



El Mediterráneo: un espacio de intercambio y encuentro
entre culturas y civilizaciones. Este espacio ha sido
testigo de la historia y la migración.

Pocas geografías concentran una paradoja tan evidente como el Mediterráneo. En su punto más estrecho, el Estrecho de Gibraltar apenas separa Europa y África por catorce kilómetros. Nunca fue una distancia suficiente para impedir el intercambio de mercancías, conocimientos, lenguas o formas de entender el mundo. Sin embargo, hoy ese mismo espacio se ha convertido en una de las fronteras más vigiladas y politizadas del planeta.

La plena aplicación, en junio de 2026, del nuevo Pacto Europeo de Migración y Asilo representa un paso más en esa transformación. Diversas organizaciones de derechos humanos han advertido del riesgo de que estas medidas reduzcan las garantías del derecho de asilo, mientras distintos centros de análisis señalan que el debate político europeo se desplaza cada vez con mayor claridad hacia una lógica de contención antes que de acogida.

No se trata de negar que los Estados deban gestionar sus fronteras. Sería una simplificación tan ingenua como pensar que cualquier fenómeno migratorio puede resolverse únicamente desde la solidaridad. Pero también resulta evidente que

los Estados no pueden ignorar el hecho de que los migrantes son parte de la sociedad y que, por lo tanto, deben ser tratados como tales. En este sentido, el enfoque de la gestión de fronteras debe ser más integral y humano. No se trata solo de controlar la entrada y salida de personas, sino de garantizar que todos los migrantes tengan acceso a los derechos básicos y a la justicia.

Frente a ese endurecimiento normativo, un manifiesto reciente propone algo aparentemente modesto pero que merece leerse con atención: el de la [Ruta Mare Nostrum](#), que plantea convertir la gastronomía en herramienta de protección biológica, cultural y, en última instancia, política del Mediterráneo. No es un gesto aislado ni una ocurrencia de marketing territorial. Es, más bien, la constatación de que la batalla por el futuro de esta cuenca no se libra solo en los despachos de Bruselas o en los tribunales europeos, sino también —y de forma muy concreta— en los mercados, en las cocinas y en las mesas de quienes viven a uno y otro lado del mar.

En este sentido, el manifiesto propone:

El manifiesto de la Ruta Mare Nostrum, presentado bajo el lema «30 Voces, Un Solo Mar», define la entidad no como una guía gastronómica al uso sino como un «Observatorio de Integridad»: un espacio que certifica los lugares donde la excelencia culinaria se cruza con la soberanía alimentaria y la salud pública.

Su Decálogo —el Pacto del Mediterráneo 2025— articula diez principios que van desde la regeneración de la biodiversidad marina y la protección de la posidonia hasta la soberanía del pequeño productor, pasando por la cooperación transfronteriza y la salvaguarda del patrimonio inmaterial. El documento, firmado por su presidente, Beto Navarro, insiste en una idea que conviene subrayar: la excelencia gastronómica no es un fin en sí mismo, sino «un medio para garantizar el bienestar de todos los que viven en el Mediterráneo».

Esa idea se sostiene sobre algo muy tangible: el trigo, el aceite de oliva y la vid constituyen una tríada que es, literalmente, el mismo ADN agrícola a un lado y otro del Estrecho; el tomate, el pimiento y la berenjena son productos que se cultivan en ambos lados del mar. Y los productos que hoy llamamos «propios» —la berenjena, el azafrán, el arroz, los cítricos, los garbanzos— llegaron de Oriente a Occidente a lo largo de siglos de

intercambio.

En el momento de escribir estas líneas, los países mediterráneos, los países de América Latina y el Caribe, los países de Europa y los países de Asia y el Pacífico, están todos en un momento de transición. Los países de América Latina y el Caribe están pasando de una economía de recursos naturales a una economía de recursos humanos. Los países de Europa y los países de Asia y el Pacífico están pasando de una economía de recursos humanos a una economía de recursos tecnológicos. Los países de América Latina y el Caribe están pasando de una economía de recursos humanos a una economía de recursos tecnológicos. Los países de Europa y los países de Asia y el Pacífico están pasando de una economía de recursos humanos a una economía de recursos tecnológicos.

Esta lectura conecta directamente con uno de los ejes del propio manifiesto, el de los «Embajadores de Patrimonio», encargados de proteger el capital intelectual y los oficios ancestrales para que la sabiduría milenaria sobre la gestión de recursos marinos y terrestres se integre en la educación moderna. No se trata de folclore: se trata de transmitir, generación tras generación, una forma de relación con el territorio y con el vecino que la dieta mediterránea —reconocida por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad— codifica mejor que ningún tratado.

El Mediterráneo es un espacio de encuentro

Hay una frase que resume bien el segundo nivel de esta reflexión: «El Mediterráneo es un espacio de encuentro». Cuando la UNESCO distinguió la dieta mediterránea, no premió únicamente unos ingredientes o una pirámide nutricional, sino un valor social: el valor social de la comida mediterránea, el valor social de la comida mediterránea. En toda la cuenca, del té moruno al vino andaluz, la comida funciona como puerta de entrada hacia el otro. Es, dicho con crudeza, una herramienta de desescalada frente a discursos que tienden cada vez más a dividir: es difícil sostener el miedo o el rechazo hacia alguien con quien se ha compartido la preparación de un plato o una sobremesa.

El manifiesto de la Ruta Mare Nostrum recoge esta intuición en su eje de «Embajadores de Honor», dedicados a la diplomacia y la prosperidad, con el objetivo de construir un modelo de «Turismo de Custodia» que proteja la singularidad de las culturas locales frente a la masificación y convierta el prestigio de la ruta gastronómica en factor de paz y desarrollo económico regional. Es una formulación cautelosa, casi técnica, pero que apunta a algo más profundo: la cooperación cultural y económica entre las dos orillas no es solo deseable, es una alternativa real frente a un Mediterráneo gestionado únicamente como perímetro de seguridad.

En una entrevista reciente publicada en #catasdearte.es, Beto Navarro, crítico gastronómico con casi quince años de trayectoria y presidente de la Ruta Mare Nostrum, insiste en que el proyecto no es una guía al uso ni un listado de restaurantes, sino lo que él mismo define como un «proyecto de investigación alineado con el Pacto del Mediterráneo 2025. Navarro explica que la evaluación se apoya en tres pilares —la alta cocina, la cocina popular y la cocina de investigación— y subraya que el alcance de la Ruta no se limita a la alta cocina: incluye productores artesanales, bodegas, almazaras y proyectos de investigación marina a lo largo de toda la cuenca, «de la Península Ibérica al Mediterráneo oriental».

Significativamente, Navarro ha cedido a la asociación su archivo personal de crítica gastronómica, acumulado durante casi quince años, como garantía documental de la independencia del proyecto. Ese gesto refuerza la idea de fondo que recorre todo el manifiesto: la Ruta no aspira a ser un sello comercial, sino una infraestructura de criterio y memoria al servicio de la cuenca mediterránea.

Pero sería ingenuo pensar que la gastronomía, por sí sola, puede compensar el endurecimiento jurídico que vive hoy el Mediterráneo. El politólogo Sami Naïr, uno de los grandes pensadores europeos de las migraciones y los asuntos mediterráneos, lleva años insistiendo en que la estabilidad democrática de la cuenca no puede sostenerse solo sobre acuerdos de control fronterizo y externalización de fronteras, la lógica que ha guiado buena parte de la política europea desde los Acuerdos de Schengen hasta el actual Pacto de Migración y Asilo. Naïr reclama una «fraternidad» construida desde abajo, desde el reconocimiento de una historia compartida, que necesariamente se libra en muchos terrenos a la vez: el cultural, el económico, el educativo y, también, el de la mesa.

En esa misma dirección apunta Juan Carlos Rodríguez Cordero, catedrático emérito de Filosofía del Derecho y Filosofía Política en el Instituto de Derechos Humanos de la Universitat de València, y expresidente de la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR). De Lucas no es una voz solo académica: este mismo mes ha comparecido ante la Ponencia de la Comisión Mixta de Seguridad Nacional del Congreso de los Diputados, en el debate sobre la regularización extraordinaria de personas migrantes, situando la discusión en el terreno de los derechos

fundamentales frente a una óptica que tiende a analizar la migración únicamente en clave de seguridad. Esa misma tesis ya la había desarrollado en su libro «Mediterráneo, el naufragio de Europa» (2015): una década después no ha perdido vigencia. De Lucas resumía la cuestión con una frase que no necesita glosa, sabemos por qué vienen las personas que cruzan el Mediterráneo, y Europa es responsable de esa situación por acción o por omisión. Su argumento, desarrollado con rigor jurídico, sostiene que el deber de socorrer una vida humana en riesgo no puede subordinarse a la protección de las fronteras, como ha terminado ocurriendo en la práctica con la arquitectura legal levantada por la Unión Europea desde Schengen.

Leídas juntas, ambas voces dejan un mensaje claro: la crisis del Mediterráneo no se resuelve en un único frente. Hace falta presión jurídica y política, como la que ejercen De Lucas o las organizaciones de derechos humanos; hace falta pensamiento crítico, como el que ha sostenido Naïr durante dos décadas; y hace falta, también, un trabajo cultural y cotidiano que reconstruya el vínculo entre las dos orillas desde la base, antes de que llegue a los tribunales o a los reglamentos europeos. Es en ese tercer frente —el de la cultura material, el de lo que se siembra, se pesca y se cocina— donde el manifiesto de la Ruta Mare Nostrum encuentra su lugar y su utilidad: no como sustituto de la batalla jurídica y política, sino como complemento necesario, el que se libra en el mercado, en el restaurante y en la sobremesa.

El contexto regulatorio europeo actual añade una capa adicional a esta reflexión, y no solo en materia migratoria. En España, se ha presentado en 2026 una iniciativa para reforzar la promoción de la dieta mediterránea y avanzar hacia un etiquetado nutricional común frente al auge de los alimentos ultraprocesados, en un debate europeo que carece todavía de una definición legal armonizada de qué es un «ultraprocesado». Es un síntoma más de una tensión de fondo: mientras la Unión Europea discute cómo proteger la salud pública mediante normas técnicas —el reglamento «de la granja a la mesa», el marco Food2030, la nueva Política Agraria Común—, el otro gran instrumento europeo del momento, el Pacto de Migración y Asilo, avanza en sentido contrario en lo que respecta a la movilidad de las personas que, precisamente, sostienen con su trabajo agrícola y pesquero buena parte de esa misma cadena alimentaria mediterránea.

Frente a esa contradicción, «El Mediterráneo como espacio de resistencia» es un libro que intenta dar un paso más allá. No se trata de un libro de recetas, sino de un libro que busca reconstruir el vínculo entre las dos orillas desde la base, antes de que llegue a los tribunales o a los reglamentos europeos. Es en ese tercer frente —el de la cultura material, el de lo que se siembra, se pesca y se cocina— donde el manifiesto de la Ruta Mare Nostrum encuentra su lugar y su utilidad: no como sustituto de la batalla jurídica y política, sino como complemento necesario, el que se libra en el mercado, en el restaurante y en la sobremesa.

Frente a esa contradicción, «El Mediterráneo como espacio de resistencia» es un libro que intenta dar un paso más allá. No se trata de un libro de recetas, sino de un libro que busca reconstruir el vínculo entre las dos orillas desde la base, antes de que llegue a los tribunales o a los reglamentos europeos. Es en ese tercer frente —el de la cultura material, el de lo que se siembra, se pesca y se cocina— donde el manifiesto de la Ruta Mare Nostrum encuentra su lugar y su utilidad: no como sustituto de la batalla jurídica y política, sino como complemento necesario, el que se libra en el mercado, en el restaurante y en la sobremesa.

[illegible][illegible]

Porque las fronteras cambian con los siglos. Los reglamentos se modifican. Los gobiernos pasan. Incluso los imperios desaparecen.

Lo que permanece es aquello que una civilización decide compartir.

Y 200 000000000000, 000000 000 000 000000000, 000 00000000 000 00000.



Artículo de opinión por [Antonio Colsa](#).