un alma buena, por medio de su excelencia, hará que el cuerpo sea lo mejor posible», de tal forma que es congruente con la propuesta del buen juicio — caracterizado por la moderación— como elemento clave en la toma de decisiones y control de los apetitos.

República Libro III 407b

«—Si, por Zeus, probablemente lo que más impida cumplir con ella es la exagerada atención del cuerpo más allá de la gimnasia común. Es, en efecto, algo molesto tanto en la administración de la casa como en las expediciones militares o en el desempeño de cargos sedentarios en la ciudad».

República Libro IV 431a-c

«—Sin embargo, a mí me parece que lo que quiere decir esta frase es que, dentro del mismo hombre, en lo que concierne al alma hay una parte mejor y una peor, y que, cuando la que es mejor por naturaleza domina a la peor, se dice que es “dueño de sí mismo”, a modo de elogio; pero cuando, debido a la mala crianza o compañía, lo mejor, que es lo más pequeño, es dominado por lo peor, que abunda, se le reprocha entonces como deshonesto y se llama “esclavo de sí mismo” e “inmoderado” a quien se halla en esa situación.

[...]

—En lo que hace a los deseos simples y mesurados, en cambio, que son guiados por la razón de acuerdo con la opinión recta y sensatamente, los hallarás en unos pocos, los que son mejores por naturaleza y también por la forma en que han sido educados».

República Libro IV 439d

«—Pues no sería infundadamente que las juzgaríamos como dos cosas distintas entre sí. Aquella por la cual el alma razona la denominaremos 'raciocinio', mientras que aquella por la que el alma ama, tiene hambre y sed y es excitada por todos los demás apetitos es la irracional y apetitiva, amiga de las satisfacciones sensuales y de los placeres en general».

República Libro IX 571c

«[...] de los placeres y deseos innecesarios, creo que algunos son contrarios a toda norma; probablemente se producen en todos nosotros, pero reprimidos por las leyes y por los deseos mejores, junto a la razón, en algunos hombres son extirpados por completo, o reducidos a pocos y débiles, en otros hombres son más fuertes y más numerosos.

—¿A qué deseos te refieres?

—A los que despiertan durante el sueño, cuando duerme la parte racional, dulce y dominante del alma, y la parte bestial y salvaje, llena de alimentos y de vino rechaza el sueño, salta y trata de abrirse paso y satisfacer sus instintos. Sabes que en este caso el alma se atreve a todo, como si estuviera liberada y desembarazada de toda vergüenza y prudencia, y no titubea en intentar en su imaginación acostarse con su madre, así como con cualquier otro de los hombres, dioses o fieras, o cometer el crimen que sea, o en no abstenerse de ningún alimento; en una palabra, no carece en absoluto de locura ni de desvergüenza».

Durante las siguientes páginas del libro IX de la *República*, se sigue desarrollando el tema de los deseos estrechamente ligado al de los apetitos. A pesar de dicha relación que pareciera simple, no está de más mencionar que para comprender su relación y límites con todas las consideraciones de las que la obra platónica les dota, haría falta realizar un deslinde terminológico profundo, mismo que escapa a los objetivos de esta investigación y a las facultades académicas de quien la realiza. Platón argumenta que, en lo relativo a la parte apetitosa de los deseos, si se alimenta esta que es «bestial y salvaje, llena de alimentos y de vino», entonces el hombre se dejará arrastrar por la satisfacción de dichos deseos, convirtiéndose esta en su principal motor, orillándolo a hacer cosas viles como hurtar o y engañar⁶¹ con tal de lograr su cometido.

República Libro IX 580d

«—Puesto que, así como el Estado se divide en tres sectores, también el alma de cada individuo se divide triplemente, cabe también, me parece, otra demostración.

—¿En qué consiste?

—En esto: si hay tres, me parece que también hay tres tipos de placeres, uno peculiar a cada una, y del mismo modo los apetitos y los puestos de mando.

—¿Qué quieres decir?

—Con una parte decimos que el hombre aprende, con otra se apasiona; en cuanto a la tercera, a causa de su multiplicidad de aspectos, no hemos hallado un hombre peculiar que aplicarle, sino que la hemos designado por lo que predomina en ella con mayor fuerza: la hemos denominado, en efecto, la parte “apetitiva”, en razón de la intensidad de los deseos concernientes a la comida, a la bebida, al sexo y cuantos otros los

⁶¹ 574b

acompañan; y también “amante de las riquezas”, porque es principalmente por medio de las riquezas como satisface los apetitos de esa índole».

República Libro IX 585d-586b

«[...] los géneros de las cosas concernientes al servicio del cuerpo participan menos de la verdad y de la realidad que los géneros concernientes al servicio del alma.

[...]

—En tal caso, aquello que se satisface con cosas más reales y que es en sí mismo más real, ¿no se satisface más realmente que lo que se satisface con cosas menos reales y que es en sí mismo menos real?»

[...]

—Por lo tanto, aquellos que carecen de experiencia de la sabiduría y de la excelencia y que pasan toda su vida en festines y cosas de esa índole son transportados hacia abajo y luego nuevamente hacia el medio, y deambulan toda su vida hacia uno y otro lado; jamás han ido más allá de esto, ni se han elevado para mirar hacia lo verdaderamente alto, ni se han satisfecho realmente con lo real, ni han disfrutado de un placer sólido y puro, sino que, como si fueran animales, miran siempre para abajo, inclinándose sobre la tierra, y devoran sobre las mesas, comiendo y copulando; y en su codicia por estas cosas se patean y cornean unos a otros con cuernos y pezuñas de hierro, y debido a su voracidad insaciable se matan, dado que no satisfacen con cosas reales la irreal parte de sí mismos que las recibe».

6.11.1 Filebo

Antes de abarcar el texto, cabe aclarar que por su naturaleza sería imposible sintetizar la evolución del pensamiento platónico en torno al placer porque esta idea se construye a lo largo de todo el diálogo. Cada una de las disertaciones parciales

dota de matices al tema; si se presenta solo la conclusión del diálogo esta quedaría bastante incompleta. Además, debe señalarse que esta síntesis busca presentar información relevante solo para el tema que le ocupa, por eso se utilizan metáforas relacionadas con la alimentación. Pero el problema es mucho más profundo. Para comprender mejor el tema, con todas las implicaciones que puede presentar a nivel filosófico, se recomienda revisar el libro de Bravo F.: «*Las ambigüedades del placer. Ensayo sobre el placer en la filosofía de Platón*»⁶², y el artículo de Maresca S.: «*Placer y bien en el Filebo de Platón*»⁶³.

El *Filebo* representa un punto de inflexión en el pensamiento platónico. En él se encuentra una disertación sobre lo uno y lo múltiple, eco del *Parménides*, donde Sócrates reniega de los jóvenes por llevar las discusiones a la aporía por medio de este tipo de argumentos⁶⁴, por tanto, declara que buscará una conclusión útil a diferencia de su actuar en diálogos anteriores. Desde entonces las ideas de Platón se tornan más tajantes, y la teoría del placer que ya había sido tratada anteriormente⁶⁵ con cierta tibieza se solidifica. Con ello también se presentan nuevas posturas, por ejemplo, sobre la medicina que antes había sido presentada como una ciencia exacta y responsable de la alimentación⁶⁶, y ahora la expone como una ciencia inexacta que se vale de la prueba y el error⁶⁷.

En el *Filebo* se discute la naturaleza del placer, así como también si este es el fin último que debe perseguir el hombre. Casi al comienzo queda claro, por proponer una vida de absoluta placer sin reflexión, y otra de puro intelecto sin placer, que ninguna de estas es posible ni preferible⁶⁸, por lo cual se postula una vida mixta que aparece como el primer lugar de vidas deseables. Desde entonces el problema parece quedar resuelto, y la discusión se torna a analizar la naturaleza del placer, los tipos de placer y si acaso, luego de analizar si en esta vida mixta es el pla-

⁶² Francisco Bravo, *Las ambigüedades del placer. Ensayo sobre el placer en la filosofía de Platón*, (Sankt Agustín: Academia Verlag, 2003).

⁶³ Silvio Juan Maresca, *Placer y bien en el Filebo de Platón*, (Buenos Aires: Biblos, 2006)

⁶⁴ *Filebo* 14a-16b

⁶⁵ *Protágoras, Hippias Mayor y Gorgias*.

⁶⁶ *Ion* 358c, *Critón* 47a, *Gorgias* 462a-465e, *República III* 404b-405b.

⁶⁷ *Filebo* 56b

⁶⁸ *Ibid.*, 21e

cer o el intelecto lo que le hace buena, este puede ocupar un segundo lugar en la lista de prioridades del hombre⁶⁹.

Para ello se vale de analizar lo ilimitado y lo limitado, y concluye que es en la vida mixta, es el límite sobre lo ilimitado lo que dota a esta de placer⁷⁰; y propone al intelecto como causa del orden⁷¹. Dicha postura se mantiene hasta el final.

A continuación, el diálogo se decanta a analizar las distintas naturalezas del placer. Sobre ello cabe mencionar que Platón diferencia entre placeres del cuerpo, mixtos y del alma⁷². Y también menciona que algunos placeres, cuando surgen por el alivio del dolor, son infinitos pero esclavizantes (como el hambre y su sacia), y que todo placer que esté puro de dolor: «es más agradable, más real y hermoso que otro grande y frecuente»⁷³.

El diálogo concluye, como se ha dicho antes, con que la vida mixta es la única preferible, y que una persona en cualquiera de los extremos, incluso en el del intelecto puro es «ridícula»⁷⁴. Pero también que «el placer no es ni el primer bien ni el segundo, sino que hay que pensar que cualquiera escogería con mayor agrado lo relativo a la medida, lo mesurado y lo oportuno»⁷⁵.

6.12 El buen comer

Critón 47a

«[...] Un hombre que se dedica a la gimnasia, al ejercitarla ¿tiene en cuenta la alabanza, la censura y la opinión de cualquier persona, o la de una sola persona, la del médico o el entrenador?

[...]

⁶⁹ *Ibid.*, 23e

⁷⁰ *Ibid.*, 26a

⁷¹ *Ibid.*, 28e

⁷² *Ibid.*, 46d-47b

⁷³ *Ibid.*, 53c

⁷⁴ *Ibid.*, 62a-c

⁷⁵ *Ibid.*, 66a

Así pues, ha de obrar, ejercitarse, comer y beber según la opinión de ese solo, del que está a su cargo y entiende, y no según la de otros juntos».

En dicha cita, cuando Sócrates habla sobre el valor de las opiniones, ya se desvela el hecho de que, con respecto a la alimentación, se propone la asesoría del médico con tal de lograr los mejores bienes. Más adelante⁷⁶ afirmará que de hacer caso a la mayoría «[...] al cuerpo; en efecto, lo arruina». Postura que reafirmará en diálogos posteriores.

Lisis 209e

«—¡Por Zeus! —le dije—. ¿Y qué pasará con el Gran Rey? ¿Confiará a su hijo mayor, al que corresponde el mando de Asia, le confiará, digo, mejor que a nosotros, cuanto estuviese cocinando la carne, que echase a la salsa lo que quisiera, en el supuesto de que llegáramos junto a él y le mostráramos que somos mejores que su hijo en cuestiones de condimentar comida? —Es claro que a nosotros —dijo.

—¿No le dejaría, pues, que echase ni un trocito y, en cambio, a nosotros, aunque quisiéramos echar sal a manos llenas, nos dejaría?»

Muestra dicha cita el reconocimiento de un saber culinario, en el mero sentido de «culinaria» como disciplina dedicada a conocer e implementar las técnicas necesarias para lograr el mejor sabor de las cosas, no solo su mayor bien (tarea de la que se encarga el médico).

Protágoras 313d

«[...] como el traficante y el tendero con respecto al alimento del cuerpo. Pues tampoco ellos saben, de las mercancías que traen ellos mismos, lo que es bueno o nocivo para el cuerpo, pero las alaban al venderlas; y lo mismo los que se las compran, a no ser que alguno sea un maestro de gimnasia o un médico. [...] Desde luego hay un peligro mucho mayor en la compra de enseñanzas que en la de alimentos. Pues al que compra

⁷⁶ *Critón* 47c7

comestibles y bebidas del mercader o del tendadero, le es posible llevárselas en otras vasijas, y antes de aceptarlas en su cuerpo como comida o bebida, le es posible depositarlas y pedir consejo, convocando a quienes entiendan, de lo que pueda comerse y beberse y de lo que no, y cuánto y cuándo. [...]»

Platón plantea una metáfora entre alimentos y saberes. Reafirma la idea de buscar entre los alimentos el de mayor beneficio para el cuerpo, basándose en el juicio del médico, Además también evidencia la venta y consumo de productos considerados poco beneficiosos o hasta dañinos para el cuerpo, por persuasión de los mercantes.

Protágoras 334a-334c

«[...] Pero yo conozco muchas que son nocivas a los hombres: alimentos, bebidas, fármacos y mil y mil cosas más, y otras, útiles. [...] Además, por ejemplo, el aceite es malo para todas las plantas y lo más dañino para el pelaje de todos los animales en general, y en cambio, resulta protector para el hombre y para su cuerpo. Así el bien es algo tan variado y multiforme, que aún aquí lo que es bueno para las partes externas de hombre, eso mismo es lo más dañino para las internas. Y, por eso, todos los médicos prohíben a los enfermos el uso del aceite, a no ser una pequeñísima cantidad en lo que vayan a comer, la precisa para mitigar la repugnancia de las sensaciones del olfato en algunas comidas y platos».

Protágoras 353c

«[...] “¿Qué decís, entonces, que es eso que nosotros llamamos ser dominado por los placeres?”, yo les contestaría así: “Atended. Intentaremos explicároslo Protágoras y yo. ¿Eso y no otra cosa creéis que es lo que os sucede en los casos en que, muchas veces, subyugados por comidas o bebidas o atractivos sexuales, que os resultan placenteros, hacéis tales cosas aunque reconocéis que son perniciosas?”»

Más adelante⁷⁷, luego de una explicación sobre qué es aquello que se reconoce como pernicioso, Platón concluye:

« [...] “Señores, cuando decís, en cambio, que hay cosas buenas dolorosas, ¿es que no os referís a cosas como los ejercicios gimnásticos, el servicio militar y los efectos de los cuidados médicos con sus cauterizaciones, amputaciones, medicinas y dietas, que por un lado son buenas, pero a la vez dolorosas?” »

Evidenciando, pues, no solo la costumbre de curar —así como el mantenimiento de la salud— por medio de dietas que, se infiere, habrían de ser poco agradables al gusto, sino además, una postura respecto al placer inmediato en los alimentos a costa de su verdadero valor para el bienestar del cuerpo. Este segundo tema se reafirmará en *Gorgias*.

Gorgias 504e

«[...] ¿qué utilidad hay, Calicles, en dar a un cuerpo enfermo y en mal estado muchos alimentos, las más agradables bebidas o cualquier cosa, todo lo cual en ocasiones no le aprovechará, según el recto juicio, más que el carecer de ello, y aún le será menos provechoso? [...] ¿Y no es cierto que los médicos, ordinariamente, permiten a un hombre sano satisfacer sus deseos, por ejemplo, comer o beber cuanto quiera, si tiene hambre o sed, pero al enfermo no le permiten casi nunca saciarse de lo que desea?»

Fedón 96c-d

«[...] desaprendí las cosas que, antes de eso, creía saber, por ejemplo, entre otras cosas, por qué crece un ser humano. Pues antes creía que eso era evidente para cualquiera, que era por el comer y beber. Cuando a partir de los alimentos se añadían carnes a las carnes y hueso a los huesos, y así, según el mismo cálculo, a las demás partes se les añadía lo connatural a cada una [...]»

⁷⁷ Protágoras 354a

Banquete 176d

«En mi opinión, creo, en efecto, que está perfectamente comprobado por la medicina que la embriaguez es una cosa nociva para los hombres. Así que, ni yo mismo quisiera de buen grado beber demasiado, ni se lo aconsejaría a otro, sobre todo cuando un obtiene todavía resaca del día anterior».

Banquete 180e-181a

«Toda acción se comporta así: realizada por sí misma no es de suyo ni hermosa ni fea, como, por ejemplo, lo que hacemos nosotros ahora, beber, cantar, dialogar. Ninguna de estas cosas en sí misma es hermosa, sino que únicamente en la acción, según como se haga, resulta una cosa u otra: si se hace bien y rectamente resulta hermosa, pero si no se hace rectamente, fea».

Banquete 187e

«[...] el de Polimnia es el vulgar, que debe aplicarse cautelosamente a quienes uno lo aplique, para cosechar el placer que tiene y no provoque ningún exceso, de la misma manera que en nuestra profesión es de mucha importancia hacer buen empleo de los apetitos relativos al arte culinario, de suerte que se disfrute del placer sin enfermedad».

Fedro 238b-c

«[...] al apetito que, sin control de lo racional, domina ese estado de ánimo que tiende hacia lo recto, y es impulsado ciegamente hacia el goce de la belleza y, poderosamente fortalecido por otros apetitos con él emparentados, es arrastrado hacia el esplendor de los cuerpos, y llega a conseguir la victoria en este empeño [...]»

Fedro 270b

«SOC.—Que, en cierto, tiene las mismas características la medicina que la retórica.

FED.—¿Qué características?

SOC.—En ambas conviene precisar la naturaleza, en un caso la del cuerpo, en otro la del alma, si es que pretendes, no sólo por la rutina y la experiencia sino por arte, dar al uno la medicación y el alimento que le trae salud y lo hace fuerte, a la otra, palabras y prácticas de conducta, que acabarán transmitiéndole la convicción y la excelencia que quieras.

[...]

SÓC. —¿Crees que es posible comprender adecuadamente la naturaleza del alma si se la desgaja de la naturaleza en su totalidad?

FED. —Si hay que creer a Hipócrates el de los Asclepíadas, ni siquiera la del cuerpo sin este método.

SOC. —Y mucha razón tiene, compañero. No obstante, con independencia de Hipócrates, es preciso examinar en qué se funda lo dicho y si tiene sentido».

República Libro IV 437e-438a

«—Así es; cada apetito, en sí mismo, lo es sólo de lo que por naturaleza le corresponde, y no de tal o cual cosa que se le añada.

—Hay que estar alerta, pues —proseguí—, de modo que no suceda que, por no haber reflexionado sobre el tema, nos desconcierte alguien que alegue que nadie apetece bebida sino una buena bebida, ni una comida sino una buena comida. En efecto, todos apeteecen cosas buenas; por lo

tanto, si la sed es un apetito, ha de serlo respecto de algo bueno, sea bebida u otra cosa, e igualmente en los demás casos».

República Libro VIII 559a-d

«—¿No es el deseo de comer, ya sea un alimento simple o un condimento, en cuanto conviene a la salud y el bienestar, un deseo necesario?

—Pienso que sí.

—El deseo del alimento es, pues, de algún modo necesario, por dos motivos: porque es beneficioso y porque, si no es satisfecho, puede poner fin a la vida.

—Sí.

—El del condimento también, en cuanto ofrezca algún beneficio para el estado general del cuerpo.

—Completamente de acuerdo.

—Y al que va más allá de éstos, el deseo de comidas distintas a las aludidas, del cual la mayoría puede desembarazarse si lo reprime y educa desde joven, que es perjudicial al cuerpo y perjudicial al alma, tanto respecto de la sabiduría como de la moderación, ¿no lo llamaremos correctamente «innecesario»?

—Más correctamente imposible. —¿No diremos que éstos son deseos despilfarradores, mientras los primeros son productivos en razón de ser útiles para la actividad?

—Sin duda.

—¿Y no diremos lo mismo de los apetitos sexuales y de los demás?

—Lo mismo.

—¿Y no decíamos hace un momento que aquel al que llamamos «zángano» está colmado de tales placeres y apetitos y es gobernado por los deseos innecesarios [...]»

República Libro IX 585b

«—Reflexiona, pues, sobre esto: ¿no son el hambre y la sed, y lo similar a éstas, algo así como vacíos en los hábitos del cuerpo?

—Sin duda.

—¿Y no forman la insensatez y la locura como un vacío en los hábitos del alma?

—Ciertamente.

—¿No se llenan esos vacíos tomando alimento, en un caso, contando con la razón, en el otro?

—¿Cómo no había de ser así?

—Y la plenitud más verdadera, ¿la produce lo que es menos real o lo que es más real?

—Lo que es más real.

—Ahora bien, ¿cuál de estos dos géneros piensas que participa más de la realidad pura: el del pan, la bebida y el alimento en general, o el de la opinión verdadera, el conocimiento científico, en una palabra, el de toda excelencia?»

Leyes Libro I 638c-d

«[...] hacer lo mismo que el que, cuando alguien dice que comer quesos es bueno, lo critica sin más, sin enterarse ni de su efecto ni de su consumo —

de qué manera, quiénes, junto con qué, estando en qué estado y en qué situación lo pueden consumir—».

Aunque bien es una analogía que utiliza por objeto a un alimento, también reafirma la noción de que Platón sostiene la existencia de un consumo adecuado para cada alimento. Hablando de en qué estado, también se nos sugiere la existencia de prácticas de fermentación en quesos. Cuando dice «junto con qué» nos revela la existencia de nociones de maridaje, que si bien podrían haber sido por motivos médicos más que hedonistas, claro que tenían una influencia en el gusto.

Leyes Libro II 65a-b

«También yo estoy de acuerdo con el vulgo en que es necesario juzgar la música por el placer, pero, por cierto, no por el de cualquiera, sino que, me atrevo a decir, la Musa más hermosa es aquella que deleita a los mejores y suficientemente educados, y, en especial, la que proporciona placer a aquel único que se distingue por su excelencia y su educación. Por eso sostenemos que los jueces de tales asuntos necesitan de la virtud, porque deben ser partícipes de toda la inteligencia restante y, además, de la valentía. Pues el verdadero juez debe juzgar no porque se entera por la platea, aturcido tanto por el alboroto de la multitud como por su propia incultura, ni, tampoco, en una actitud fácil, proferir abiertamente por su boca, con la que invocó a los dioses cuando iba a juzgar, un veredicto mentiroso, contra su buen saber y entender, por debilidad y cobardía. Pues el juez está sentado no como alumno, sino más bien como maestro de los espectadores, como debe ser, para oponerse a los que dan a los espectadores un placer que no es ni conveniente ni correcto».

Se refuerza la tesis de procurar los gustos que generen un mayor bienestar al humano y no solo que sean placenteros. Existe una noción de que los placeres deben ser aprobados o censurados por alguien que comprenda el fin de estos.

Leyes Libro II 661a-c

«Pues aquellos que el vulgo llama bienes, no llevan correctamente dicho nombre. Pues se dice que el más importante es la salud; el segundo, la belleza física; el tercero, la riqueza, y un sinnúmero de otras cosas se denominan bienes, en especial, tener una vista y un oído agudos, así como, en general, que sus sentidos perciban bien, además, el hacer lo que se quiera con poderes tiránicos, y la cumbre de toda felicidad, el volverse inmortal lo más rápidamente posible, poseyendo todas estas cosas. Pero vosotros y también yo, creo, sostenemos que todas estas cosas son las mejores posesiones para los hombres justos y piadosos, pero todas son pésimas para los injustos, comenzando por la salud, y, sobre todo, el ver, el escuchar y percibir y, en general, el vivir, si es inmortal todo el tiempo y se poseen los así llamados bienes, excepto la justicia y la virtud completa, es un mal grandísimo y el menor que un hombre semejante sobreviva la menor cantidad de tiempo».

Leyes Libro II 667b

«¿No es entonces necesario, en primer lugar, que, para todo aquello a lo que sigue un cierto deleite se dé, o bien que sea eso sólo lo esencial en él, o que lo sea una cierta corrección o, en tercer lugar, un beneficio? Por ejemplo, sostengo que a la comida y la bebida y a la alimentación en general sigue el deleite que podríamos denominar placer. Afirmando, además, que esa corrección y utilidad, lo que denominamos en cada caso lo saludable de los alimentos administrados, eso mismo es en ellos también lo más correcto».

Leyes Libro II 667e

«¿Entonces, con el criterio del placer se podría juzgar correctamente sólo aquello que, cuando se realiza, no produce ni un beneficio, ni una verdad, ni una semejanza, ni, por cierto, tampoco daño, sino que surgiría sólo por eso

mismo que acompaña a los otros, por el deleite, al que uno denominaría de la manera más hermosa placer, cuando ninguna de aquellas cosas se sigue de él?

CL.—Te refieres a un placer inofensivo únicamente».

Leyes Libro III 690e

«¿No fue acaso porque ignoraban que Hesíodo dice con toda corrección que la mitad es en muchas ocasiones más que el todo? Pensó que, cuando tomar el todo es ruinoso, mientras que la mitad es apropiada, lo mesurado es más que lo que carece de medida, porque es mejor que lo peor».

Leyes Libro III 691c

«Siempre que, desatendiendo a la medida, se dé una fuerza demasiado grande a los demasiado pequeños —velas a los navíos, alimento a los cuerpos y autoridad a las almas— todo zozobra y, llenándose de insolencia, unas cosas se precipitan en la enfermedad; otras, en el vástago de la insolencia, la injusticia. ¿Qué queremos decir pues? ¿Por ventura, lo siguiente: que no existe, queridos amigos, un alma de mortal que, joven y con poder ilimitado, vaya a poder detentar alguna vez la más alta autoridad entre los hombres de modo tal que, sin colmar su propia inteligencia de la más grande enfermedad, la necedad, no se haga acreedora del odio de sus más cercanos amigos, el que, una vez surgido, la destruye rápidamente y hace desaparecer todo su poder?»

Leyes Libro V 726a

«el alma es la más divina de todas sus posesiones porque es lo que a uno le es más propio»

Con esta frase comienza una digresión sobre la importancia de procurar el alma por sobre la salud del cuerpo. Esta tesis se defiende a partir de las cuatro siguientes citas.

Leyes Libro V 727d

«Ni tampoco, por cierto, cuando alguien prefiere belleza corporal a virtud, esto no es sino la deshonra efectiva y absoluta del alma. Pues ese argumento dice con mentira que el cuerpo es más valioso que el alma».

Leyes Libro V 728d-e

«A mí me parece que él procura proclamar que en el caso del cuerpo no son valiosas ni la belleza, ni la fuerza, ni la rapidez, ni la grandeza y ni siquiera la salud —aunque muchos podrían pensar que por lo menos esta última lo es—, ni tampoco lo son las cualidades contrarias a éstas, sino que las que se encuentran en el medio de todo este continuo de estados corporales son por mucho las más prudentes y seguras, pues las unas hacen las almas insolentes y osadas; las otras, humildes y serviles»

Leyes Libro V 734a

«En la vida del prudente, los placeres superan a los disgustos; en la incontinente, los dolores a los placeres en magnitud, cantidad y frecuencia. Esto hace que, para nosotros, una de las vidas llegue a ser necesariamente más placentera por naturaleza; la otra más dolorosa [...]»

Leyes Libro V 743e

«Siendo las cosas por las que se esfuerza el hombre tres, el esfuerzo realizado correctamente por los bienes materiales es el último y tercero, el del cuerpo el intermedio, y el primero el del alma».

Leyes Libro VIII 839a

«[...] en primer lugar, es según naturaleza y hace abstenerse de la furia y locura erótica y de todas las infidelidades en el matrimonio, de las bebidas y comidas y de todo lo desmesurado y hace que sean parientes y amigos de sus propias mujeres».

Leyes Libro XII 942d

«Deben arrancar la anarquía de toda la vida de todos los hombres y de las bestias que están bajo el mando de los hombres. En especial, todos los cantos y danzas corales deben llevarse a cabo mirando a las acciones valerosas en la guerra, y toda la rapidez y agilidad de movimiento y el buen temple ante el peligro deben practicarse con el mismo fin, asimismo la resistencia en las comidas, bebidas, tormentas y lo contrario y en la dureza de la cama, y, lo más importante, el no debilitar la fuerza de la cabeza y los pies cubriéndolos con coberturas ajenas y destruyendo el nacimiento y crecimiento de los pelos y calzados propios».

7- Conclusiones

Existen fragmentos de interés gastronómico en casi toda la obra de Platón, solo cinco de los veintisiete textos analizados carecen de menciones sobre este tema. En esta investigación se presentaron al menos 131 citas bien definidas y diferenciadas (Anexo D); aunque pueden verse pequeñas entre el mar de letras que es su obra, las citas que rescata este trabajo no son tampoco para despreciar.

La mayoría de los elementos que se mencionan en los Diálogos no son una exclusiva: todos se encuentran referenciados también en la obra de otros autores quienes sí han sido estudiados desde una perspectiva gastronómica. En ese sentido, las menciones más simples (es decir aquellas que se rescatan solo por nombrar costumbres o elementos) son, a penas, una confirmación de los usos y costumbres de la época ya expuestos.

Lo que, no obstante, resalta y hace que merezca la pena asomarse al autor con estas intenciones es encontrar que aquel plantea un posicionamiento ético, prescriptivo y ampliamente fundamentado sobre el cómo debería de comer el hombre sensato. Posición que, si bien es casi un calco de las ideas hipocráticas, Platón dota de una importancia mayor al considerar que la alimentación tiene repercusiones en la formación del hombre y por tanto también en la constitución del Estado.

7.1 Los Diálogos imprescindibles

Ahora bien, la postura platónica sobre la alimentación y la culinaria no se encuentra aislada en un solo texto. Para generar una síntesis de su pensamiento en estos temas es necesario abarcar distintos diálogos. No tendría sentido extraer conclusiones sobre los tipos de conocimientos que se exponen en el *Filebo* sin entender el rechazo hacia la culinaria que plasma en *Gorgias*, o viceversa; tampoco resultaría prudente intentar comprender sus propuestas sobre las comidas en común que plantea en las *Leyes*, sin antes haber revisado su primer intento por proponer su ideal de Estado en la *República*.

Si bien convendría familiarizarse con toda su obra para comprender la evolución del pensamiento platónico y el montón de matices que incluye, bien podría decirse que los Diálogos imprescindibles para la síntesis de la postura platónica sobre la culinaria son el Gorgias, Protágoras, República, Filebo y las Leyes.

7.2 La postura Platónica

Para exponer una postura del autor en torno a la gastronomía como se pretendía al inicio de esta investigación es importante comprender que, en primer lugar, para él no existía la gastronomía propiamente dicha. Platón solo habló de alimentación y culinaria. Debido a esto las conclusiones se inscribirán precisamente a esos términos.

Sobre estos temas, a su vez, es necesario considerar sus diferencias y trazar una división, de tal modo que no sólo se presente una postura sino dos. Pues a pesar de ser complementarias, es necesario verlas por separado para comprenderlas mejor y hasta el final unir las.

En el primer caso, el de la alimentación, se habla del acto de comer apenas reparando en la dimensión hedónica o social de los alimentos. Su síntesis puede entenderse como la respuesta a la pregunta “¿Cómo y qué comer?”. En el segundo caso, el de la culinaria, se habla de la disciplina que tiene en vistas solo un cierto número de técnicas cuyo propósito es mejorar el sabor de los alimentos y procurar así una experiencia placentera. Su síntesis responde a la pregunta “¿Cuál es el valor de la culinaria?”. En resumen, la alimentación es un acto, y la culinaria es un conjunto de conocimientos técnicos que tiene repercusión sobre dicho acto.

Para Platón la alimentación es un tema importante que concierne tanto al individuo como al Estado. Pero, aunque estas afirmaciones coincidan parcialmente vale la pena exponer ambos aspectos por separado. En ambos casos, la comida es vista y apreciada, solo según sus beneficios a largo plazo: es decir, en lo individual se valora el alimento según sus efectos en la salud cuerpo, y en lo político según sus repercusiones sobre la educación de los hombres, tal que esta debe tender a volverlos buenos ciudadanos y soldados.

Su postura sobre la alimentación está claramente influenciada, al menos a nivel individual, de las ideas hipocráticas. Es por eso por lo que, en lo referente al alimento Platón insiste en repetidas ocasiones que el único capaz de hacer recomendaciones en este tema es el doctor, pues solo aquel sabe lo mejor para el cuerpo⁷⁸.

Ahora bien, en lo que respecta a la importancia de la alimentación para la formación de un Estado, Platón rechaza directamente el aspecto hedónico de la comida y la bebida por considerar que este hace débiles a los hombres, e incapaces de preocuparse por otra cosa que no sea el placer. Incluso alaba prácticas funcional-utilitaristas de la época como las comidas de los espartanos, por crear soldados fuertes.

Entendiendo esto, ocupándonos ahora de su postura sobre la culinaria, no es sorpresa encontrar que el autor reniega de esta, primero directamente por sus resultados, argumentando que hace parecer mejores a los alimentos malos —es decir que generan enfermedades o debilidad—, y hace que los prefiramos por sobre los buenos⁷⁹. También por crear hombres caprichosos que se vean arrastrados por los placeres. Pero más tarde, también como disciplina, por no ser una ciencia exacta, sino por valerse de la prueba y el error⁸⁰. Con esta última afirmación queda clara la distancia que existe entre la culinaria de Platón y el estado actual de la gastronomía o «ciencias gastronómicas».

Como puede apreciarse, se trata de dos posturas firmes y complementarias que conviene entender por separado.

7.3 El placer de comer

En torno a la alimentación Platón reniega de dos placeres distintos. El primero es aquel que surge por el acto de comer, ya que nace de saciar el dolor del hambre y por tanto es un placer esclavizante. El segundo se refiere al que surge del gusto,

⁷⁸ *Ion* 538c; *Gorgias* 462a-465e; *República Libro I* 349e

⁷⁹ *Gorgias* 462a-465e

⁸⁰ *Filebo*

pues este sentido suele ser fácilmente engañado (por la culinaria) para preferir alimentos poco saludables.

Si bien en los primeros diálogos las declaraciones en torno a los placeres de la comida son más bien tibias, el pensamiento sigue evolucionando y reafirmandose: Inicia desde la total aporía en *Hippias Mayor*; luego en la *República* ya se hace una crítica hacia las costumbres sicilianas y aconseja, al hombre que desea mantenerse saludable, no casarse con una corintia⁸¹, pero aún piensa en la posibilidad de necesitar confiteros y cocineros⁸² dentro de su Estado; todavía en el *Filebo* se reconoce a los placeres (incluso a los menos reales) como parte de la vida y sobre ellos aconseja no priorizarlos y mantenerlos atados a la medida⁸³; pero para su última obra, en las *Leyes*, Platón adopta una postura tajante sobre la culinaria y sus placeres: se convence de que es un factor importante en la perversión de los pueblos y que de una ciudad con costumbres como las sicilianas no puede surgir ningún hombre virtuoso⁸⁴, por eso aconseja seguir el ejemplo de los espartanos quienes, como ya se explicó entre las citas, eran conocidos por alimentarse de la forma más eficiente, barata y austera posible⁸⁵.

7.4 La prescripción platónica

Con base en la investigación realizada, una vez esclarecida su postura se propone y enlista una triada de máximas que resumen de forma práctica lo que Platón aconseja en torno a la alimentación y su relación con la culinaria.

1. Preferir los alimentos que den salud al cuerpo a largo plazo.
2. Prestar poca atención a los placeres del gusto porque pueden surgir del engaño de la culinaria, o bien, de saciar el dolor que es el hambre.
3. Buscar la dieta recomendada por un médico (hoy en día un nutriólogo).

⁸¹ *República Libro III* 404b-405b

⁸² *República Libro II* 373c

⁸³ *Filebo* 63c

⁸⁴ *Carta VII* 326b

⁸⁵ Luján, *Historia de la gastronomía*, 52.

7.5 El Estado como bien último

No hay que olvidar, para evitar perder contexto de esta postura, que para el Platón adulto y el de la vejez el bien último es el Estado, no la felicidad individual. Por eso hace sentido que se sugiera procurar la utilidad de los alimentos por sobre su valor hedónico; las comidas comunes por sobre la libertad de alimentarse con lo que se prefiere.

7.6 La cabida de esta teoría

Hay que entender que las teorías de Platón surgen en un contexto muy distinto al actual. Si bien en lo referente a la alimentación sí existen tendencias parecidas a la propuesta platónica anterior a las Leyes, al menos en el procurar la salud, ninguna lo empata por completo. En las tendencias de comida saludable siempre se intenta procurar que los platos sepan lo mejor posible y hasta imitar los sabores de productos insalubres.

Tal comportamiento no sería extraño para el filósofo, incluso en el Filebo se habla de que una vida de puro intelecto sin nada de placer no sería elegible por nadie y que la mejor de las vidas es aquella mixta en donde se combinan placeres e intelecto.

Los placeres de comer son distintos a los placeres de degustar. En Filebo a los placeres de la comida se les enlista dentro de aquellos que surgen por saciar un dolor (el hambre), no obstante, en la gastronomía actual como práctica saciar el hambre no es más su objetivo. En las nuevas tendencias no se come para saciar, sino para sentir y experimentar⁸⁶. Platón habla de los placeres de la culinaria, no de los de la gastronomía —en su segunda forma, es decir como actividad creativa—, y es que claro, en su tiempo la comida no era tan variada ni tan basta como hoy lo es, por tanto, era inviable la posibilidad de experimentar como se hace actualmente por el mero gusto de la experimentación sensorial. Muchas de las técnicas actuales donde se desperdicia más de la mitad del alimento no tendrían cabida en un mundo de escasez como lo era la antigua Grecia.

⁸⁶ Villegas, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*, 11.

Dentro del mismo problema de la adaptabilidad de la teoría platónica a la actualidad, hay que considerar que él juzga a ciertas técnicas por carecer de exactitud. Incluso, ya para sus diálogos de la vejez como el Filebo se le ve renegar hasta de los médicos, no en un desprecio total, pero sí lo clasifica inferior a otras ciencias por ser inexacta. El asunto es que la gastronomía y las ciencias gastronómicas de hoy en día poco tienen que ver con la culinaria de aquellos tiempos, la tendencia a la especialización, estandarización y conocimiento profundo ha dotado a la culinaria de matices propios de las ciencias exactas. Situación que Platón jamás hubiera podido prever.

7.7- Hacia una ética alimentaria

A pesar de no tener cabida en el mundo actual por su disparidad con el estado de la cuestión, igual que por su utilitarismo radical que desprecia el placer individual, las opiniones de Platón no son del todo inútiles. Estas son importantes pues representan un primer intento de postular una ética prescriptiva alimentaria: la unión entre filosofía y alimentación. Es el primer trazo de un camino por el que luego andarán estoicos y epicúreos.

Ahora bien, estos modelos éticos alimentarios no han sido destacados de manera justa, a pesar de poder ser una herramienta útil para el estudioso de las ciencias gastronómicas. Sin embargo, esto no resulta extraño considerando que la gastronomía como ciencia es un tema reciente y aún no termina de solidificarse. Por eso tiene sentido que la brecha entre filosofía y gastronomía siga siendo un terreno inexplorado pero que promete ser fértil.

Por ello, propongo a la «Ética alimentaria» como una nueva rama de las ciencias gastronómicas, que estudie y reúna las distintas posturas éticas que versen sobre la alimentación o que puedan ser aplicadas a ella. Esto con el propósito de utilizar dichas síntesis como marcos de referencia desde los cuales arrojar una mirada crítica sobre las tendencias gastronómicas, y profundizar sobre lo que significaría un «correcto actuar» del hombre en dicho acto.

Para la maduración de dicha propuesta y el desarrollo de la metodología que requiere, no obstante, haría falta un estudio de posgrado en Filosofía, del cual carece su servidor. La propuesta aquí plasmada, pues, se asemeja al anuncio de quien observa la punta de un iceberg a la distancia.

8.-Referencias

Bibliográficas

1. Alcoberro Pericay, Ramón. *Platón*. Madrid: Gredos, 2015.
2. Alegre Gorri, Antonio. "Platón, el creador de las ideas" en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
3. Ayora-Díaz, S. I. "Regionalism and the Institution of the Yucatecan Gastronomic Field." *Food Culture and Society An International Journal of Multidisciplinary Research*. 13, no.3 (2010): 397-420.
4. Ayora-Díaz, S. I. "El performance de lo yucateco: cocina, tecnología y gusto." *Alteridades*. 24, no.48 (2014): 59-69.
5. Bravo, Francisco. *Las ambigüedades del placer. Ensayo sobre el placer en la filosofía de Platón*. Sankt Agustín: Academia Verlag, 2003.
6. Cuartero, Francisco J. "Estudios sobre el escolio ático." *Boletín del Instituto de Estudios Helénicos*. 1 (1967): 5-38
7. García Gual, Carlos. "Prólogo" en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
8. García Soler, Ma. *El arte de comer en la antigua Grecia*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva S.L., 2001
9. Gutiérrez de Alva, Cecilia Isabel. *Historia de la gastronomía*. México: Aliat Universidades, 2012.
10. Lisi, Francisco. "Introducción" en *Platón, Leyes (libros I-VI)*. Madrid: Gredos, 1999.
11. Luján, Néstor. *Historia de la Gastronomía*. Barcelona: Penguin Random House, 1997.
12. Maresca, S. J. *Placer y bien en el Filebo de Platón*. Buenos Aires: Biblos, 2003.

13. Platón, “Apología de Sócrates”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
14. Platón, “Critón”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
15. Platón, “Eutifrón”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
16. Platón, “Ion”, traducción y notas por Emilio Lledó. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
17. Platón, “Lisis”, traducción y notas por Emilio Lledó. en *Platón Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
18. Platón, “Cármides”, traducción y notas por Emilio Lledó. en *Platón Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
19. Platón, “Hippias Menor”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
20. Platón, “Hippias Mayor”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
21. Platón, “Laques”, traducción y notas por Carlos García Gual. en *Platón Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
22. Platón, “Protágoras”, traducción y notas por Carlos García Gual. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
23. Platón, “Gorgias”, traducción y notas por Julio Calonge. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
24. Platón, “Menéxeno”, traducción y notas por Emilio Acosta. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
25. Platón, “Eutidemo”, traducción y notas por Francisco José Olivieri. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
26. Platón, “Menón”, traducción y notas por Francisco José Olivieri. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
27. Platón, “Crátilo”, traducción y notas por José Luis Calvo. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.

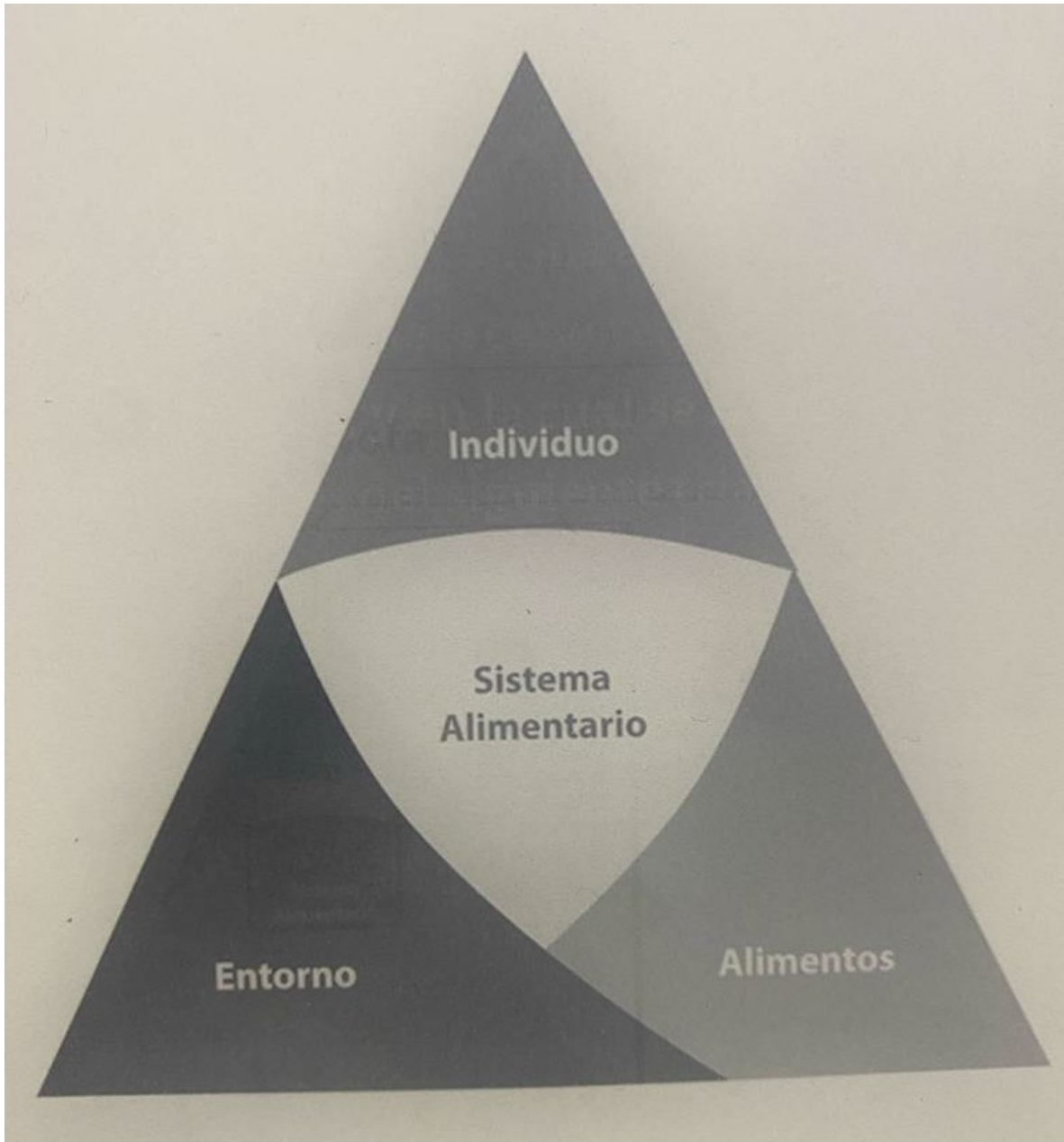
28. Platón, “Fedón”, traducción y notas por Carlos García Gual. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
29. Platón, “Banquete”, traducción y notas por Marcos Martínez. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
30. Platón, “Fedro”, traducción y notas por Emilio Lledó. en *Platón, Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2010.
31. Platón, “República”, traducción y notas por Conrado Eggers Lan. En *Platón, Diálogos II*. Madrid: Gredos, 1981-1999.
32. Platón, “Parménides”, traducción y notas por M.^a Isabel Santa Cruz. En *Platón, Diálogos II*. Madrid: Gredos, 1981-1999.
33. Platón, “Teeteto”, traducción y notas por Álvaro Vallejo Campos. En *Platón, Diálogos II*. Madrid: Gredos, 1981-1999.
34. Platón, “Sofista”, traducción y notas por Néstor Luis Cordero. En *Platón IV, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
35. Platón, “Político”, traducción y notas por M.^a Isabel Santa Cruz. En *Platón, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
36. Platón, “Filebo”, traducción y notas por M.^a Ángeles Durán. En *Platón, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
37. Platón, “Timeo”, traducción y notas por Francisco Lisi. En *Platón, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
38. Platón, “Critias”, traducción y notas por Francisco Lisi. En *Platón, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
39. Platón, “Carta VII”, traducción y notas por Juan Zaragoza. En *Platón, Diálogos IV*. Madrid: Gredos, 2011.
40. Platón, *Leyes (libros I-VI)*, traducción y notas por Francisco Lisi. Madrid: Gredos, 1981-1999. Kindle.
41. Platón, *Leyes (Libros VII-XII)*, traducción y notas por Francisco Lisi. Madrid: Gredos, 1981-1999. Kindle.
42. Plutarco, “Sobre comer carne I” y “Sobre comer carne II”, En *Moralia IX*. Madrid: Gredos, 2016.
43. Porfirio, *Sobre la abstinencia*. Madrid: Gredos 2016.

44. Rodríguez Donís, Marcelino. "Epicuro y su escuela." *Fragmentos de Filosofía* 4 (2009): 91-136.
45. Vázquez Montalbán, Manuel. *Contra los gourmets*. España: Mondadori, 1990.
46. Villegas Becerril, Almudena. *Ciencias de la Gastronomía: Teoría y método*. Córdoba: Almuzara 2019.
47. Von Albrecht, Michael. "Sobre la lengua y el estilo de Séneca." *Myrtia* 15, (2000): 227–245.

Electrónicas

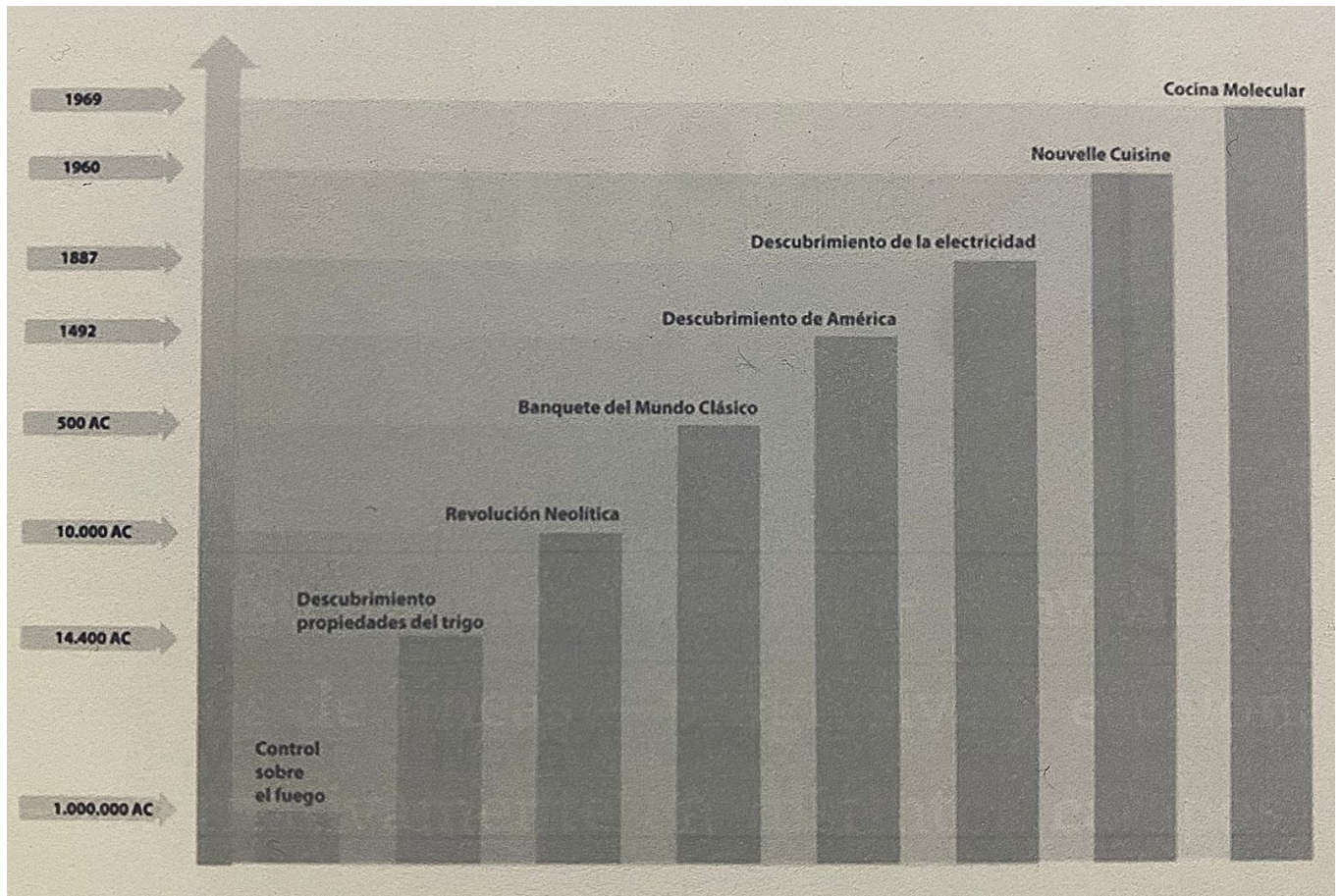
1. BAHLS, Álvaro, Wendhausen Krause, Rodolfo, y da Silva Añaña, Edar. "Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía: Una revisión y propuesta conceptual." *Estudios y perspectivas en turismo* 28, no. 2 (2019): 312-330. Recuperado en 07 Julio 2023, http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322019000200004&lng=es&tlng=es.
2. Costa Reis, Eíra., de Oliveira Lima-Filho, Dario., y Quevedo-Silva, Filipe. "UNA PERSPECTIVA SOBRE LAS DIMENSIONES HEDÓNICA Y FUNCIONAL DE LA ALIMENTACIÓN." *Revista Brasileira de Marketing* 16, no. 1 (2017):28-40. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=471755319004>
3. Paiaro, Diego. "El discurso aristocrático sobre el fin de la tiranía en Atenas y la teoría democrática", *De rebus Antiquis*. 6, no.6 (2016): 53-93. Recuperado 07 Julio 2023, <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/7488>
4. Platón. *Platonis ópera*, ed. John Burnet. Oxford University Press, 1903. Recuperado 07 de agosto 2023, <http://data.perseus.org/citations/urn:cts:greekLit:tlg0059.tlg023.perseus-grc1:462d>
5. Liddell, Henry George. Y Scott, Robert. *Greek-English Lexicon*. 1992. Recuperado 07 de agosto de 2023, <https://lsj.gr/wiki/ὄψοποιία>

9.- Anexos
Anexo A



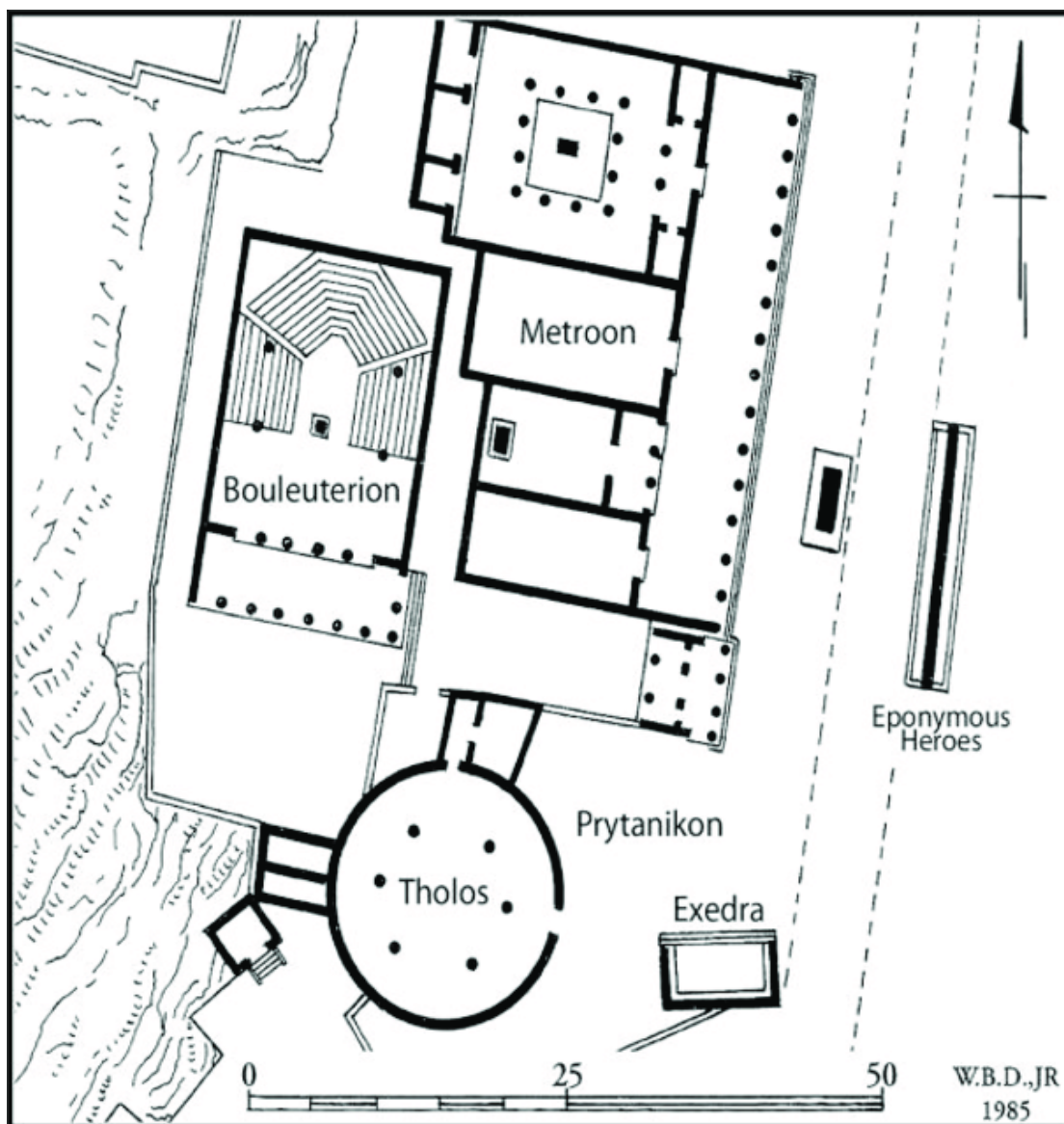
Triángulo del sistema alimentario. En este se representan los tres factores que determinan a un sistema alimentario. Extraído de: Almudena Villegas Becerril, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*. (Córdoba: Almuzara, 2019), 47.

Anexo B



Evolución de la alimentación. Representación gráfica de la evolución de la alimentación en una línea de tiempo. Extraído de: Almudena Villegas Becerril, *Ciencias de la gastronomía: Teoría y método*. (Córdoba: Almuzara, 2019), 38.

Anexo C



Pritaneo (thólos) situado en el ágora, lugar donde los descendientes de los Tiranidas (y los hijos de ciudadanos fallecidos en la guerra) eran alimentados a costa de la ciudad. Extraído de Diego Paiaro. “El discurso aristocrático sobre el fin de la tiranía en Atenas y la teoría democrática”, *De rebus Antiquis*. 6, no.6 (2016): p.63
Recuperado 07 Julio 2023,
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/7488>

Anexo D

Diálogo	Citas de interés gastronómico	Diálogo	Citas de interés gastronómico
Apología de Sócrates	1	Fedón	4
Critón	1	Banquete	9
Eutidemo	2	Fedro	6
Ion	2	República	21
Lisis	1	Parménides	0
Hipias menor	0	Teeteto	2
Hipias mayor	3	Sofista	0
Laques	0	Político	1
Protágoras	4	Filebo	No aplica
Gorgias	7	Timeo	9
Menéxeno	1	Critias	2
Eutidemo	2	Cartas	1
Menón	1	Leyes	51
Crátilo	0	Total	131

Citas presentadas en esta investigación por cada diálogo.