

COCINA TAILANDESA. EL ARROZ Y EL PESCADO

El reino Tai del periodo Sukhothai (s. XIII-XIV), durante el que se sentaron las bases de la cocina tailandesa, se extendía por la cuenca del Chao Phraya y la planicie arrocerá. Tailandia se anexionó posteriormente las regiones del norte y noreste, que han aportado a la gastronomía del país sus particularidades.

Los dos alimentos básicos que definen esta cocina son el pescado (de agua salada o dulce, y que incluye marisco e insectos de agua) y el arroz. Por paradójico que parezca, sin embargo, estos dos alimentos sirven para diferenciar las dos regiones, en las que reinan bases culturales muy distintas. La variedad enorme de otros ingredientes, verduras, frutas, carnes y especias le dan esos aromas tan particulares que la han convertido en una de las cocinas preferidas de nuestro mundo moderno. *Nai nam mee pla—nai na mee khao*, en el agua se encuentra pescado, en los *paddies* (arrozales) hay arroz, reza la traducción de una inscripción de la época del rey Ramkhamhaeng (1283 d. C), que retrata la prosperidad reinante, pero también el respeto en que los tailandeses tienen estos alimentos.

EL PESCADO

El pescado de agua dulce tiene tanta importancia como el de agua salada. Los dos grandes ríos del país son el Chao Phraya y el Mekong. El primero nace de la unión de las aguas de los grandes ríos que bajan de las montañas del norte y riega el centro del país y la gran planicie arrocerá. El segundo bordea la frontera con Laos de la región nororiental de Tailandia, regada por su tributario, el río Mun.

En el norte habitan una serie de grupos étnicos que se conocen como "pueblos de las colinas". Entre ellos se practicaban ritos complejos en días señalados antes de la captura de algunos de los peces de agua dulce más apreciados, como el *Pa Beuk*, un enorme pez gato de hasta tres metros de largo. Es cierto que hoy no se cumplen ya la mayoría de estos ritos, pero subsiste la creencia popular de la naturaleza religiosa del pez, al que algunos llaman *Pa Phi*, pez espíritu. Es otro ejemplo del respeto que sienten los pueblos de Tailandia por el pescado. De los peces de los ríos de esta región de Tailandia se come su carne y sus huevos, tras una larga cocción con tocino, guindillas, salsa de pescado y pescado en pasta, como describe Alan Davidson en su colaboración sobre la cocina de uno de estos pueblos, sus

hábitos alimentarios y el pescado en *La cocina de los antropólogos* (pags 206-212. Tusquets. Los 5 sentidos. 1984. Barcelona). En esta zona Nororiental de Tailandia, como en el norte, son aficionados, asimismo, a comer insectos, gusanos y diversas larvas. En la cuenca del Chao Phra comen también pescados de río como carpas, pangas y peces gatos enormes.

Del pescado de agua salada se pescan especies, como atún, lubinas, pargos, marrajos o tiburones, calamares, pulpos, mariscos y variados tipos de moluscos y muchas anchoas, que servirán para la elaboración de la salsa de pescado, que se hace en unas grandes cubas de cemento, que antes eran de madera. El tiempo de fermentación puede durar entre 6 y 18 meses, tras la que se drena el líquido. Los restos sólidos sirven, ya secos, para las pastas de pescado o polvos de pescados secos de la cocina tailandesa. La salsa de pescado es un concentrado de proteínas hidrolizadas. El consumo medio por persona y día de esta salsa es de 20 ml., por lo que supone un aporte nutricional importante.

EL ARROZ

El arroz, como en todo el sudeste asiático y en una gran parte de la región tropical de Asia, es el alimento que se encuentra todos los días en la mesa, sin excepción. Existen en el país un gran número de dioses y diosas relacionados con su cultivo. Según algunas de sus creencias antiguas las divinidades pusieron el arroz y los conocimientos para cultivarlo a disposición de los humanos, lo que no es una cuestión baladí. El cultivo del arroz es muy complejo y exige una gran pericia para que las cosechas sean considerables. En general, el espíritu del arroz es femenino entre los Mon (región central), casi maternal. Es la diosa *Mae Posop*, propiciadora de las buenas cosechas. Entre los pueblos del noreste la diosa del arroz se encuentra en las manchas de la luna, vigilando que las cosechas sean abundantes.

El territorio de Tailandia se divide para su descripción geográfica y climática en cuatro grandes regiones: En primer lugar el norte montañoso con zonas frescas pese a estar en el trópico, pero también profundos valles, con arrozales y otros cultivos de climas templados y cálidos; en segundo lugar la meseta nororiental de Khorat, con temporadas de sequía y clima fresco, considerada la región más pobre del país; en tercer lugar, la planicie central de la cuenca del Chao Phraya, tropical y húmeda, el granero de arroz de Tailandia;

en último lugar, la península del sur, de clima casi ecuatorial, regiones selváticas, gran cantidad de playas con industrias turísticas, pesquerías y criaderos de productos marinos.

Para el estudio de su gastronomía, no obstante, conviene hacer otra división, basada más en los tipos de arroz cultivados y cocinados y en las influencias culturales que en su situación geográfica. Las zonas norte y nordeste del país han sufrido de forma continua la influencia de la cultura china, incluido el establecimiento de importantes grupos étnicos en su territorio. Son las áreas regadas por los afluentes de los ríos Nan, Ping, Wang y Yom, que cientos de kilómetros más al sur formarán la gran cuenca del Chao Phraya y las del noreste, regadas por los afluentes que vierten en el Mekong. En ellas el arroz preferido es el de grano redondo y gran contenido en almidón, el arroz chino originario, de tipo *japónica*, cuyo cultivo debió iniciarse en las orillas del Yang Tzé hacia 3.300 a. C. (Yacimiento de Ch'ing-lien-kang). Este arroz se suele remojar durante horas para luego cocerlo al vapor, al estilo de Laos y Vietnam..

En la cuenca del Indo, por otro lado, surgió una gran cultura a mediados del III milenio a. C. que se prolongó durante más de mil años (yacimientos de Mohenjodaro y Harappa). En esta cuenca se inició también el cultivo del arroz. En este caso, del arroz de grano largo, de tipo *Indica*. Las tierras bajas de Tailandia se vieron invadidas por pueblos de la India tras el periodo védico antiguo (después de 1500 a. C.) de los que heredaron el cultivo del arroz de grano largo entre otras muchas cosas, culturales y religiosas. Los arroces de grano largo de Tailandia se cuecen en una escasa cantidad de agua y una olla, como en parte de la India.

Los dos tipos de arroz, por su origen, determinan las características de la cocina de estas vastas regiones, con sus particularidades. En el norte y el noreste se adivina la cocina china en preparaciones de sencillez sorprendente acompañadas de algunas verduras y del arroz redondo. En la del centro y el sur pervive la cocina india, rica en aromas, colores y contrastes y amante sobre todo de los productos vegetales. No puede faltar en la mesa un cuenco de arroz largo, arroz Jazmin o arroz Thai para cada comensal.

LAS INFLUENCIAS EXTERIORES

El espíritu proselitista y conquistador del Islam de Mahoma llegó a Tailandia y otros países del sudeste asiático mucho antes del siglo XVI. Los curries matsamán tienen su

origen en los gustos de estos pueblos llegados del oeste. Los tailandeses han sustituido la mantequilla y los lácteos de esta cocina por la crema y la leche de coco. No toman, o no tomaban, leche de animales ni productos lácteos por las razones que con tanta brillantez expone el antropólogo ya fallecido Marvin Harris sobre los tabús alimentarios en *Bueno para comer* (Alianza Antropología. Madrid. 2000).

Las influencias europeas llegaron a Tailandia de la mano de europeos, como las guindillas. O de forma indirecta, mediante los cristianos japoneses que huyendo de la persecución de Tokugawa Ieyasu (final del s. XVI), llegaron a Tailandia. Ejemplo de ellos son los dulces de huevo de pato, pero al estilo de los *ovos moles* portugueses o los quimbos españoles, en almíbar perfumado con jazmin, que introdujo Maria Guyomar da Pinha, la legendaria *Thao Thong Keap-me*, en las cocinas del palacio (Su Mei Yu. *Thai Egg-Eased Sweets*. Dulces tailandeses de huevo. GASTRONOMICA. Summer 2003. Vol 3, No. 3. Págs 54-59).

LA MESA TAILANDESA

Una comida en Tailandia consiste en un plato de arroz acompañado por una sopa, un curry (*kaeng*), una ensalada y algún pescado al vapor o frito que se comen sin orden. Para sazonar la comida se sirve por lo menos una salsa, como la de pescado descrita más arriba (*nam pla*) y una o varias de las más picantes, *nam prik*. No se come de forma habitual con palillos, aunque en ocasiones se utilicen. Se come con una cuchara y un tenedor. La complejidad en el servicio y el protocolo distinguen la cocina de la gente pudiente de la de los ciudadanos de a pie y no tanto el tipo de comida. En otros lugares, por el contrario, se come con la mano. La cocina tailandesa del centro y el sur conserva la idea del sistema ayurveda de "comer salud", no sólo para alimentarse, y cualquier sabor, aroma o alimento se somete a este principio. Ello implica la búsqueda constante del contraste entre sabores y aromas de los platos o de los mismos platos con el arroz que siempre los acompaña. Los puntos de cocción son en general escasos.

Durante el siglo XX y muy especial en las regiones urbanas ha surgido la *street-food* en la que abundan los fideos o noodels de diversas harinas de cereales o legumbres en platos únicos con un poco de todo, carnes o pescados salteados, frutas y hojas de verduras crudas en general acompañados por una buena salsa muy especiada y, sobre todo, picante.

Con un surtido de picadillos de carnes, verduras o pescados y la ayuda de hojas diversas (hojas de betel, de mostaza, de col blanqueada o tortitas de harina de arroz) los comensales se preparan envueltos que introducen en las salsas ofrecidas o las sazonan con ellas.

Las especias y aromas de esta cocina, como las verduras y frutas, son en general semejantes a las de todo el sudeste asiático, con la particularidad del uso de la hoja de lima *keffir* y las diversas variedades de albahaca tailandesa. Las hojas de plátano en que se envuelven los alimentos para su cocción al vapor o en algún caldo suministran su aroma especial a los platos.

A los tailandeses les gusta comer carnes, de aves, de cerdo o de buey. Del norte viene la costumbre de la carne de buey cruda picada bien sazonada, al estilo del *steak* tártaro occidental o las ensaladas de verduras y frutas con carne de buey casi cruda o muy poco cocinada. Del norte viene también la técnica del ahumado de carnes y hasta de pescados en las chimeneas para una mejor conservación y para perfumarlas. En cualquier caso en todo el país se prefiere la carne y casi toda la comida cortada en pedazos pequeños. No les gusta servir una pieza enorme de carne o pescado, al estilo del *roast beef* de nuestras mesas o de una trucha *au bleu*, no digamos de un *carré* de ternera, que les resultaría intolerable.